

LATVIJAS IEDZĪVOTĀJUS VISVAIRĀK APDRAUD SIRDΣ UN ASINSVADU SLIMĪBAS, ONKOLOGISKĀS KAITES UN CUKURA DIABĒTS, LIECINA SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRA (SPKC) STATISTIKA. JAUTĀJĀM ĢIMENES ĀRSTAM ANDRIM LASMANIM, KĀDI TAM VARĒTU BŪT IEMESLI UN KO VARAM DARĪT, LAI SEVI PASARGĀTU.

AJĀ LIETIŅA



Ar ko slimo latvietis

Vienota sirds un asinsvadu slimību pacientu reģistra nav, taču ir dati par pri-mārājā veselības aprūpē esošajiem pacientiem, kuriem diagnosticētas hipertensīvas slimības (hroniski paaugstināti asinsspiediens). Ģimenes ārstu uzskaite pagājušā gada nogalē bija vairāk nekā 327 tūkstoši sādu pacientu, proti, 16,4% Latvijas iedzīvotaju. Pērn hipertensīvas slimības diagnosticētas vairāk nekā 22 000 pacientu. Ir arī cita veida sirds un asinsvadu slimības, kurus šie dati neietver.

Onkoloģisko pacientu reģistrā ir vairāk nekā 74 tūkstoši pacientu jeb 3,7% iedzīvotāju. Ik gadu no jaunu tiek atklāti aptuveni 11 000 ļaundabīgo audzēju gadījumu. Biežāk reģistrētās lokalizācijas ir krūts sie-vietēm (pērn 1123 jauni gadījumi), prostata virišiem (964), āda (1120), resnā un taisnā zarna (1098) un bronhi un plaušas (1119). Savukārt cukura diabēta pacientu reģistrā ir vairāk nekā 81 tūkstotis pacientu jeb 4,1% iedzīvotāju. Ik gadu diagnosticē aptuveni 6000 jaunu saslimšanas gadījumu, informē SPKC speciālistes Gunta Rozentāle un Jana Lepiksonē.

Statistika ir skarba. Ko darīt, lai tajā neiekļūtu?

Vainīgais atrasts!

“Šo slimību attīstību veicina gan tādi faktori, ko nevaram ietekmēt, proti, vecums, dzimums un iedzīmība, gan tādi, kuri ir atkarīgi tikai no katra paša. Neskaitāmos pētījumos pierādīts, ka šo un citu slimību rašanos stimulē neveselīgi ieradumi: smēķēšana, pārmērīgs alkohola daudzums, pārēšā-nās, daudz treknū produktu uzturā un mazkustība. Tie joprojām ir vinojamī lielākajā daļā saslimšanas gadījumu,” skaidro ģimenes ārsts Andris Lasmanis.

Cilvēka organismā viiss ir savstarpēji saistīts, tāpēc kaitīgie ieradumi bieži vien izraisa lavinai līdzīgu efektu. Piemēram, ja lieto nepilnvērtīgu un nesabalansētu uzturu, uzkrājas liekais svars. Klūst grūtāk nodar-bties ar fiziskām aktivitātēm, vairs negri-bas to darīt – kilogrami turpina krāties. Savukārt aptaukošanās var provocēt otrā tipa cukura diabēta attīstību, bet glikozes līmeņa paaugstināšanās sekmē asinsvadu bojājumu veidošanos, palielina sirds un asinsvadu slimību attīstības risku.

Lielāko daļu sirds un asinsvadu slimību varētu novērst, mainot dzīvesveida paradu-mus. Piemēram, aterosklerozī jeb holesterīna izgulsnēšanos asinsvadu sieniņās veicina neveselīgs, taukvielām bagāts uzturs un

smēķēšana. Hroniski paaugstinātu asins-spiedienu var izraisīt liekais svars, pārmērī-ga alkohola lietošana, liels sāls patēriņš un paaugstināts holesterīna līmenis. Tātad, lai cik ļoti negribētos atzīt, lielākajā daļā gadī-jumu pie veselības likstām vairojams cil-veks pats.

“Kā liecina arheoloģiskie izrakumi, pirmsā-kumos cilvēks dzīvoja vien 30–35 gadus ilgu mūžu. Taču, gadsimtu gaitā uzlabojot dzives apstākļus, esam spējuši dzīvīdzī pagarināt vismaz divkārt. Tas liek saprast: lai ilgi dzīvotu, jāiegulda resursi. Jau atkal – stāsts par veselīgu dzīvesveidu,” spriež dakeris.

