

Notiks akcija “Augsts holesterīns un augsts asinsspiediens – bīstams pāris!”

Date : 31/01/2019

Lai pievērstu uzmanību diviem nopietnākajiem un izplatītākajiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem, pacientu biedrība “ParSirdi.lv” sadarbībā ar Latvijas Kardiologu biedrību, Latvijas Hipertensijas un Aterosklerozes biedrību un Latvijas Farmaceitu biedrību februārī uzsāk projektu “Augsts holesterīns un augsts asinsspiediens – bīstams pāris!”.

≥

Projekta ietvaros sadarbībā ar farmaceitiem plānotas divas akcijas – februārī tiks pievērsta īpaša uzmanība paaugstināta holesterīna riskiem, savukārt maijā – paaugstināta asinsspiediena riskiem. No 1. februāra vairāk nekā 500 aptiekās visā Latvijā būs iespēja saņemt bezmaksas izglītojošos materiālus par augsta holesterīna riskiem, kā arī saņemt farmaceitu ieteikumus profilaktiskiem pasākumiem un ārstēšanai.

Latvijas Hipertensijas un aterosklerozes biedrības prezidents, doc. Kārlis Trušinskis: “Augsts asinsspiediens un augsts holesterīna līmenis ir divi galvenie riska faktori, kas veicina holesterīna uzkrāšanos artēriju sienās un agrīnu asinsvadu novecošanos. Šīs veselības kampaņas laikā vēlamies uzsvērt abu risku kombinācijas bīstamību, kas faktiski nevis summējas, bet reizinās un vairākkārtīgi palielina infarkta vai insulta risku. Būtiski, ka šos abus riska faktoros var labot ar veselīgu dzīvesveidu, un te nozīmīga loma ir katra cilvēka individuālajai motivācijai. Tajā pašā laikā ir jāapzinās, ka augsta sirds un asinsvadu slimību riska gadījumā, un tad, ja ir attīstījusies slimība, visbiežāk būs nepieciešama regulāra medikamentu lietošana. Jo augstāks ir pacienta risks, jo agresīvāka pieeja. Zāles nav aizstājamas ar uztura bagātinātājiem un tās ir jālieto ilgstoši, visbiežāk – visu mūžu. Gribu uzsvērt ne tikai ārstu, ārstu palīgu un māsu lomu pacientu sekmīgā atveseļošanās procesā, bet arī sadarbības nepieciešamību ar farmaceitiem un farmaceitu asistentiem. Tieši pateicoties profesionāliem un zinošiem farmaceitiem, varam uzlabot pacientu līdzestību. Pie viņiem pacienti nonāk ar savām zāļu receptēm un jautājumiem par zāļu efektivitāti, par iespējām tās aizvietot, par blaknēm un daudz ko citu.”

Kā liecina biedrības ParSirdi.lv un Latvijas Farmaceitu biedrības 2019. gada janvārī veiktā Latvijas farmaceitu aptauja “Ko pacienti aptiekā jautā par holesterīnu un holesterīnu pazeminošām zālēm?” (pedalījās 555 respondenti), farmaceiti visbiežāk minēja sekojošus pacientu jautājumus: *Cik ilgi ir jālieto holesterīnu pazeminošie medikamenti? (34,4%); Vai ir kāds līdzīgs, bet lētāks medikaments? (18,8%); Vai zāles var aizvietot ar veselīgu uzturu? (8,5%); Vai statīni ir kaitīgi? (6,8%).*

Pacientu biedrības "ParSirdi.lv" vadītāja Inese Mauriņa: "E-recepšu laikmetā, farmaceits ir tas veselības aprūpes profesionālis, kuru cilvēki satiek visbiežāk. Tādēļ farmaceitu sniegtā informācija, kas balstās uz pierādījumiem, nevis viltus ziņām vai reklāmām, var palīdzēt cilvēkiem pieņemt lēmumus, kas var uzlabot viņa dzīves ilgumu un kvalitāti. Tāpēc pirms akcijas rīkošanas aptaujājām Latvijas farmaceitus, lai uzzinātu, kādi ir cilvēku biežākie jautājumi par holesterīnu, un kopīgi ar kardiologiem izstrādājām izglītojošu un informatīvu materiālu, kuru varēs saņemt aptiekās un citviet."

Dace Ķikute, Latvijas Farmaceitu biedrības prezidente: "Sekmīgai veselības aprūpei ir ļoti būtisks šis sadarbības trijstūris – ārsts, farmaceits, patients. Ir divi svarīgi posmi, kuros izpaužas farmaceita loma. Pirmkārt, farmaceits var palīdzēt cilvēkam atklāt simptomus, veicot, piemēram, holesterīna līmeņa pārbaudi vai izmērot asinsspiedienu, kā arī mudinot doties pie ārsta pārbaudīt veselību. Otrkārt - ir jāveicina līdzestība tiem pacientiem, kuriem jau ir uzstādīta diagnoze. Ļoti būtiska ir saruna, lai pārliecinātos, ka patients lieto zāles atbilstoši ārsta norādījumiem, un saprot, kāpēc zāles jālieto – tādējādi tiek uzraudzīta zāļu lietošana, lai ārstēšanās sniegtu rezultātu."

Kardiologi atgādina, ka:

- Par normālu asinsspiedienu pieaugušam cilvēkam tiek uzskatīts 120/80 mmHg.
- Galvenais no holesterīna rādītājiem ir zema blīvuma lipoproteīnu (ZBL) jeb "sliktais" holesterīns. ZBLH norma asinīs ir atkarīga no pacienta sirds un asinsvadu slimību riska. Jo augstāks risks, jo zemāks holesterīna līmenis jāpanāk. Parasti tam ir jābūt zem 3 mmol/l, bet pacientiem, piemēram, pēc miokarda infarkta vai ar artēriju sašaurinājumiem ZBLH līmenim visbiežāk ir jābūt mazākam par 1,8 mmol/l.

Informācijai*: 74% Latvijas iedzīvotāju ir paaugstināts holesterīna līmenis asinīs, savukārt 52,8% vīriešiem un 41,8% sievietēm ir paaugstināts asinsspiediens.

Akcijas ietvaros bezmaksas informatīvos materiālus un farmaceitu konsultācijas varēs saņemt aptiekās: *Apotheka*, *Benu*, *Euroaptieka*, *Mēness aptieka* u.c aptiekās. Februārī vairākās aptiekās *Apotheka* (ar iepriekšēju pierakstu) un *Benu* varēs bez maksas pārbaudīt holesterīna līmeni asinīs. Lūdzu, jautāriet plašāk farmaceitam savā tuvākajā aptiekā!

*Plašākai informācijai: Inese Mauriņa, ParSirdi.lv vadītāja, info@parsirdi.lv
Tel.29197957*

Vairāk par akciju: www.parsirdi.lv

* Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma epidemioloģiskais pētījums (2010. gads)