

„PAMOKĖLĖ“ APIE ARTERINĮ SPAUDIMĄ

Ar kada nors patys bandėte matuoti savo arterinį spaudimą? Kaip manote, koks arterinis spaudimas laikomas normaliu? Ar esate girdėję, kuo pavojingas arterinio spaudimo padidėjimas arba sumažėjimas? Nenusiminkite, jeigu negalite visus klausimus atsakyti „taip“ – Jūs turite puikią progą visa tai sužinoti. Kam to reikia? Pasidomėkite!

Jeigu Jūsų šeimoje yra žmonių, sergančių hipertonija, tikriausiai yra ir arterinio spaudimo matavimo aparatas – tonometras. Neignorruokite jo. Net, jeigu puikiai jaučiatės, kuri laiką reguliariai matuokite arterinį spaudimą, o po to apskaičiuokite vidutinį, t.y. savo normalų arterinį spaudimą. Šie duomenys pravers vėliau - kuomet dėl ligos ar amžiaus arterinis spaudimas pradės svyruoti arba didėti, žinosite, kad laikas apsilankyti pas gydytoją. Būtinai pasidomėkite savo arteriniu spaudimu, jeigu šeimoje yra sergančių hipertonija arba ateroskleroze, o ypač jei kuris nors iš artimų giminaičių anksti mirė dėl insulto ar infarkto. Jūs galite būti paveldėję polinkį šioms ligoms, todėl turite stengtis laiku užkirsti joms kelią. O tokios šios ligos dažniausiai prasideda arterinio spaudimo padidėjimu.

Normaliu (idealiu) laikomas arterinis spaudimas neviršijantis 120/80 mm gyv.st. Tačiau nenusiminkite, jeigu jis kiek mažesnis, ar didesnis. Jeigu neviršija 140/90 mm gyv.st., o Jūs gerai jaučiatės, nėra ko nerimauti. Bet, jeigu nuolat viršija šią ribą, net nejausdami jokių simptomų kreipkitės į gydytoją, nes tokie rodikliai gali byloti apie hipertonijos pradžią. Ypač pavojingas apatinio rodiklio (diastolinio spaudimo) padidėjimas. Statistika byloja, kad jam padidėjus 3 kartus dažniau išsivysto miokardo infarktas, negu neviršijant 90 mm gyv.st. ribos. Taipogi žinoma, kad arterinio spaudimo padidėjimas iki 150/100 mm gyv. st. jauname amžiuje (35-45 mm) gyvenimą sutrumpina maždaug 16 metų.

Vaikų arterinis spaudimas mažesnis, negu suaugusių žmonių, todėl į gydytoją būtina kreiptis jau tuomet, kai jis viršija 130/80 mm gyv.st. O sveikų pagyvenusių žmonių arterinis spaudimas gali būti didesnis, negu vidutinis tokiam amžiuje, dėl organizmo prisitaikymo prie senstant kintančios kraujotakos. Todėl, nepasitarus su gydytoju, jokia būdu negalima jo mažinti vaistais!

Arterinis spaudimas siekiantis vos 100/60 mm gyv.st., laikomas pernelyg žemu (hipotonija). Bet, jeigu esant tokiam spaudimui gerai jaučiatės, nesibaiminkite – tai vadinamoji fiziologinė hipotonija (ji gali būti paveldėta), kurios gydyti nereikia. Į gydytoją kreipkitės, tik jei esant tokiam ar dar mažesniai spaudimui kamuoja silpnumas, mieguistumas, galvos skausmai ir pan.

Arterinis spaudimas nėra visiškai stabilus – jis priklauso nuo paros laiko, fizinio krūvio, emocinės būsenos, bendros sveikatos. Todėl norėdami nustatyti savo normalų spaudimą, nematuokite jo ką tik pabudę, baigę fizinį darbą arba susijaudinę ar sirgdami. Mažiausias arterinis spaudimas būna miegant, o didžiausias dieną dirbant. Bet normaliomis sąlygomis sveiko žmogaus didžiausio ir mažiausio arterinio spaudimo rodiklių skirtumai neturi viršyti nurodytų ribų: sistolinio - 20 mm gyv.st., o diastolinio – 10 mm gyv.st. Didesni jų svyravimai gali byloti apie besivystančią hipertoninę ligą.

