



12. MAIJS  
MĀTES DIENA

Ilgus gadus mamma rūpējusies par to, lai tu būtu vesela, paēdusi, apmierināta un laimīga. Bet tagad pienācis tavš laiks rūpēties par mammu. Vai – vismaz kaut mazliet pieskatīt viņu. Tu jau zini, ka pats galvenais ir veselība. Tāpēc rūpīgi seko līdzi, lai mamma profilaktiski veiktu vismaz dažus svarīgākos izmeklējumus.

Teksts **AGNESE MEIERE**

Reizi gadā katram Latvijas iedzīvotājam – tātad arī tavai mammai – pienākas bezmaksas profilaktiskā pārbaude pie ģimenes ārsta. Ja tev rūp mammas veselība, paseko līdzi, lai viņa ģimenes ārstu patiešām apmeklētu. Šajā pārbaudē ārstam jāizmēra tavas mammas asinsspiediens, kā arī jāpievērš uzmanība visām organisma sistēmām.

# PARŪPĒJIES PAR mammas veselību!

## Sirds

Runājot par sirds veselību, atgādināsi savai mammai, ka tā sastāv no vairākiem svarīgiem komponentiem: asinsspiediena, holesterīna līmeņa, pulsa.

### • ASINSSPIEDIENS

Vislabāk, ja mammai uzdāvināsi asinsspiediena mēraparātu, lai viņa pati regulāri varētu izmērīt spiedienu. Normāls asinsspiediens neatkarīgi no vecuma ir 120/80. Ja spiediens ilgstoši un stipri ir paaugstināts, ar laiku tas neizbēgami atstās iespaidu

uz sirdi. Augsts asinsspiediens ir nopietns riska faktors koronārajai sirds slimībai – neatbilstībai starp sirds asinsapgādi un sirds muskuļa jeb miokarda vajadzību pēc skābekļa, ko izraisa aterosklerozē – artēriju sienīņu sabiezēšana un elastības zudums. Paaugstināts spiediens var ietekmēt galvas smadzeņu asinsvadus

(radot galvas smadzeņu asinsrites traucējumus), kā arī problēmas nieru asinsvados.

Jā, uztraukuma brīdī asinsspiediens var nedaudz paaugstināties. Bet – necaudz! Galvenais rādītājs, pēc kura noteikt, vai spiediens uzlec par augstu vai ne, ir starpība starp ikdienas spiedienu un stresa situācijas

spiedienu. Ja šī amplitūda ir lielāka par 15–20 vienībām, jāpoešas pie ārsta. Ja spiediens šad tad stresa situācijās paaugstinās robežās no 140/85 līdz 140/95, šī jau ir tā dēvētā prehipertensija jeb robežhipertensija. Tas ir nopietns signāls, lai pierunātu mammu mainīt līdzšinējo dzīvesveidu un ēdienkarti. Jāatsakās no kalorijām pārbagātiem produktiem: trekna gaļa, desām, trekna piens, krējums, sviests. Un noteikti jāpiebremzē ar sāls lietošanu. Atgādināsi mammai, ka visvairāk asinsspiedienam kaitē stress, mazkustība, nepareizs uzturs, nesabalansēts darbs un atpūtas režīms. To visu sakārtojot, var attālināt brīdi, kad jāsāk lietot medikamentus.

Daudz mammas asinsspiediena labā vari darīt arī tu: piemēram, kopā ar viņu regulāri dodies pastaigās, nūjo. Lai neregulētu asinsspiedienu, nepieciešama 40–60 minūšu ilga dinamiska, komfortabla slodze vismaz trīs reizes nedēļā. Plus jācenšas kustēties katru dienu.

