

Sirds veselības profilaksei

Arī lietojot zāles asinsspiediena pazemināšanai un pret aterosklerozi, nedrīkst aizmirst veselīga dzīvesveida pamatprincipus.

ANDA HAILOVA

Vēl piebēra klāt sāli!

"Man pašam ir gadījies piedzīvot kuriozu situāciju, kad kādā lauku kafējnīcā uz manu lūgumu karbonādi pagatavot bez sāls, pavāre man to pasniedza krietni sasāļitu. Iespējams, viņa manis teikto neuztvēra nopietni, taču vienlaikus tas liecina, ka cilvēkiem vēl daudzviet nav izpratnes par to, cik slikti veselībai ir lietot pārāk daudz sāls," stāsta P. Straņņa Klīniskās universitātes slimnīcas kardiologs Andris Skride, kurš pats dzīvē cenšas ievērot veselīga dzīvesveida pamatprincipus – daudz sporto, pareizi ēd, lieto maz sāls, nesmēķē un, cik tas vien iespējams, neļaujas stresam. Šie principi būtu jāievēro ikvienam no mums, jo neveselīgs dzīvesveids ir viens no galvenajiem faktoriem, kas izraisa sirds un asinsvadu slimības, kuras ir viena no nozīmīgākajām sabiedrības veselības problēmām gan Eiropas Savienībā, gan Latvijā – pie mums tās joprojām ir galvenais nāves iemesls (55% gadījumu no visiem mirušajiem), liecina Slimību profilakses un kontroles centra dati.

Piemēram, sāli Latvijā diennakti vidēji uzņemam 10 – 12 gramus, kaut arī ieteicamais daudzums ir ne vairāk kā divi gramī, stāsta



SHUTTERSTOCK FOTO

Vienā tējkarotē ir apmēram 3 – 5 gramī sāls, bet cilvēkiem, kam ir paaugstināts asinsspiediens, to nevajadzētu lietot vairāk par 1,5 – 2 gramīem dienā.

kardiologs Skride un min piemērus, ka populācijās, kurās sāli lieto līdz 1,4 gramīem dienā, arteriālo hipertensiju jeb paaugstinātu asinsspiedienu novēro ļoti reti, bet tajās, kas to lieto virs 2,3 gramīem, jau ir ļoti daudz hipertensijas gadījumu. "Tā ka arteriālo hipertensiju, kas mūsdienās ir gandrīz visiem cilvēkiem vecumā pēc 50 gadiem, var radīt tāds vienkāršs iemesls kā pārmērīga sāls uzņemšana ar pārtiku. Tas savukārt nozīmē, ka, lietojot mazāk sāls, varam pazemināt asinsspiedienu," iesaka kardiologs.

Kā neveselīga dzīvesveida un uztura sekas kardiologs min ne tikai arteriālo hipertensiju, bet arī holesterīna izgulšanos

asinsvados, kas savukārt veicina aterosklerozes (tautā sauktu par asinsvadu aizkaļķošanu) attīstību. Nērstēta tā ar laiku var novest līdz miokarda infarktā vai insultā.

Medikamentozais kardioloģijas pamats

"Par sirds veselības profilaksi jāsāk domāt jau no 20 gadu vai vēl jaunāka vecumā, jo ir pierādīts, ka rietumeiropiešiem raksturīgā pamatslimība – ateroskleroze, piemēram, vīriešiem, jau sāk veidoties no 20 gadu vecumā, bet sievietēm vēlāk – lielākoties pēc menopauzes (atsevišķos gadījumos arī agrāk), kad beidzas sievišķo hormonu estrogēnu darbība," norāda sirds

dakteris. Diemžēl, attīstoties arteriālā hipertensijai vai aterosklerozei, jāreķinās, ka turpmāk tās būs jāārstē visu mūžu. Asinsspiedienam jebkurā vecumā vajadzētu būt 120/80 mmHg. Ja asinsspiediens ir 140/90 mmHg, tas dubulto sirds asinsvadu slimību risku. Senioriem, sākot ar vecumu virs 70 gadiem, cukura diabēta pacientiem tas ir pieļaujams 135/85 augsts, bet ne 40, 50 un arī pat ne 60 gadu vecumā. "Nedrīkst atstāt ar roku asinsspiediena pazemināšanai – ar mūsdienu zālēm tas ir jāsākāro iespējami labs," uzsvēr kardiologs Skride. Viņš gan priekšroku dod jaunākās paaudzes asinsspiedienu

Uzzina

▶ Lai pievērstu iedzīvotāju uzmanību sirds un asinsvadu slimību simptomiem un sirdij veselīgam uzturam, Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs šogad organizē informatīvo kampaņu "Mili savu sirdi!"

▶ Plašāka informācija par kampaņu pieejama: www.spkc.gov.lv, www.draugiem.lv/sveiksunvesels

pazeminošajām zālēm, jo tām piemīt arī labvēlīga iedarbība uz asinsvadu sienām, palīdzot tās "saglabāt gludas" (aizkavē to aizkaļķošanu). Pēc kardiologa domām, nopietnu saslimšanu gadījumos, par kādu var uzskatīt gan paaugstinātu asinsspiedienu, gan, piemēram, stenokardiju, ja vien iespējams, ieteicams izvēlēties oriģinālpreparātu vai vismaz labu ģenerisko medikamentu.

Pacientiem ar aterosklerozi vai gadījumos, kad jau bijis infarkts, visu turpmāko mūžu ieteicams arī lietot statīnu grupas medikamentus (to darbības mehānisms saistīts ar holesterīna sintē-

zes kavēšanu aknās). "No šīs medikamentu grupas baidīties nevajag, jo statīni saglabā asinsvadu elastību un aizkavē miokarda infarkta rašanās risku. Tie ir ideāla terapija, kas ilgstoši saglabā asinsvadu veselību. Tādēļ saviem pacientiem vienmēr saku, ka, tos nelietojot, viņiem ir daudz lielāks risks nomirt nekā nelietojot," ar smaidu piebilst dakteris. "Turklāt aknu un muskuļu enzīmu monitorings jeb analīzes ļauj laikus atklāt blaknes, un tad šo zāļu lietošanu var atcelt vai pamainīt. Asinsspiedienu pazeminošās zāles plus statīni ir medikamentozais kardioloģijas pamats."