

TARP TIESOS

Manoma, kad kas trečias lietuvis turi padidėjusį kraujospūdį, tačiau taikomas gydymas tinka tik keliems nuošimčiams žmonių. Tai dar kartą įrodo, kad mūsų žmonės dažnai nesusimąsto, kokios gali būti šios ligos pasekmės. Yra išskiriama ir tokių žmonių grupė, kurie tikisi greito rezultato, bei yra įsitikinę, kad kraujospūdį galima sumažinti išgėrus vieną-kitą tabletę. Tačiau realybė yra kitokia - hipertenzijos gydymas yra ilgas procesas...

Arterinė hipertenzija - klastinga liga, pamažu žalojanti paciento organizmą, jam pačiam to net nejučiant. Dažniausiai apsilankę pas gydytoją dėl kitos priežasties, netikėtai sužinome, kad mūsų kraujospūdis yra padidėjęs. Dažnas mano, kad smegenų

insultas, miokardo infarktas, širdies nepakankamumas - visa tai tik gydytojų prasimanymai, ir gali atsitikti bet kam, tik ne jam pačiam. Ir tik pajutę pirmąsias padidėjusio kraujospūdžio pasekmes, suprantame, kad gydytojai mūsų negąsdino, o ne be reikalo perspėjo.

KAS KALTAS DĖL PADIDĖJUSIO KRAUJOSPŪDŽIO?

Čia reikėtų išskirti pirminę bei antrinę hipertenzijas. Pirminės hipertenzijos priežastys yra: stresinės situacijos, neracionali mityba, alkoholis, rūkymas. Taip pat įtakos turi amžius, padidėjusi

CIM – 3000

Preparatas žmonėms, vyresniems nei 40 metų

Preparato sudėtyje yra trys žolės: **caigua, iporuru bei maca**

Rekomenduojamas:

- aterosklerozės;
- padidėjusio cholesterolio bei lipidų kiekio;
- aukšto kraujospūdžio;
- atminties ir dėmesio koncentracijos sutrikimo;
- osteoporozės;
- menopauzės ir adropauzės;
- nuovargio;
- reumatinų susirgimų atvejais



Caigua (*Cyclanthera pedata*) – mažina cholesterolio kiekį kraujyje, todėl Peru gyventojų vartojama širdies ir kraujagyslių ligų profilaktikai.

Iporuru (*Alchornea castaneifolia*) – reguliuoja hormonų pusiausvyrą, mažina gliukozės koncentraciją kraujyje, malšina skausmą; vaistažolės nuoviras tradiciškai yra vartojamas sergant reumatu ir artritu, peršalus ir nuo raumenų skausmo.

Maca (*Lepidium meyenii*) – rekomenduojama išsekusiam organizmui (esant fiziniam ir protiniam nuovargiui), padeda lengviau susikoncentruoti, malšina adropauzės bei menopauzės simptomus. Tinka osteoporozės profilaktikai.

IR MITO



kūno masė, paveldėjimas, riebalų apykaitos sutrikimas, mažas fizinis aktyvumas. Antrinę hipertenziją sukelia: inkstų ligos, endokrininės ligos, širdies ir kraujagyslių ligos, galvos smegenų kraujagyslių ligos, galvos smegenų navikai, infekcinės ligos. Rūkymas, padidėjęs cholesterolio kiekis, aukštas kraujospūdis ypač veikia gyvenimo trukmę ir kokybę. Kaip pavyzdį galime pateikti poną Jurgį: 65 metų vyras, užkietėjęs rūkorius, nustatytas padidėjęs cholesterolio kiekis (25,0 mmol/l), sistolinis spaudimas 180 mm Hg. Yra net 40 nuošimčių tikimybė, kad jis mirs dešimties metų bėgyje. Tačiau vien tik metus rūkyti, ši tikimybė sumažėja iki 20 procentų. O jei ponui Jurgiui dar pavyktų sumažinti cholesterolio kiekį, jo gyvenimo trukmė bei kokybė dar labiau padidėtų. Visa tai grindžiama tuo, kad padidėjęs

AKS (arterinis kraujo spaudimas) ir cholesterolio kiekis labai apsunkina širdies darbą.

KOL DAR NEVĒLU...

Dažnai bendravimas su pacientu nėra lengvas: jei gydytojas pasakė, tai dar nereiškia, jog pacientas išgirdo; jei išgirdo, tai dar nereiškia, jog suprato; jei suprato, tai dar nereiškia, jog sutinka; jei sutinka, tai dar nereiškia, jog pradės vartoti; jei vartoja, tai dar nereiškia, kad reguliariai...

Tai vieno austrų gydytojo, Konrado Lorenzo, žodžiai, skirti ne tik medicams, bet ir pacientams, kad šie suvoktų savo pačių svarbą, dalyvaujant gydyme. Tas pats dr. Lorenzas pabrėžia profilaktikos svarbą ir kartoja seną tiesą, kad paprasčiau yra užbėgti ligai už akių, nei ją gydyti.

JUDĖJIMAS, KAVA, TAURĖ VYNO?