Ja tomēr spiediens regulāri kāpj virs 140/80, jāvērsas pie ģimenes ārsta vai kardiologa un jāuzsāk asinsspiediena regulējošu zāļu lietošana. Pirms tam gan jāveic daudz pārbaudu: jānosaka pilna asinsaina un jāveic arī asins bioķīmiskā analīze, kurā nosaka nieru rādītājus (kreatinīnu), aknu rādītājus (ALAT, ASAT), holesterīnu un cukura līmeni. Ja asinsspiediens ir paaugstināts jau ilgāku laiku, noteikti jāveic ehokardiogrāfija, lai redzētu, kāda ir sirds muskuļa sienīņa. Mammai noteikti jāveic arī slodzes tests (vēlams ik gadu). Tas nozīmē, ka mammu uzsēdinās uz speciāla velosipēda, pieslēgs pie dažādiem vadiņiem un mēraparātiem, kas kontrolē sirds darbību, un liks mīties. Šādi iespējams atklāt aritmiju, pārslodzi. Ar šā testu palīdzību iespējams arī izslēgt sirds koronāro slimību.

**Svarīgi!** Ja ārsts mammai izrakstījis asinsspiediena regulējošas zāles, tās jādzē katru dienu tieši tā, kā norādīts. Tas jā dara neatkarīgi no tā, vai attiecīgajā dienā spiediens ir paaugstināts vai ne – medikamenti asinsspiedienam nepazemina, bet regulē, turklāt iedarbojas ilgstošā laika periodā.

FOTO – GINTS IVUŠKANS (IF 64) UN SHUTTERSTOCK

## ● HOLESTERĪNS

Atceries – holesterīna rādītāja paaugstināšanās asinīs risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām paaugstina četras reizes. Vēl bīstamāk, ja šim vienam riskam pievienojas vēl kāds, piemēram, augsts asinsspiediens. Tad risks pieaug jau astoņas deviņas reizes. Tāpēc paseko līdzi, lai mamma regulāri veic analīzes un nosaka ne tikai kopējo holesterīna līmeni, bet arī tā dēvēto labo un slikto holesterīnu.

Kopējam holesterīna rādītājam asins analīzē jābūt mazākam par 5 mmol/l. Ja diagnosticēta kāda sirds un asinsvadu slimība, vēl mazākam, vislabāk zem 4,5 vienībām. Ļoti svarīga ir attiecība starp tā dēvēto labo un slikto holesterīnu. Analīzēs jāpārbauda augsta un zema blīvuma holesterīns un triglicerīdi (tauku sastāvdaļa, kas pieder pie sliktā holesterīna un piedalās aterosklerotisko plātnīšu veidošanā). Augsta blīvuma jeb labais holesterīns drīkst būt virs normas, jo tas neitralizē slikto holesterīnu un piedalās vielmaiņas procesos, mazinot kopējā holesterīna ietekmi uz asinsvadiem. Pārējie – zema blīvuma holesterīns un triglicerīdi – jānotur normā.

Ja holesterīna rādītāji ir virs normas, aicini mammu doties pie ārsta – visticamāk, turpmāk būs jālieto holesterīnu pazeminoši medikamenti, kā arī jāmaina dzīvesveids (jau viss iepriekšminētais: atteikšanās no

### Zīni!

- **PAZEMINĀTS ASINSSPIEDIENS:**  
zemāks par 120/80 mmHg
- **NORMĀLS ASINSSPIEDIENS:**  
120–129/80–84 mmHg
- **AUGSTI NORMĀLS ASINSSPIEDIENS:**  
130–139/85–89 mmHg
- **1. PAKĀPES HIPERTENSĪJA (VIEGLA):**  
140–160/90–100 mmHg
- **2. PAKĀPES HIPERTENSĪJA (MĒRENA):**  
160–180/100–110 mmHg
- **3. PAKĀPES HIPERTENSĪJA (STIPRA):**  
180/110 mmHg
- **HIPERTENSĪVĀ KRĪZE –**  
strauja arteriālā asinsspiediena paaugstināšanās virs 230/130 mmHg.

trekna uztura, fiziskā aktivitāte).

