

Sirds slimībām mēdz būt pri

Ievērojot veselīgu dzīvesveidu un novēršot sirdi apdraudošos riska faktoros, ir

Aiva Kalve

«**PAR** sirdi jāsāk rūpēties jau no zīdaiņa vecuma,» tāds pavisam vienkāršs ir Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Kardioloģijas centra Ambulatorās un diagnostikas nodaļas vadītājas Ivetas Mintāles padoms.

Stāsts ir par ieradumu maiņu. «Nepareizs uzturs, mazkustīgs dzīvesveids, un jau pirmsskolas vecumā ir paaugstināts holesterīna līmenis un nosliece uz cukura diabētu. Vecāki ir atbildīgi, lai bērniem no mazotnes liktu saprast, ka ikvienam pašam jādomā par savu veselību,» uzskata I. Mintāle un uzsver: «Veselība nav brīnums. Protams, ir lietas, kas ieliktas sūpuli, bet tās, nekvalitatīvi dzīvojot, var arī sabojāt. Ja vecākiem infarkts bijis agrīnā vecumā – 50 gadus, tad nākamajai paaudzei varētu būt risks jau 40 gados vai vēl agrāk just sirds problēmas. Un bērnam nekā nebūtu jādomā, ja viņš redzētu, ka veselīgs dzīvesveids ir ikdiena.»

Kad jāsāk meklēt ārstu

Ideālais pacients ir tāds, kas reizi gadā dodas pie ģimenes ārsta. Var to saukt par profilaksi, var nodēvēt par «tehniko apskati». Bez šaubām, ja ir simptomi, tad tiem uzmanība jāpievērš nevilcinošas. Jāuztraucas, ja parādās tādas pazīmes, kas ierobežo ikdienas normālās aktivitātes – kad fiziskas slodzes laikā ir nogurums, kad ir sirds pārsitieni, ātra sirdsdarbība, galvassāpes. Sievietēm klasiskie sasilšanas simptomi nav tik izteikti, tāpēc sasilšana tiek konstatēta retāk un vēlāk. Bet, ja jauna sieviete ar



▲ «**KAD** josta jālaiž vaļīgāk, ir jāapsver divas lietas – vai nu kustību par maz, vai ēsts ir nepareizi,» par veselības problēmām runājot, kategoriska ir kardioloģe Iveta Mintāle.

FOTO - KRISTAPS KALNS, DIENAS MEDIJI

infarktu nonāk slimnīcā, mirstības risks ir trīs reizes lielāks nekā vīrietim tajā pašā vecumā. Sievietēm slimība attīstās lēnāk un pakāpeniskāk, un līdz kādam brīdim nemanāmāk.

Ir dažas lietas, kas jāpār-

bauda regulāri un laikus. Vispirms jau ārstam jāizstāsta par neietekmējamajiem riska faktoriem – ja kādam dzimtā bijis infarkts vai infarkts. Pēc tam jāatzīstas savos «grēkos» – smēķēšana, liekais svars (to jau gan ārsts

redzēs tāpat), kas rodas no mazkustīga dzīvesveida un nepareiza uztura. Svarīgākie cipari, kas jāuzzina, veicot analīzes un izmeklējumus – holesterīna līmenis un asinsspiediens, jāveic arī cukura līmeņa analīzes. Ja ģimenes

ārstam būs kaut mazāko aizdomu par slēptu aterosklerozi vai kādu citu ar sirds veselību saistītu problēmu, nākamie izmeklējumi būs slodzes tests, ehokardiogrāfija. Pēc tam sekos sirds, galvas asinivadu pārbaude.

Aktīvā sezona tuvojas

Ieteikums pievērsties fiziskajām aktivitātēm nav jāpārspīlē, uzreiz vienā dienā intensīvi sākot jaunu dzīvi. Pavasarī, pludmales un maratona sezonu gaidot, sporta



ekšvēsture

cerība paildzināt savu mūžu

Slimnieki cīnās ar sava dzīvesveida sekām

zāles pilnas ar skrējējiem un vingrotājiem. «Tas ir apsveicami, bet, epizodiski pievērsoties veselīgam dzīvesveidam, rezultāts var nebūt tāds, kā cerēts,» brīdina ārste Mintāle un atgādina, ka «ne-der arī ne badošanās, ne ekstrēmas diētas. Pareizs ēšanas režīms ir jāievēro visu laiku. Kampaņveidīga sportošana var beigties ar muskuļu un muguras sāpēm, paaugstinātu asinsspiedienu un citām problēmām. Lietderīgāk būtu konsultēties ar ārstu par to, kurš no sporta veidiem būtu visieteicamākais. Nevajadzētu atvaļinājumā sākt dziļūdens niršanu 30 metru dziļumā, pirms tam nepārbaudot, vai nav aritmijas vai vārstuļu problēmu. Arī maratons un kalnos kāpšana ir ekstrēmas nodarbes, un tām nevajadzētu pievērsties strauji, ja pirms tam nav darīts nekas.»

