

Uzsāk akciju “Maijs - hipertensijas mēnesis”

Date : 30/04/2019



Maijā gandrīz 200 aptiekās Latvijā varēs bez maksas izmērīt asinsspiedienu.

Lai vērstu uzmanību vienam no biežākajiem insulta un infarkta cēloņiem – augstam asinsspiedienam jeb arteriālajai hipertensijai, šī gada maijā pacientu biedrība ParSirdi.lv sadarbībā ar Latvijas Kardiologu biedrību, Latvijas Hipertensijas un Aterosklerozes biedrību, Latvijas Farmaceitu biedrību un vadošajiem aptieku tīkliem organizē akciju “Maijs – hipertensijas mēnesis”.

Akcijas ietvaros Latvijas iedzīvotāji aicināti bez maksas izmērīt asinsspiedienu gandrīz 200 aptiekās visā Latvijā un saņemt farmaceitu ieteikumus augsta asinsspiediena profilaksei un ārstēšanai, kā arī iegūt bezmaksas informatīvos materiālus. Maijā plānotas arī izglītojošas akcijas skolās, kuru mērķis ir ar jauniešu palīdzību uzrunāt vecākus un vecvecākus, mudinot izmērīt asinsspiedienu un rīkoties. Tāpat akcijas ietvaros ikvienam interesentam būs iespēja iepazīt un lejuplādēt jaunu mobilo aplikāciju asinsspiediena kontrolēšanai latviešu valodā “MyBPControl” - “Mans asinsspiediens” (vairāk www.asins-spiediens.lv).

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas datiem visā pasaulē ir vismaz 1,2 miljardi* cilvēku, kas slimo ar hipertensiju, no tiem ik dienu hipertensijas izraisītu komplikāciju dēļ mirst 10 miljoni. Tiek lēsts, ka līdz 2025.gadam hipertensijas pacientu skaits pieaugs un sasniegs 1,56 miljardus**. **Inese Mauriņa, pacientu biedrības “ParSirdi.lv” vadītāja:** “Arī Latvijas iedzīvotāji nav pasargāti no hipertensijas un tās sekām – Latvijā vairāk nekā 700 000 cilvēku ir paaugstināts asinsspiediens, (52,8% vīriešu un 41,8% sieviešu)***. Augsta asinsspiediena profilaksē būtiska loma ir veselīgam dzīvesveidam, taču arī stress vai liela darba slodze var paaugstināt asinsspiedienu gados jauniem cilvēkiem, tāpēc arī tad, ja ievērojat veselīgu dzīvesveidu un nav nekādu būtisku slimības simptomu, vismaz reizi gadā ieteicams izmērīt asinsspiedienu un konsultēties ar savu ārstu.”

Kas jāzina par asinsspiedienu:

- Ideālam asinsspiedienam jebkurā vecumā vajadzētu būt 120/80 mmHg.

- Arteriālā hipertensija ir slimība, kad asinsspiediens atkārtotos mērījumos ir paaugstināts – ārsta kabinetā virs 140/90 mmHg, mājās virs 135/85 mmHg.
- Augsta asinsspiediena biežākie simptomi: galvassāpes, reibonis, nervozitāte, sirdsklauves, sāpes sirds apvidū. Tomēr nereti paaugstināts asinsspiediens var nerādīt nekādas sajūtas un cilvēks par to uzzina, kad jau radušās kādas komplikācijas.

Asinsspiedienu bez maksas maijā varēs izmērīt aptiekās: Apotheka, BENU aptieka, Euroapteka, Mana Aptieka un Mēness aptieka. Par precīzu aptieku sarakstu un laikiem, kuros tiks veikti mērījumi, lūdzu, jautājiet savā tuvākajā aptiekā vai apskatiet te: www.asins-spiediens.lv

* NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in blood pressure from 1975 to 2015: a pooled analysis of 1479 population-based measurement studies with 19·1 million participants. *Lancet* 2017;389:37-55.

** Kearney PM, Whelton M, Reynolds K, *et al.* Global burden of hypertension: analysis of worldwide data. *Lancet* 2005; 365:217-223.

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

Inese Mauriņa,

Pacientu biedrības ParSirdi.lv vadītāja