Holesterīna noturēšana normālā līmenī ir ļoti svarīga. Kāpēc? Jo sliktais holesterīns kopā ar asinīm ceļo pa asinsvadiem. Labi, ja asinsvadi ir gludi un veseli, taču vairumam cilvēku tā diemžēl nav. Bojājumi asinsvados veidojas augsta asinsspiediena, augsta holesterīna un cukura līmeņa asinīs, smēķēšanas, stresa un citu faktoru ietekmē. Bet, ja asinsvados jau radušies bojājumi, holesterīnam veidojas ideāla mājvieta – vieta, kur pieķerties asinsvadu sienīnai un sākt izgulsnēties. Ja reiz holesterīnam izdevies asinsvadā apmesties uz dzīvi, tas šajā bojātajā vietā krājas aizvien vairāk. Slimību, kas saistīta ar asinsvadu bojājumiem un

paaugstinātu holesterīnu, dēvē par aterosklerozi. Bet izgulsnējumu, kas īstenībā ir tauku svītra, sauc par aterosklerotisko plātnīti jeb pangu, kas ir ļoti bīstama. Ar laiku plātnīte kļūst arvien lielāka un var nosprostot asinsvadu. Bojājums var rasties arī pašā plātnītē – tā sāk čūlot. Ļoti paaugstinās trombu veidošanās risks asinsvadā – pat ja panga ir neliela, aizsprostojums var rasties divdesmit (!) minūšu laikā. Bet tas savukārt nozīmē, ka ir paaugstināts insulta un infarkta risks. Ja holesterīns ir paaugstināts, tas nozīmē – jau radušies lielāki vai mazāki asinsvada bojājumi. Tāpēc ir tik svarīgi tajā pašā brīdī, kad uzzina par paaugstinātu holesterīnu, mainīt dzīvesveidu un uzturu.

## ● PULSS

Seko līdzi, lai mammas pulss miera stāvoklī ir mazāks par septiņdesmit sitieniem minūtē. Sirdij jāstrādā pietiekami ātri, lai tā apgādātu organismu ar asinīm, bet ne tik ātri, lai pati sevi pārslodotu. Ja sirds sitas straujāk, tā saraujas nepilnīgi un neefektīvi, radot organismā skābekļa badu. Lai to kompensētu, sirds muskulis cenšas strādāt vēl ātrāk, un rodas veselības problēmas.

Ja sirdsdarbības ātrums miera stāvoklī ir virs 100 sitieniem minūtē, tas liecina, ka sākusies tahikardija – ļoti paātrināta sirdsdarbība – un ar steigu jādodas pie kardiologa.

## ASINSANALĪZE

Reizi gadā aicini mammu veikt asinsanalīzi (hemoglobīns parāda, vai nav mazasinība, leikocīti ļauj izvērtēt, vai nav radies kāds iekaisums, bet trombocīti atbild par asins sarecēšanu utt.), nosakot ne vien jau pieminēto holesterīna līmeni un triglicerīdus,

### Ja nav sirds slimību:

- kopējam holesterīna rādītājam asins analīzē jābūt mazākam par 5 mmol/l;
- zema blīvuma holesterīnam jeb ZBL jābūt 2,5 mmol/l, taču labāk – 2 mmol/l;
- augsta blīvuma holesterīnam jeb ABL sievietēm – virs 1,2 mmol/l, vīriešiem – virs 1,1 mmol/l;
- triglicerīdiem – mazāk par 1,7 mmol/l.

### Ja diagnosticēta kāda sirds un asinsvadu slimība:

- kopējam holesterīna rādītājam jābūt mazākam par 4,5 mmol/l, vēlams zem 4 mmol/l;
- zema blīvuma holesterīnam jeb ZBL jābūt mazākam par 2 mmol/l, vēlams zem 1,8 mmol/l;
- augsta blīvuma jeb ABL sievietēm – virs 1,2 mmol/l, vīriešiem – virs 1,1 mmol/l;
- triglicerīdiem – mazāk par 1,7 mmol/l.