“Loti skumstu ikreiz, kad pacientam jāiz-raksta medikamenti, kas mazina asinsspie-dienu, holesterīnu vai cukura līmeni asinīs. Tā ir cilvēka slinkuma un bezatbildības seku likvidācija ar citām kaitīgām vielām. Nav noslēpums, ka jebkurš medikaments ne tikai palīdz, bet arī izraisa kaut kādu kaitējumu.” Piemēram, ja pacientam ir paaugstināts holesterīna līmenis, ārsts izraksta zāles tā mazināšanai un iesaka turpmāk ierobežot treknus ēdienu un vai-rāk kustīties, taču cilvēks bieži vien spriež: ja lietoju zāles, uztura ziņā varu grēkot, holesterīna līmenis vienalga būs noregulēts. Instrukcijā ir bridinājums, ka medikaments

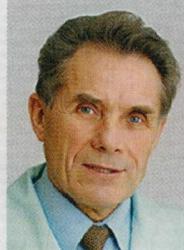
var atstāt nelabvēligu iespaidu uz aknām, kas zāles uztver kā nevēlamu, svešu vielu un mēģina organismu atindēt, tērē savus resursus, tāpēc var izveidoties aknu bojāumi.

Audzējs – ne tikai liktenis

Joprojām ļoti izplatīts ir mīts, ka onkoloģiskās kaites rodas vienīgi iedzīmtības dēļ vai ir likteņa lemtas un mēs neko nevaram darīt, lai sevi pasargātu. Tik drūmi tomēr nav, jo atsevišķus faktorus varam novērst un mazināt saslimšanas risku.

Ir zināms, ka daudzu onkoloģisko slimību izceļsmes pamatā ir iedzīmtas gēnu pārmaiņas, tomēr tās lielākoties nozīmē noslieci uz konkrēta audzēja veidošanos, nevis to, ka tas simtprocentīgi notiks. Ir vajadzīgi labvēliji apstākļi, lai slimība pamostos.

“Arī ļaundabīgo audzēju attīstību veicina jau minētie neveselīgie ieradumi, jo pazemina imunitāti jeb spēju pretoties slimībām. Jo organismss spēcīgāks, veselāks, jo mazāka iespēja attīstīties onkoloģiskai kaitei,” skaidro Andris Lasmanis. Izpetits, ka atsevišķu lokalizāciju audzēju veidošanos veicina specifiskas infekcijas slimības, pie-



ANDRIS LASMANIS,
Ģimenes ārsti klinikā
ALma



GUNTA ROZENTĀLE,
SPKC Neinfekciju slimību
datu analīzes
un pētījumu nodajās
vadītāja



JANA LEPIKSONE,
SPKC Pētniecības un
veselības statistikas
departamenta direktore

konsultanti

36,6°C

mēram, kuņķa vēzi – helikobaktērijas, dzemdes kakla vēzi – cilvēka papilomas vīrus. Smēķēšana veicina plaušu, bronhu un balsenes vēža attīstību. Ir atklāta zarnu vēža saistība ar nepietiekamu augļu un dārzeņu patēriņu. Dzemdes kakla vēža riska faktors ir nedroša dzimumdzīve, jo ar tā izraisītāju papilomas vīrusu inficējas dzimumceļā. Melanomas jeb ādas vēža veido- šanos provocē pārmēriga sauļošanās (ultravioletais starojums).
Onkoloģisko slimību novēršanā ļoti svarīga ir agrīna diagnostika. Ja vēzi atklāj laikus, ar mūsdienu medicīnas metodēm to iespējams veiksmīgi izārstēt. Problemas rodas, ja slimību diagnosticē novēloti, kad izplatījušās metastāzes.
Ir izstrādāta vakcīna sievietēm, kas rada ►

VISILGĀK SLIMNĪCĀS ĀRSTĒ...

- ① Psihiski un uzvedības traucējumi: 22,3 gultas dienas. Piemēram, depresijas, šizofrēnijas un citu psihiķu kaišu paasinājumi.
- ② Infekcijas un parazitārās slimības: 10,9 gultas dienas. Pārvarā tuberkuloze un septicēmija (asinsaindēšanās).
- ③ Skeleta, muskuļu un saistaudu slimības: 8,7 gultas dienas. Pārvarā saistaudu sistēmslimības (piemēram, sarkanā vilkēde, sklerodermija), ankluzējošais spondilīts un reimatoīdais artrīts.