Daugelis pacientų, kenčiančių dėl aukšto kraujospūdžio, klaidingai mano, jog turėtų riboti savo fizinį aktyvumą. Tai mitas! Judėjimas turėtų būti saikingas - nerekomenduojamas svorių kilnojimas ar jėgos pratimai; primygtinai rekomenduojami pratimai vandenyje, pasivaikčiojimai gryname ore. Judėdamas žmogus mažina riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis - įrodyta, kad sveikas žmogus, turintis viršsvorį bei gyvenantis pasyvų gyvenimą, labiau rizikuoja sirgti šiomis ligomis, nei hipertoniija sergantis, tačiau daug judantis žmogus. Reikėtų paneigti ir tai, kad turintis aukštą kraujospūdį žmogus negali mėgautis kalnų sportu, saunomis ir pan. Tinkamai parinkus gydymą, galima džiaugtis visais gyvenimo

ANGIO PROTECT®

SVEIKOS
KRAUJAGYSLĖS –
mažesnė
infarkto rizika



Normaliam organizmo funkcionavimui yra svarbi tiek sveika širdis, tiek sveikos kraujagyslės, bei arterijos.

Argininas yra būtinas azoto dioksido („gyvybės dalytės“, teigiamai veikiančios kraujagysles) sintezei.

Vilcacoroje esantys polifenolai naikina laisvuosius radikalus ir efektyviai apsaugo širdies ir kraujagyslių sistemą.

www.NaturaSanat.com

teikiamais malonumais - tvirtina arterinės hipertenzijos specialistai.

Daug dėmesio yra skiriama tokių pacientų tinkamos mitybos klausimui. Tenka pripažinti, kad yra labai daug nutukusių žmonių. Beje, ypači viršsvoriu turėtų susirūpinti žmonės, kurių padidėjęs kraujospūdis. Svorį mesti reikėtų pamažu, kad organizmo neištiktų šokas. Esame tokie dėl to, ką valgome, o valgome per daug mėsos, per daug riebalų, per daug druskos ir saldumynų. Vertėtų rimtai susimastyti tiek dėl kalorijų, tiek dėl suvalgomos druskos kiekio; neužmirškime, kad pastarosios apstu ne tik druskinėje, bet ir rūkytuose mėsos gaminiuose, sūriuose, konservuose ir koncentratuose, jog vienu ypu suvalgę kilogramą obuolių, gauname taip pat nemažai kalorijų, jog užkandžiaudami, rodos, nepavojingais sveikatai riešutais bei razinomis, smarkiai viršijame rekomenduojamą angliavandenių bei riebalų normą. Beje, nuo vandens, arbatos bei kavos (be cukraus) žmogus nestorėja. Netiesa, kad hipertonicams draudžiama gerti arbatą ar kavą - saikingas gėrimų kiekis neįtakoja kraujospūdžio. Deja, to negalime pasakyti apie alkoholį - jis kenkia širdžiai. Tačiau, Amerikos kardiologų asociacijos teigimu, per dieną išgerta viena taurė raudono vyno gerai veikia širdies darbą.

Mitybos raciono pagrindą turėtų sudaryti daržovės, o mėsa turėtų būti kaip priedas. Išimtis yra riebios jūros žuvis, kadangi jų riebalai yra prisotinti dideliu kiekiu polinesočiųjų riebalų rūgščių, būtinų širdžiai. Šios rūgštys mažina aterosklerozės bei kitų širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimo riziką. Žuvų riebalai vertinami dėl omega-3 riebalų rūgšties, kuri normalizuoja kraujospūdį, mažina trigliceridų kiekį. Jūrų žuvis yra vienas pagrindinių jodo bei fluoro šaltinių.

MATUOJAME SPAUDIMĄ IR...

Toli gražu ne kiekvienas pacientas reguliariai matuoja kraujospūdį bei pasižymi jo pokyčiais. Svarbu išsi-

KRAUJOSPŪDIS

Kraujospūdis yra apibūdinamas dviem rodikliais :

- sistoliniu kraujospūdžiu (pirmas skaičius) • atsiranda susitraukus širdies raumeniui, kai iš jos skilvelių išstumiamas kraujas:
- diastoliniu kraujospūdžiu (antras skaičius) • atsiranda pauzės tarp dviejų širdies susitraukimų metu.

Jei matuojant kraujospūdį tris kartus iš eilės, sistolinis spaudimas yra 140 mm Hg ir daugiau, o diastolinis – 90 mm Hg ir daugiau, vadinasi jūsų kraujospūdis yra padidėjęs.

Dažnai padidėjęs kraujospūdis nėra jaučiamas, todėl jis vadinamas "tyliuoju žudiku". Taigi, geriausias būdas sužinoti ar jūsų kraujospūdis nėra padidėjęs, yra reguliarius jo matavimas.

rinkti tinkamą sertifikuotą matavimo aparatą, o tai nėra taip paprasta, kai rinkoje toks didelis elektroninių, mechaninių, riešo bei žastinių kraujospūdžio matavimo aparatų pasirinkimas.

Ir dar, svarbu žinoti, koks yra jūsų normalaus kraujospūdžio parodymas. Nes, pavyzdžiui, 138/88 mm Hg pas sergantį cukralige - tai norma, tuo tarpu neturinčiam diabeto - nepatenkinamas.

Gdytojas bandys sumažinti spaudimą iki 130/80. Panašiai individualiai yra vertinami pagyvenusių žmonių rodmenys, kurių kraujagyslės yra „pripratę“ prie aukštesnio spaudimo ir radikalus mažinimas nėra rekomenduojamas.

Galiausiai, neužmirškime, kad aukštas spaudimas gali atsirasti dėl kitų ligų. Nepriklausomai nuo hipertenzijos priežasties, reikėtų nepamiršti, jog ši liga dažnai žengia „koja kojon“ su kitomis ligomis, todėl siekiant gerų rezultatų būtina, pagal išgales, vienu metu kovoti su visomis ligomis ir, tai ne mažiau svarbu - rūpintis viso organizmo sveikata.