



Iepriekšējā numurā izstāstījām, kādas veselības pārbaudes jāveic, pirms palielini savu fizisko aktivitāti, ja ilgi nekas nav darīts. Šoreiz sīkāk par sirds slodzes testiem. Tie ir īpaši svarīgi, ja tev ir paaugstināts asinsspiediens, varbūt jau attīstījusies kāda sirds un asinsvadu sistēmas slimība.



Dr. IVETA MINTALE

- Kardioloģe.
- P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatorās palīdzības nodaļas vadītāja.
- Ievēro Vidusjūras ēdienkarti un regulāri sporto. Priecājas par cilvēkiem, kuri, izprotot savu veselības stāvokli, patiešām maina dzīvesveidu.

Vieglprātība ar smagām sekām

Tā patiešām ir liela vieglprātība – palielināt aerobo slodzi, nenošaidrojot, kā strādā sirds un asinsvadu sistēma. Kas ir aerobā slodze? Tā ir tāda, kad tu, ātrāk ejot, skrienot, nūjot u. tml., sajūti, ka ievīsti, paaugstinās pulss.

Un šāda slodze ir veselīga, jo tās laikā tu aktivitātēs izmanto tikai to skābekli, kuru organismam piegādā tava sirds un asinsrites sistēma, neņemot no rezervēm. Aerobā slodze, kuras laikā sāk degt arī tauciņi, patiešām ir laba, ne velti būt fiziski aktīviem iesaka visiem, bet īpaši – cilvēkiem ar paaugstinātu asinsspiedienu, ar sirds mazspēju un pat pēc sirds pārstādīšanas operācijām. Cits jautājums – cik liela aerobā slodze katram pieļaujama, un, cik bieži tā katram individuāli vēlama. Bet, par visu pēc kārtas! (Un, protams, pēc ilgmi gadiem, kad nekas, ko

varētu nosaukt par sportošanu, nav darīts, sākt, nepārbaudot veselību kopumā, ir vieglprātība, bet par to informāciju meklē *IEVAS Veselības* 11. numurā.)

Šoreiz parunāsim tieši par sirds un asinsvadu sistēmas iespējamajām reakcijām uz slodzes palielināšanos. Arteriālā hipertensija jeb paaugstināts asinsspiediens nav tikai senioru slimība! Tā skar aptuveni pusi iedzīvotāju.

Arvien biežāk

Latvijā pie kardiologiem nonāk jaunieši pat 16 gadu vecumā, kuriem arī konstatē paaugstinātu asinsspiedienu.

Ja tu gadiem neesi sportojusi, turklāt nav ienācis prātā izmērit asinsspiedienu, vari pat nenojaut, ka tas tev ir paaugstināts. Paaugstināts asinsspiediens nesāp, tas var nedot ziņu gadiem ilgi, tikmēr *klusīgām* bojājot veselību. «Patiešām var būt tā, ka pirmā arteriālās hipertensijas

pamanītā pazīme ir miokarda infarkts vai insults. Protams, pazīmes, ka tas var notikt, ir bijušas, tikai – kurš tās ievēro? Un pirmā no tām nereti ir liekais svars. Ja cilvēkam ar lieko svaru vēl ir arī nedaudz paaugstināts cukura līmenis asinīs, kaut vai nedaudz virs normas holesterīna līmenis, diezgan droši var paredzēt, ka asinsspiediens ir paaugstināts.

Uzsākot neierasti augstas slodzes kardiotreningus, cilvēks, kurš nezina, ka tas ir paaugstināts, var sajūst jebko, un var – nesajūst neko. Lidz kādam bridim. Ja sajūt drīz, visbiežāk tās ir galvassāpes, kas uzņāk arvien biežāk. Bet tas, kā katrs organisms reaģē, ir tik ļoti individuāli, ka nekādu vispārīgu shēmu, kam pievērst uzmanību, nav. Arī izmainīta asinsspiediena ārstēšana ir ļoti individuāla. Tāpēc vispārīgu ieteikumu par ieteicamās fiziskās slodzes lielumu un biežumu nevar būt, kamēr nav veikta sirds un asinsvadu sistēmas pārbaude.



Dr. med. DAINA ŠMITE

- Fizioterapeites centrā *Laba prakse*.
- RSU Rehabilitācijas katedras pasniedzēja.
- Ikdienā redz, kā motivācija būt fiziski aktīviem saistīta ar attieksmi pret sevi kā pret personību.

Sirds ir muskulis – to vajag trenēt!

Tad ir spēkā vispārīgi ieteikumi veselīgiem cilvēkiem attiecīgā vecumā, bet pārējiem – tikai individuāli ieteikumi. Pieejamākais izmeklējums, kas sniedz ļoti daudz informācijas, lai noteiktu katram vēlamo kardioslodzi, ir veloergometrija,» skaidro kardioloģe Iveta Mintāle.

Slodzes tests

Ja cilvēks jau zina, ka viņam ir paaugstināts asinsspiediens, ārsts noteikti ir arī izstāstījis, cik svarīga ir dzīvesveida maiņa. Uz zinot par arteriālo hipertensiju, gadās, ka ierastā kardioslodze jāsamazina, jo cilvēks trenējas pāri savām sirds veselības spējām. Taču vairumā gadījumu situācija ir tāda, ka cilvēks nav pietiekami fiziski aktīvs, ēd neveselīgi. Tad dzīvesveida maiņa nozīmē – ēst pavisam citādi un uzsākt fiziskās aktivitātes teju no nulles. Ir cilvēki, kas sūkstas, ka, ja reiz asinsspiediens ir paaugstināts, nu gan – vairs nekādu kardioslodzi, bet daktere Mintāle skaidro: **«Ja cilvēks ne-
notic ārstam, ka paaugstinātā asinsspiediena gadījumā regulēta un limitēta kardioslodze ir viens no veselības saglabāšanas pamatiem, viņš nav sapratis pašu būtiskāko par savu veselības stāvokli.**