(SPKC 2013. gada dati)

TOP 3

VISVAIRĀK SLIMNĪCĀS ĀRSTĒ...

- ① Sirds un asinsvadu slimības – aptuveni 65 000 pacientu. Galvenokārt cerebrovaskulārās slimības (tostarp insultu), hroniska sirds išēmiskā slimība, hipertensīvas slimības.
- ② Elpošanas sistēmas slimības – aptuveni 38 000 pacientu. Visbiežāk akūtas elpcēļu infekcijas, pneimonija, astma.
- ③ Levainojumi, visu veidu kaulu lūzumi, saindēšanās un citas ārējās iedarbības sekas – aptuveni 31 000 pacientu.

(SPKC 2013. gada dati)

PIE GIMENES ĀRSTA VĒRŠAS...

Ar kādām slimībām visbiežāk vēršas pie ģimenes ārstiem un speciālistiem (Pēc valsts apmaksāto ambulatoro apmeklējumu skaita)

- ① Ja ir elpošanas sistēmas slimības 21% Gan akūtas, piemēram, saauktēšanās, gan hroniskas, piemēram, astma.
- ② Ja ir sirds un asinsvadu slimības 17% Piemēram, hipertensija, hroniska sirds išēmiskā slimība un stenokardija.
- ③ Ja ir skeleta, muskuļu un saistaudu slimības 17%. Piemēram, reimatoīdais artrīts, osteoporoze, spondiloze, sarkanā vilkēde.

(Nacionālā veselības dienesta
2013. gada dati)

BIEŽĀKIE NĀVES CĒLOŅI

- ① Sirds un asinsvadu slimības (57%).
- ② Onkoloģiskās slimības (21%).
- ③ Ārējie cēloņi – traumas, saindēšanās u.c. (19%).

(SPKC 2013. gada dati)



► imunitāti pret vairākiem papilomas vīrusa paveidiem, kuri var izraisīt dzemdes kakla vēzi. Pašlaik valsts to apmaksā 12 gadu vecām meitenēm. Jācer, ka nākotnē tiks radītas vakcīnas arī pret citiem īaundabīgiem audzējiem.

Neekonomē soļus

Ļoti daudziem ir mazkustīgs dzīvesveids, un parādījusies bīstama tendēncija lepoties ar katru sev aiztaupito soli. Uz kino, koncertu vai hokeja spēli var neiet, jo visu var noskatīties internētā. Pat uz kafejnīcu un veikalu neesi spiests doties, jo ēdienu un preces iespējams pasūtīt uz mājām. Mazkustība sākas jau mazotnē. Daudziem bērniem aizraujošķa šķiet virtuālā pasaule, kur nepārtraukti notiek kaut kas jauns. Skolā viņi izvairās no sporta nodarbibām, jo daudzus uzdevumus nespēj veikt, ir kauns no vienaudziem. Ja vēl sāk apceļt par apāļgumu, no sporta stundām vairās kā no uguns. Ja fizisko aktivitāšu nepieciešamību vecāki neieaudzina jau pirmsskolas vecumā, vēlāk to izdarīt ir grūtāk.

Ieteikums. Vismaz trīsreiz nedēļā stundu velti fiziskām aktivitātēm, kas ir tik intensīvas, ka ķermenis viegli iesvīst un pulss pakāpjas virs 100 sitieniem minūtē.

Ēd veselīgāk un mazāk

“Ļoti daudzi regulāri pārēdas. Tā ir gandrīz tāda pati atkarība kā alkoholisms un smēķēšana. Alkoholiķis gandrīz neatzīst,

ka ir atkarīgs no grādīgajiem dzērieniem. Atrod aizbildinājumu katrai iedzēšanai – te jubileja, te pārmērīgs stress... Cilvēki, kuriem ir liekais svars, bieži apgalvo, ka gandrīz neko neēd, taču svars aug. Noraksta to uz sliktu vielmaiņu vai gēniem. Taču tauki nerodas no zila gaisa. Tie, kuri ēd par daudz, parasti to neapzinās vai negrib atzīt. Daudzi stresa ietekmē nemanot kaut ko iebāž mutē. Tā ir ļoti liela problēma,” stāsta dakteris.

Ieteikums. Ja ir liekais svars, tas nozīmē, ka ēd vairāk, nekā organismam nepieciešams enerģijas ražošanai. Lieko tas noglabā tauku rezerves. Uzliec uz šķīvja, cik parasti apēd, un pusi nostum nost. Neaizmirsti, ka katru dienu jāēd dārzeni – jo vairāk, jo labāk, jo tie ir vērtīgs vitamīnu avots. Palielinot to īpatsvaru ēdienkartē, mazināsies liekā svara problēma.

