

SADARBĪBAS PROJEKTS

7 atbildes, lai sirds un asinsvadi būtu veseli

Janīna Romanova, Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Vispārējās kardioloģijas nodaļas vadītāja, ikdienā palīdz daudziem pacientiem un ir viena no tiem ārstiem, kas stāvēja pie *CardioProtect* šūpuļa. *Patiesā Dzīve* Janīnai Romanovai uzdeva 7 jautājumus par sirds veselību.

ANDA LEIŠKALNE



1. Kā radās *CardioProtect*?

Viss sākās ar ideju izveidot pilnīgi dabisku līdzekli Latvijas iedzīvotājiem no vietējām izejvielām, kas rūpētos par sirds un asinsvadu veselību. Tas bija iecerēts kā produkts, kura uzdevums – sakārtot un uzlabot daudzus procesus, kas notiek endotēlijā – asinsvadu izklājosajā slānī. Kardiologu grupa profesora Ērgļa vadībā atrada atsaucīgus pušķus *Silvanolā*, kas bija ar mieru saražot šādu produktu. Nu jau divus gadus to ražo akciju sabiedrība *Olainfarm*.

2. Vai visiem der šis preparāts?

Protams, katrs gadījums jāskatās individuāli, bet *CardioProtect* ir lietojuši ļoti daudzi pacienti un nevienam no viņiem nebija pret to alerģijas. Kardiologi novērtē katra pacienta sirds slimību attīstības riska pakāpi un attiecīgi no tā izvēlas ārstēšanu. Viegļākajos gadījumos pacientam iesakām pamainīt vienīgi ierasto dzīves veidu, samazināt diētā taukus un holesterīnu, kā arī atrast laiku ikdienas fiziskajām aktivitātēm un lietot *CardioProtect*. Smagākos gadījumos jau jālieto stiprākas zāles, kam *CardioProtect*

nozīmējam kā papildinājumu. Ir pacienti, kas nepanes holesterīnu samazinošos līdzekļus vai kādas citas zāles. Tad esmu priecīga, ka šajos gadījumos var lietot vismaz *CardioProtect*. Dažkārt pacientu organisms, kuri pastāvīgi lieto daudz stipru zāļu, ar laiku nogurst no visas šīs ķīmijas. Ja redzu asins analīzēs, ka aknu rādītāji pasliktinās, tad uz kādu laiku samazinu stipro zāļu devu, bet to kompensēju ar pietiekami lielu devu *CardioProtect*. Šis uztura bagātinātājs ir labs tāpēc, ka uzlabo ne tikai sirds un asinsvadu, bet arī aknu veselību, kā arī stiprina organisma vispārējo stāvokli. Protams, gribu piekandināt pacientiem – pašiem bez ārsta ziņas neizvietot izrakstītās zāles ar *CardioProtect*, jo šim dabiskajam preparātam pēc savas būtības ir citāda iedarbība nekā zālēm – tas ir uztura bagātinātājs. Savukārt, ja to lieto papildus zālēm, nekāds ļaunums nevar rasties – tas ir drošs, un to nevar pārdozēt.

3. Ko cilvēks pats var darīt savas sirds veselības labā?

Lai novērstu, kā ārsts saka, "kardiovaskulāros notikumus" – sirds infarktu, smadzeņu insultu, jāuztur labā kārtībā sava sirds un asinsvadu sistēma.
► Jārūpējas, lai asinsspiediens turētos normas robežās.
► Jāseko, lai holesterīna un triglicerīdu līmenis nebūtu pārāk augsts.
► Ja esat smēķētājs – jāatmet smēķēšana.
► Jāseko savam cukura līmenim asinīs, it sevišķi, ja esat cukura diabēta pacients.

► Katru dienu nepieciešama vismaz pusstundu ilga mērena fiziskā slodze.

4. Kurš no nosauktā ārstiem šķiet pats būtiskākais?

Viennozīmīgi – smēķēšanas atmešana. Savā ārstes praksē esmu redzējusi pacientus, kas veiksmīgi sakārtoja gan savu ikdienas kustību režīmu, gan ar diētu samazināja tauku un holesterīna līmeni, normalizēja asinsspiedienu, bet smēķēšana pārsvītro visu šo pasākumu rezultātus. Tā ir gan tvana gāze, kas samazina eritrocītu spēju pārnest skābekli, gan ietekme uz asinsvadiem, gan brīvie radikāļi, kas postā asinsvadu endotēliju, un vēl daudz citu sirdij un asinsvadiem ļoti kaitējošu faktoru.

5. Holesterīns un sirds veselība?

Interesanti – man bijuši pacienti, kas pārtikā lietoja daudz holesterīnu saturošu produktu, un viņu holesterīna līmenis asinīs nemaz nebija tik augsts. Tomēr atceros kādu jaunu vīrieti, kurš jau 35 gados bija pārcietis sirds infarktu. Pēc dažiem gadiem, skatoties analīzēs uz stipri paaugstināto holesterīna līmeni, izrādījās, ka jau gadiem šā virieša ikdienas brokastis ir četras cepšanas olas un divas trekas bekona šķēles. Ja holesterīna līmenis turas normā, tad pilnībā no holesterīnu saturošajiem produktiem nevajadzētu atteikties. Piemēram, olās ir ne vien holesterīns, bet arī daudz citu vērtīgu vielu un vitamīnu. Holesterīnu var saražot arī pats cilvēka organisms, un, pat ievē-

rojot diētu ar zemu holesterīna līmeni, tas var būt paaugstināts. Visbiežāk tas saistīts ar stresu un aknu veselību. Organisma iekšējo, brīvo radikāļu radīto stresu ļoti labi novērš antioksidanti, kas labā devā ir *CardioProtect* sastāvā. Šis uztura bagātinātājs uzlabo arī aknu vielmaiņu.

6. Ko sliktu asinsvadiem dara brīvie radikāļi?

Brīvie radikāļi ir molekulu atlūzas, kas veicina oksidēšanos. Tie darbojas kā hūlīgāni, kas postā šūnas, asinsvadu izklājumu, kā arī veicina holesterīna izgulsnēšanos un aterosklerotisko pangu veidošanos. Tās pamazām nosprosto asinsvadu, rada asinju virpulus, kas var atraut kādu trombu. Ja uzturā un līdz ar to asinīs ir daudz antioksidantu, tad asinsvadu endotēlijs ir savā ziņā *slidenāks* un tik ātri *neapķep* ar holesterīna un tauku nogulsniem. To var salīdzināt ar eļļas lāsiņu uzvešanas virtuvē. Ja mazie eļļas pilieniņi oksidējas, tad notiek tas pats process, kas ar eļļas krāsu, – rodas grūti notīrāma plēvīte. Savukārt, ja eļļai klāt vai uz virsmas būtu antioksidants, tad eļļas lāsītes būtu joprojām viegli notīrāmas. Antioksidanti asinsvados un asinīs uzlabo asinsvadu stāvokli, bet brīvie radikāļi – gluži otrādi – bojā asinsvadu un veicina to *apķepšanu*.

7. Ko jūs novēlētu saviem pacientiem?

Saviem pacientiem iesaku gan kustēties, gan strādāt, cik vien ilgi iespējams, tad arī sirds būs veselīga un jauna. Rūpējieties par sevi un savu sirdi un izbaudiet dzīvi ar prieku! ■

FOTO NO JANĪNAS ROMANOVAS PERSONĪGĀ ARHĪVĀ