Bet tiem, kam tas paaugstināts, OBLIGĀTI jāsaskaņo ar savu ārstējošo ārstu fiziskās slodzes lielums, biežums un limitējošie faktori. Vislabāk šos svarīgos jautājumus var noskaidrot, veicot slodzes testu uz veloergometra* pie kardiologa. Patiesībā tikai šādi precīzi var noteikt maksimālo pulsu, ar kādu katrs drīkst sportot. Kā arī precizēt ierobežojumus, slodzes ilgumu un biežumu. Veloergometrijas laikā ārsts redz kardiogrammu un pulsa izmaiņas pie mērenas slodzes, pie maksimālas slodzes, kā arī atjaunošanās procesa laikā. Papildu ieguvums cilvēkam, kurš arteriālās hipertensijas dēļ jau sācis lietot medikamentus – veloergometrija parāda, vai nozīmētā terapija ir pareiza. Jo var būt tā, ka miera

stāvoklī ārsta izrakstītās zāles asinsspiedienu regulē ideāli, bet, palielinot slodzi, redzams, ka asinsspiediens tomēr kāpj neadekvāti. Tad jāpamaina medikamentu veids vai devas. Un slodzes laikā vienmēr jāseko līdzi savai pašsajūtai. Diemžēl daudziem pusmūžā gandrīz vai no nulles jāmacās ieklausīties savās sajūtās. Ja cilvēks gadiem nav dzīvojis, mīlot sevi, viņš ir arī aizmīrsis, kā tas ir, kad pašsajūta ir laba.»

Kā tikt uz slodzes testu

Slodzes tests uz veloergometra pieejams arī ar ģimenes ārsta norīkojumu. Tad parasti ar tā rezultātiem jādodas atpakaļ pie ģimenes ārsta, lai sīki un smalki izrunātu visu par pieļaujamo slodzi. Vai arī – ar testa rezultātiem jādodas pie kardiologa. Ja cilvēks jau ārstējas pie kardiologa, nereti slodzes testu veic tas pats ārsts, un tad saruna notiek uzreiz. Bez norīkojuma parasti rinda nav liela, jo veloergometri ir daudzās medicīnas iestādēs.

«Ja ģimenes ārsts neko aizdomīgu sirds veselības ziņā nenovēro, asinsspiediens ir normāls, tad, gaidot veloergometriju, var veikt 6 minūšu slodzes testu pie jebkura sertificēta fizioterapeita. Tas arī ir pietiekami informatīvs izmeklējums, pēc kura var noteikt ieteicamo slodzi. Fizioterapeits izmēra spiedienu un pulsu pirms 6 minūšu iešanas testa, tad jāstaigā 6 minūtes turpat pa gaiteni vai telpu, un tad atkal seko mērījumi. Dažiem cilvēkiem gados ar lieko svaru un citām veselības problēmām, ja viņi pirms tam ļoti maz kustējušies, sākumā pietiek ar 500 metru distances pievarēšanu, lai sāktos elpas trūkums, sirdsklauves, straujas veģetatīvas izmaiņas. Tad noteikti, pirms palielināt savu ierasto slodzi, jāveic veloergometrija,» stāsta fizioterapeite Daina Smīte. ♥

JA SLODZES TESTS PARĀDA, KA SIRDĒ VESELĪBA LABA

Tu vari sportot kā vesels cilvēks, tomēr sāk palielināt slodzi pakāpeniski. Lai aerobā slodze būtu pietiekama, tai jābūt piecas reizes nedēļā ne mazāk par 30 minūtēm. Un atceries – lai cik labas muguras, locītavu un emocionālajai veselībai ir jogas un pīlašu nodarbības, tajās nav aerobās slodzes. Tās šajā ziņā neskaitās, bet citādi ir tikpat vajadzīgas veselībai un dzīvesprieka uzturēšanai kā kardioslodze. Palielināt aerobo slodzi vari sākt šādi – katru dienu ārā ātrā tempā nostaiģā lielus attālumus. Cik lielus? Ja vēl neesi senioru vecumā, kad jāsaudzē locītavas, – 10 000 soļus dienā! Ja esi senioru vecumā – vismaz 15 minūtes savā tempā divas, trīs reizes dienā. Noskaidro savu maksimālo slodzes pulsu – vai nu atceries, kādu skaitli tev teica veloergometrijā, vai, ja tā sapriecāties par veselu sirdi, ka šo faktu aizmirsi, sarēķini: 220 – tavu gadu skaitu x 0,6; bet, ja tev ir vairāk par 60 gadiem, tad 220 – tavu gadu skaitu x 0,5. Tas ir svarīgi, jo, ja treniņos bieži pārsniegsi savu maksimālo pulsu, vari veselībai sabiegt. Lai saprastu, kā pulss paaugstinās, pirmo mēnesi aizņemies no kāda pulsometru un paseko līdzī. Ievēro, ka, beidzoties aerobajai slodzei, pulsam 3–5 minūtes jāatjaunojas līdz miera stāvokļa pulsam. Ja ir citādi, tad kaut kas nav pareizi. Prasi padomu trenerim vai sporta ārstam! Miera stāvokļa pulsu nosaki šādi: 5 minūtes mierīgi sēdi un pa laikam paskaiti. Miera stāvokļa pulss parasti ir ap 60–80 sitieniem minūtē. Slodzes testu uz veloergometra vēlams atkārtot reizi gadā.

*Par to, kā notiek veloergometrija, meklē *IEVAS Veselības* 2013. gada 19. numurā, elektroniski tas pieejams www.manizurnali.lv.