Aiztaupi sev lieku stresu

“Bieži vien paši sev radām ļoti lielu sadzīves stresu, jo apņemamies izdarīt pārāk daudz, bet nevaram pagūt. Dzirdot pārmetumus no sevis vai citiem, uztraucamies. Tā ir normāla atbilstes reakcija uz kairinošiem faktoriem, taču ilgstošs stress var negatīvi ietekmēt veselību, mazināt organizma aizsargspējas.

Tā kā daudzi uzņēmumi samazinājuši darbinieku skaitu līdz minimumam, viena daļa palikuši bez darba, bet citi regulāri strādā 12

vai pat 16 stundu diennaktī. Ja esi pārguris, pārpūlējies, stresu var izraisīt katrs sīkums, un tā ietekmē, protams, cieš veselība,” skaidro Andris Lasmanis.

Ieteikums. Regulēt savu darba laiku. Ne velti likumdošanā tas ir ierobežots – lai saglabātu tāvu veselību. Pareizi būtu astoņas stundas veltīt darbam, astoņas – atpūtai un astoņas – miegam. Taču atpūtai vajadzētu ietvert arī fiziskās aktivitātēs.

Regulāri pārbaudi veselību

Sirds un asinsvadu slimības, onkoloģiskās kaites un otrā tipa cukura diabēts neattīstās vienā dienā. Tas notiek pakāpeniski, vairāku gadu garumā, kā, piemēram, holesterīna izgulsnēšanās asinsvadu iekšienē, kad, tiem aizvien vairāk sašaurinoties, rodas stenokardijas un citu slimību risks. Tāpēc nepieciešams regulāri pārbaudīt veselību un, ja konstatē novirzes no normas, piemēram, paaugstinātu asinsspiedienu vai holesterīna līmeni, sekot ārsta norādēm, lai stāvokli uzlabotu vai tas vismaz nepasliktinātos.

Ja ir kāds nepatikams simptoms, jāvēršas pie ģimenes ārsta un jānoskaidro iemesls. Piemēram, daudzi gadiem cieš no galvassāpēm, dzer pretsāpu tabletēs, pat nenojaušot, ka tie vainas ir paaugstināts asinsspiediens.

Ieteikums. Pat ja nav nekādu sūdzību, vismaz reizi gadā dodies pie ģimenes ārsta uz profilaktisko apskati. Izmēri asinsspiedienu, veic asinsanalizi. Jaunībā pietiek ar pilnu asinsainu un cukura limeņa noteikšanu, bet pēc 40 gadu vecuma vēlams ik gadu pārbaudīt arī holesterīna līmeni.

Izmanto valsts apmaksātos vēža skrīninga izmeklējumus:

- 1) dzemdes kakla vēža profilaktisko pārbaudi, proti, citoloģisko izmeklēšanu sieviešēm no 25 līdz 70 gadiem reizi trīs gados, saņemot uzaicinājuma vēstuli;
- 2) krūts vēža profilaktisko pārbaudi, proti, mamogrāfiju sieviešēm no 50 līdz 69 gadiem reizi divos gados, saņemot uzaicinājuma vēstuli;
- 3) zarnu vēža profilaktisko pārbaudi, proti, slēpto asiņu pārbaudi fēcēs 50–74 gadus veciem vīriešiem un sieviešēm reizi gadā, vēršoties pie sava ģimenes ārsta. |

NOVĒRŠAMIE RISKA FAKTORI

Tu vari tos izskaust! Izpētīts, cik liela daļa iedzīvotāju grēko.

1. Paaugstināts holesterīna līmenis ($> 5,2 \text{ mmol/l}$) – 75%
2. Paaugstināts asinsspiediens ($> 140/90 \text{ mmHg}$) – 45%.
3. Mazkustīgs dzīvesveids – 85%.
4. Smēķēšana – 34,3%.
5. Nesabalansēts uzturs, arī pārmērīgs sāls patēriņš – 70%.
6. Aptaukošanās – 18%, liekais svars – 32%.
7. Pastāvīgs stress – 63%.
8. Pārmērīga alkohola lietošana – 44%.

(1., 2. – no Latvijas Universitātes Kardioloģijas zinātniskā institūta Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsgriezuma epidemioloģiskā pētījuma; 2.–7. no SPKC Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma, 8. – no Nacionālā veselības dienesta atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatības pētījuma.)