bet arī cukura jeb glikozes līmeni asinīs, kas parāda, vai nav paaugstināts cukurslimības jeb diabēta risks. Ja cukura līmenis ir zem 5,5 mmol/l, raizēm nav pamata. Ja tas ir virs 5,5 mmol/l, vajadzētu veikt atkārtotu asinsanalīzi un sekot līdzi uzturam – jāēd vairāk dārzeņu, mazāk kalorijām bagātu ēdienu. Ja cukura līmenis ir starp 6 un 7 mmol/l, jāsāk ievērot stingru diētu, vairāk jākustas, jācenšas samazināt svaru. Bet, ja cukura līmenis ir virs 7 mmol/l (arī pēc atkārtotām analizēm), tad gan jādodas pie ģimenes ārsta vai endokrinologa un jāveic papildu analīzes.

Noteikti jānosaka arī aknu rādītāji ASAT (alaninaminotransferāze), ALAT (aspartātaminotransferāze) un GGT (gammaglutamiltranspeptidāze), sevišķi, ja

## Holesterīns bojā asinsvadus.

mamma regulāri lieto kādas zāles. Ja kāds no šiem rādītājiem paaugstināts, jāvērsas pie ārsta. Jāpiebilst, ka lietderīgi reizi gadā vai divos veikt arī vēdera dobuma (tai skaitā aknu) ultrasonogrāfiju, kas parādīs visu orgānu stāvokli.

### VAIROGDZIEDZERIS

Ja vairogdziedzeris ir palielināts vai kakla rajonā sataustāmi tādi kā mezgliņi, ārstam mamma papildus jānosūta uz asins analīzi, kurā jāpārbauda TSH (tiroīdstimulējošais hormons, kas regulē vairogdziedzera darbību) koncentrācija asinīs. Ja hipofīzes izdalītais hormons ir normas robežās, papildu izmeklējumi nav vajadzīgi. TSH ir ļoti jutīgs – ja vairogdziedzeris darbojas nepietiekami, hormona līmenis paceļas virs normas. Ja tas darbojas pastiprināti, hormona līmenis ir ļoti zems.

Ja kakla rajonā sataustāmi mezgliņi, būtu jāveic arī ultrasonoskopija, kurā precīzāk var redzēt, vai palielināti ir, piemēram, limfmezgli kaklā vai tieši vairogdziedzera mezgli. Jau pēc

35–40 gadu vecuma tie ir katrai otrajai sievietei, un mezglī noteikti jāpārbauda.

### KRŪTS UN DZEMDES KAKLA VEŽA PROFILAKTISKĀ PĀRBAUDE

Visām 50–69 gadus vecām sievietēm reizi divos gados valsts apmaksā mamogrāfijas un dzemdes kakla izmeklējumu. Ja mamma jau ir saņēmusi Nacionālā veselības dienesta (NVD) izsūtīto uzaicinājuma vēstuli doties uz mamogrāfiju, lūdzu, palīdzī viņai izmantot šo iespēju – kaut vai pati pieraksti viņu uz izmeklējumu! Ja mamma ir šajā vecuma grupā, bet vēl ne reizi nav saņēmusi uzaicinājumu uz mamogrāfiju vai radušies kādi jautājumi, zvani uz Nacionālā veselības dienesta bezmaksas informatīvo tālruni 80001234 (darbdienās no pulksten 8.30 līdz 17.00).


Ja mammai ir jau vairāk nekā 69 gadi, kaut vai pakrājot naidīgu, rodi iespēju un palīdzī viņai mamogrāfiju un dzemdes kakla izmeklējumu veikt regulāri arī pēc 69 gadu vecuma. Diemžēl līdz ar gadiem pieaug arī iespēja saslimt ar ļaundabīgu audzēju, tāpēc ļoti nepieciešamas regulāras pārbaudes. Tās palīdzēs laikus atklāt iespējamās izmaiņas un veiksmīgi izārstēt.