Sportošana ne vienmēr nozīmē sporta zāles apmeklēšanu. Tikpat labi var noiet trīs pieturvietas kājām, nebraukt ar liftu. Ja, saskaitot fiziskās aktivitātes, dienā sanāk pusstunda efektīvas slodzes, tad tas ir cerīgi. Taču par efektīvu slodzi nevar uzskatīt, piemēram, ravēšanu – lai gan dārzā tiek pavadīts trīs stundas un vairāk. Nogurums būs liels, bet – labums? Tik vien kā izravētās dobes. Sports nav arī rošišanās vir-

tuvē, kā arī bērnu un mazbērnu auklēšana.

Revīzija ledusskapī

Ārste Mintāles padoms – vairāk domāt par uzturā lietojamo produktu kvalitāti, pēc iespējas izvēloties dabiskāku pārtiku. Viņas minētie piemēri liek aizdomāties. «Ja gaļa ar atlaidi maksā divus latus kilogramā, bet gaļas izstrādājums – 1,80, tad – kā tas ir iespējams? Divi vienā attiecībā uz produktiem nemēdz būt. Liellopi, kas audzēti gaļai, nav domāti, lai no tiem vispirms slauktu pienu. Arī vecā vista, kas daudz dējusi, der vairs tikai buljonam, jo būs cieta un sīksta,» piemēru Ivetai Mintālei netrūkst. Gaļa ir labs produkts, ja tā ir kvalitatīva. Taču ne trīs reizes dienā! Sportists vai meža cirtējs gaļu varētu ēst trīs reizes nedēļā. Un tad – ne jau treknu. Speķis nedod enerģiju. Toties enerģiju var iegūt no pareizajiem oghidrātiem – pupām, zirņiem, makaroniem, kas netiek savārtīti mīkstā ķēpā. Ja makaroni ir pagatavoti pareizi (mazliet cieti), tie precīzi nodrošina pareizu cukura vielmaiņu – tas vienmērīgi paaugstinās un samazinās.

Pievērsties veģetārismam arī ārste neiesaka. «Ar tik īsu veģetācijas periodu? Dzīvi nedrīkst pārvērst par rēķināšanu. Latvijas klimatā cilvēkiem trūkst D vitamīna, kas ir atbildīgs par imūnsistēmu, bet, ja nav visu vajadzīgo minerālvielu, klāt vēl var dabūt anēmiju.»

Pārtikai, ko izvēlamies, jābūt pēc iespējas dabiskākai, jo rūpnieciski pārstrādātos produktos sāls ir daudzreiz par daudz. Tāpēc ražotāji mēdz uzrādīt nevis sāls, bet

gan nātrija daudzumu produktā. «Te būtu vajadzīgs valsts atbalsts, kas nosaka konkrētas lietas – kas un cik drīkst produktos no piedevām būt. Itālijā, piemēram, nedrīkst ražot produktus no piena pulvera. Bet mūsu veikālā nopērkamie jogurti? Pālasiet sastāvu! Valsts varētu arī noteikt sāls daudzumu maizē un gaļas daudzumu desās.»

Kardioloģe Mintāle saviem pacientiem nenogurusi iesaka uz visiem laikiem atvadīties no tortēm un smalkmaizītēm, kā arī no treknajiem piena produktiem un jo īpaši krējuma pievienošanas visur un vienmēr.

Otra lieta, kas katram pašam jāievēro, – nerīt! Nevar apēst trīs ēdienus vienā ēdienreizē, ja visu dienu nosēž pie rakstāmgalda vai datora un ēdienreize ilgst tikai 15 minūtes. «Ēšana jāpadara par patīkamu nodarbi un baudu. Kas notiek viesībās? Galds pilns ar ēdamo, bet visi runā par slimībām un politiku, un nevienam neļūst, ko apēdis, kā tas garšo,» ikdienas ainiņu ieskicē daktere Mintāle.

Kāpēc cilvēks kļūst resns? Viens no iemesliem – cukura vielmaiņa. Ja tas notiek haotiski, organisms ir stresā un apjucis – lieks svars, liela apetīte, un viss iet geometriskajā progresijā – paaugstināts asinsspiediens un holesterīna līmenis. Intereses pēc izveidējiet ledusskapī! «Kas nopirkts, ja nu ciemiņi atnāk negaidīti? Kam beidzies derīguma termiņš?» izsaka minējumu I. Mintāle un iesaka veselību stiprināt, vispirms mainot ēdienkarti un ikdienā ieviešot sporta aktivitātes. ●