

LATVIJAS IEDZĪVOTĀJUS VISVAIRĀK APDRAUD SIRDIS UN ASINSVADU SLIMĪBAS, ONKOLOĢISKĀS 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.



AĪJA LIETIŅA

Ar ko slimo latvietis

Vienota sirds un asinsvadu slimību pacientu reģistra nav, taču ir dati par primārajā veselības aprūpē esošajiem pacientiem, kuriem diagnosticētas hipertensīvas slimības (hroniski paaugstināts asinsspiediens). Ģimenes ārstu uzskaitē pagājušā gada nogalē bija vairāk nekā 327 tūkstoši šādu pacientu, proti, 16,4% Latvijas iedzīvotāju. Pērn hipertensīvas slimības diagnosticētas vairāk nekā 22 000 pacientu. Ir arī cita veida sirds un asinsvadu slimības, kuras šie dati neietver.

Onkoloģisko pacientu reģistrā ir vairāk nekā 74 tūkstoši pacientu jeb 3,7% iedzīvotāju. Ik gadu no jauna tiek atklāti aptuveni 11 000 ļaundabīgo audzēju gadījumu. Biežāk reģistrētās lokalizācijas ir krūts sievietēm (pērn 1123 jauni gadījumi), prostata vīriešiem (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 Lepiksone.

Statistika ir skarba. Ko darīt, lai tajā neiekļūtu?

Vainīgais atrasts!

“Šo slimību attīstību veicina gan tādi faktori, ko nevaram ietekmēt, proti, vecums, dzimums un iedzimtība, 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, pārēšanās, daudz treknu produktu uzturā un mazkustība. Tie joprojām ir vainojami lielākajā daļā saslimšanas gadījumu,” skaidro ģimenes ārsts Andris Lasmanis.

Cilvēka organismā viss ir savstarpēji saistīts, tāpēc kaitīgie ieradumi bieži vien izraisa lavīnai līdzīgu efektu. Piemēram, ja lieto nepilnvērtīgu un nesabalansētu uzturu, uzkrājas liekais svars. Kļūst grūtāk nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, vairs negribas 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 paradumus. Piemēram, aterosklerozi jeb holesterīna izgulsnēšanos asinsvadu sienās veicina neveselīgs, taukvielām bagāts uzturs un

smēķēšana. Hroniski paaugstinātu asinsspiedienu var izraisīt liekais svars, pārmērīga alkohola lietošana, liels sāls patēriņš un paaugstināts holesterīna līmenis. Tātad, lai cik ļoti negribētos atzīt, lielākajā daļā gadījumu pie veselības likstām vainojams cilvēks pats.

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

“Ļoti skumstu iekreiz, kad pacientam jāizraksta medikamenti, kas mazina asinsspiedienu, 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 trekņus ēdienus un vairāk kustēties, taču cilvēks bieži vien spriež: ja lietoju zāles, uztura ziņā varu grēkot, holesterīna līmenis vienalga būs neregulēts. Instrukcija ir bridinājums, ka medikaments