### RESNĀ ZARNA

Ja mammai ir vairāk nekā 50 gadu, obligāti jāizmeklē resnā zarna. Ģimenes ārsts izsniedz izmeklējuma komplektu jeb testu slēpto asiņu noteikšanai fecēs un sniedz informāciju, kā šis tests veicams. Ja fecēs atklātas slēptās asinis, ģimenes ārsts nosūtīs uz papildu izmeklējumiem.

### ACIS

Reizi gadā iesaki mammai apmeklēt acu ārstu un veikt vispārēju redzes pārbaudi un slimību diagnosticēšanu.

Pēc 60 gadu vecuma straujāk sāk attīstīties glaukoma (spiediena rezultātā bojāts redzes nervs) vai katarakta (lēcas apduļķošanās), tāpēc regulāras profilaktiskās pārbaudes ir sevišķi svarīgas. 



Iveta Mintāle un viņas mamma Leontija Ļubka.

### Kardioloģe

#### IVETA MINTĀLE:

«Man kā ārstei rūpēties par mammas veselību ir diezgan pagrūti. Pirmkārt, tāpēc, ka vecāki bērns neklausā. Otrkārt, ārstu vidū valda uzskats, ka savējos ārstēt nedrīkst, jo skats uz situāciju parasti nav objektīvs. Tāpēc, ja tiešām jāārstē, es saucu palīgā kolēģus, lai apstiprinātu, ka domāju pareizi.

Lai cik grūti reizēm būtu klājies, tomēr man izdevies ietekmēt mammas dzīvesveidu un paradumus. Sirds veselībai ļoti svarīgs ir uzturs, tāpēc redzu, ka manā ietekmē mammas gatavošanas paradumi un abu vecāku ēšanas režīms mainījies par 180 grādiem: tas kļuvis daudz veselīgāks, pārdomātāks. Viņu galdā vairs netiek celta ne desa, ne cisiņi, arī krējums ne. Vecāki domā par ēdiena kvalitāti – galvenokārt izvēlas dabiskus, veselīgus produktus. Ja kādiem salātiem vajadzīga majonēze, to nekad nepērkam veikalā, bet gatavojam mājās. Tāpat mamma zina, cik svarīgas ir kustības, un regulāri dodas garās pastaigās, arī slēpo.

Sākumā piespiedu kārtā, bet tagad jau labprātīgi mamma regulāri kontrolē asinsspiedienu, holesterīnu, cukura līmeni asinīs, kā arī nieru un

aknu rādītājus. Tāpat regulāri apmeklē ginekologu, kas ir ļoti svarīgi. Katru gadu piespiežu arī veikt veloergometriju un reizi divos gados ehokardiogrāfiju. Mani priecē tas, ka mamma ir ļoti disciplinēta un arī bez mana atgādinājuma pati atceras, kad atkal jāveic analīzes, un tomēr es viņu arī mazliet pieskatu.

Tā kā vecākiem ir nedaudz paaugstināts asinsspiediens, sākumā lielas grūtības sagādāja regulāra zāļu dzeršana. Tāpat kā daudzi mani pacienti, gan mamma, gan tētis iebilda pret «ķīmiju». Taču pēc ilga un uzstājīga skaidrošanas darba zāles tomēr regulāri tiek lietotas. Nu jau mamma medicīniskajos jautājumos ir tik izglītota, ka konsultē arī radus, draugus un paziņas.

Man ir prieks, ka vismaz mazliet ar savām rūpēm par vecākiem varu atdarīt to, ko viņi darījuši manā labā. Tā kā veselībai ļoti svarīgs ir arī emocionālais pacēlums, katru gadu cenšos viņiem uzdāvināt braucienu uz ārzemēm. Šogad visi kopā, piemēram, dosimies uz Romu. Man ļoti patīk vērot vecāku priecīgo satraukumu pirms brauciena, sajūsmu tā laikā un emocionālo pacēlumu pēc tā – atmiņas un fotogrāfijas viņus priecē vēl labu laiku pēc atgriešanās mājās.»