Mano atmintinė

Diena, val.	Sistolinis	Diastolinis	Pulsas

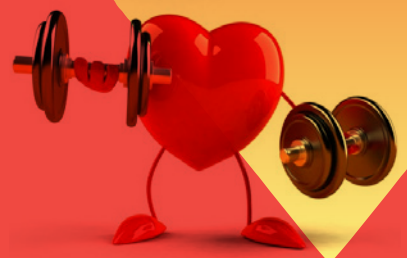
Raseinių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Kontroliuokite savo širdį!

Labai svarbu įprasti nuolat matuoti kraujo spaudimą. Dauguma atvejų tai padeda išvengti rimtų sveikatos sutrikimų.

Data: .....

Mano kraujospūdis .....mmHg



... juk padėti savo širdžiai gali kiekvienas!

Kas yra kraujospūdis?

- Kraujo spaudimas – tai kraujo slėgis į kraujagyslės sienelę, augantis ir krentantis sulig kiekvienu širdies dūžiu.
- Kraują, kuris neša deguonį, širdis turi išstumti tam tikru spaudimu, kad jis pasiektų vidaus organus. Jei tas spaudimas per didelis, pakenkiamos kraujagyslių sienelės, storėja širdies raumuo, atsiranda pokyčių inkstuose, smegenyse, akyse.
- Negydomas kraujospūdžio padidėjimas gali sukelti miokardo infarktą, galvos smegenų insultą, inkstų ir širdies nepakankamumą, regos sutrikimą, aortos išsiplėtimą ir plyšimą.
- Jei spaudimas per mažas, labai sumažėja venų veiklumas, sulėtėja kraujo apytaka, ir todėl labai sumažėja bendrasis organizmo tonusas. Žmogus jaučiasi mieguistas, vangus, silpnas.
- Sveiko žmogaus kraujo spaudimas irgi nėra pastovus ir kinta priklausomai nuo veiklos. Jei žmogus sunkiai dirba arba sportuoja, labai nervinasi, tuomet spaudimas pakyla, tačiau ramybės būsenoje, miegant, jis sumažėja.
- Kraujo spaudimas išreiškiamas dviem skaičiais: pirmasis, didesnysis, skaičius atspindi širdies susitraukimo sukurtą spaudimą ir vadinamas sistoliniu, o antrasis, mažesnysis, skaičius atspindi spaudimą kraujagyslėse širdžiai ilsintis ir vadinamas diastoliniu.

Kodėl ir kaip dažnai turėčiau matuoti kraujospūdį?

- Stenkitės kraujospūdį matuoti kiekvieną dieną 2 kartus (ryte ir vakare) tuo pačiu metu. Pirmą matavimą rekomenduojama atlikti atsikėlus per 1 valandą.
- Kraujospūdžio matavimo rezultatus užsirašykite – tai vertinga informacija, kuri padės Jūsų gydytojui nustatyti tikslią diagnozę ir paskirti tinkamus vaistus.

Ką turėčiau žinoti?

Kategorija	Sistolinis	Diastolinis	Rekomendacijos
Labai žemas	< 90	< 60	Pasikonsultuokite su savo gydytoju
Optimalus	**90-120**	**60-80**	Stebėkite patys
Normalus	**120-129**	**80-84**	Stebėkite patys
Didelis normalus (nedaug padidėjęs)	130-139	85-89	Pasikonsultuokite su savo gydytoju
I° hipertenzija (aukštas)	140-159	90-99	Pasikonsultuokite su savo gydytoju
II° hipertenzija (labai aukštas)	160-179	100-109	Kreipkitės medicininės pagalbos
III° hipertenzija (kritiškai aukštas)	≥ 180	≥ 110	Nedelsiant kreipkitės medicininės pagalbos

Ką galiu padaryti?

- **Padidėjusio kraujospūdžio** galima išvengti mažinant kūno svorį - reguliariai mankštinantis bei valgant subalansuotą maistą. Būtina vengti riebalų, vartoti daugiau vaisių ir daržovių bei mažiau druskos.
- Rekomenduojama valgyti maistą, kuriame gausu kalio. Tai džiovinti vaisiai, ypač razinos, abrikosai, vynuogės bei ankštinės daržovės.
- Svarbu riboti alkoholio vartojimą, būtina mesti rūkyti!
- **Besiskundžiantiems mažu kraujospūdžiu** medikai siūlo keisti gyvenimo būdą – padaryti jį aktyvesnį ir sveikesnį. Būtina mankštintis, vaikščioti gryname ore, nepamiršti vandens procedūrų – taip stiprinamos kraujagyslės ir keliamas sumažėjęs kraujospūdis.
- Nepiknaudžiaukite kava! Jei per dieną išgersite daugiau nei 3 puodelius kavos, galite sulaukti atvirkštinio efekto.
- Rinkitės produktus, kuriuose daug geležies: jautienos kepenėles, pupas, migdolus, granatus, morkas, petražoles. Pasisavinti geležį padeda vitaminas C – citrusiniai vaisiai, juodieji serbentai, šaltalankis, naudinga ir folinė rūgštis, o jos yra kviečiuose, graikiniuose riešutuose, špinatuose, kopūstuose, lašišoje, tune.