Pranešimas žiniasklaidai

2025-07-18

**Hipertenzija gydoma ne tik vaistais – ligą padeda koreguoti inkstų arterijų denervacija**

**Hipertenzija serga kas trečias suaugęs Lietuvos gyventojas, tačiau ši lėtinė liga, pasireiškianti nuolat padidėjusiu kraujospūdžiu, vis dar nesulaukia pakankamo visuomenės dėmesio. Nepaisant to, ji išlieka pagrindine širdies ir kraujagyslių ligų rizikos priežastimi, didinančia insulto, miokardo infarkto, inkstų ligų, širdies nepakankamumo ir net demencijos riziką. Vilniaus plataus profilio klinikos „Meliva“ (anksčiau – „Kardiolitos klinikos“) Kardiologijos centro vadovė, gydytoja kardiologė Monika Kanaukė atkreipia dėmesį, kad šiandien hipertenzijai suvaldyti pasitelkiami ne tik vaistai, bet ir inovatyvūs medicinos sprendimai, tokie kaip inkstų arterijų denervacija.**

„Gydyti ligą visuomet pradedame nuo gyvensenos pokyčių, nes sveikai maitinantis ir reguliariai sportuojant galima pasiekti labai daug, ypač jauname amžiuje. Gydymas vaistais skiriamas tuomet, kai kraujospūdis siekia ≥140/90 mmHg, o esant papildomiems kardiovaskuliniams rizikos veiksniams, tokiems kaip cukrinis diabetas, inkstų pažeidimai ar buvęs miokardo infarktas, jau nuo >130/80 mmHg“, – teigia gydytoja kardiologė.

Hipertenzijai gydyti taikomos visos įprastinės antihipertenzinių vaistų grupės ir jų kombinacijos. Sunkiau koreguojama liga gydoma pasitelkiant SGLT2 inhibitorius, o pacientams, kuriems nepavyksta pasiekti tikslinio spaudimo net vartojant trijų vaistų derinius ir esant sveikai inkstų funkcijai, taikoma moderni invazinė procedūra – inkstų arterijų denervacija. Ši procedūra padeda stabilizuoti kraujospūdį ir sumažinti medikamentų poreikį ilgalaikėje perspektyvoje.

**Dažnai būna besimptomė**

Hipertenzija šiandien vis dažniau diagnozuojama asmenims iki 30–40 metų. Be to, stebimas sergamumo augimas ir tarp 18–29 metų amžiaus suaugusiųjų. Šias tendencijas dažniausiai lemia padidėjęs kūno svoris ir fizinio aktyvumo stoka. Tarp pagrindinių rizikos veiksnių visose amžiaus grupėse išskiriamas ir pilvinis nutukimas, rūkymas, per didelis suvartojamos druskos kiekis, piktnaudžiavimas alkoholiu. Reikšmingą įtaką taip pat daro žema socioekonominė padėtis ir genetinis polinkis.

„Liga dažniausiai vystosi nepastebimai, todėl dažnai vadinama tyliąja žudike. Kraujospūdis didėja pamažu, organizmas prie jo pripranta, todėl žmogus gali ilgą laiką nejausti jokių simptomų. Vis dėlto kai kurie pacientai patiria tokius simptomus kaip galvos skausmas, ypač pakaušio srityje, galvos svaigimas, pagreitėjęs širdies plakimas, regėjimo sutrikimai ar krūtinės skausmas. Retesniais atvejais, ypač hipertenzinės krizės metu, gali pasireikšti pykinimas, vėmimas, dusulys ar kraujavimas iš nosies“, – pasakoja gydytoja kardiologė.

Net ir nesant jokių simptomų, nepastebėta hipertenzija ilgainiui sukelia smegenų, širdies, inkstų pažeidimus. Laiku diagnozuota liga leidžia imtis veiksmingų prevencinių priemonių, kurios sumažina insulto, miokardo infarkto ir kitų komplikacijų riziką bei pristabdo progresuojantį pažeidimų vystymąsi.

**Vasaros karščiai ypač pavojingi**

Dažni ir staigūs oro temperatūros svyravimai bei karščio bangos sergantiesiems hipertenzija gali sukelti nemalonių simptomų, kurie neretai perauga į gyvybei pavojingas būkles.

„Karštis sukelia kraujagyslių išsiplėtimą – vadinamąją vazodilataciją – dėl to kraujospūdis gali sumažėti. Tačiau esant aukštai temperatūrai organizmas netenka daug skysčių, vystosi dehidratacija, o tai, priešingai, gali lemti staigų spaudimo padidėjimą. Vyresnio amžiaus žmonėms karštomis naktimis ypač dažnai fiksuojamas pakilęs sistolinis kraujospūdis. Dėl šios priežasties vasarą nevertėtų savavališkai mažinti vaistų dozių, tačiau dažniau matuoti kraujospūdį ir gerti pakankamai skysčių“, – sako M. Kanaukė.

Tuo metu ryškūs temperatūros svyravimai sukelia kraujagyslių susitraukimus arba išsiplėtimus, dėl kurių kraujospūdis gali šokinėti. Šie staigūs pokyčiai didina insulto, širdies ritmo sutrikimų ir ūminio inkstų pažeidimo riziką. Pajutus neįprastus simptomus ar esant nestabiliam spaudimui, pravartu neatidėliojant pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju arba gydytoju kardiologu.

**Svarbus kraujospūdžio matavimas namuose**

Siekiant išvengti hipertenzijos ar ją suvaldyti, naudinga mažinti suvartojamos druskos kiekį iki mažiau nei 2 gramų per parą. Taip pat bent 5 dienas per savaitę ne mažiau nei po 30 minučių užsiimti fizine veikla, maitintis subalansuotai ir į savo maisto racioną įtraukti daugiau vaisių ir daržovių. Ne mažiau svarbus ir alkoholio vartojimo ribojimas bei reguliarus kraujo spaudimo matavimas.

„Dėl vis jaunėjančio hipertenzijos amžiaus reguliariai matuoti kraujospūdį namuose geriausia pradėti jau nuo 18 metų. Tai leidžia anksti nustatyti rizikingus pokyčius ir užkirsti kelią sunkioms širdies bei kraujagyslių komplikacijoms. Kraujospūdį pravartu tikrinti du kartus per dieną – ryte ir vakare. Labai svarbu, kad prieš matavimą žmogus ramiai pasėdėtų bent 3–4 minutes, nes tik tuomet gauti rodmenys bus tikslūs“, – primena Vilniaus plataus profilio klinikos „Meliva“ Kardiologijos centro vadovė, gydytoja kardiologė  M. Kanaukė.

Turint galimybę, kraujospūdį geriausia matuoti tris kartus iš eilės, o iš gautų rezultatų išvesti vidurkį. Siekiant dar didesnio tikslumo, ypač pradžioje, naudinga matuoti kraujospūdį ant abiejų rankų, nes kartais jis būna aukštas tik vienoje pusėje.