

Sirds un asinsvadu slimību

Lai novērstu saslimšanu, savu holesterīna skaitli un **asinsspiediena rādījumus**

Aiva Kalve

«**AR VĀRDIEM** – gadiem neesmu bijis pie ārsta – tagad neļepojas, jo no sirds slimību profilakses viedokļa pie ārsta jāiet pārbaudīties reizi gadā,» uzskata Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Kardioloģijas centra profesors Gustavs Latkovskis. Sirds un asinsrites slimību mirstības rādītāju ziņā Latvija ir pirmajā vietā Eiropā, jo daudziem pacientiem pirmie saslimšanas simptomi mēdz būt arī pēdējie. Novēlots, nokavēts.

Izredzes nomirt no kardiovaskulāras slimības ir 50% iedzīvotāju, taču to, ka situāciju var mainīt, apliecina Dienvideiropa un Skandināvija, kur no sirds un asinsvadu slimībām mirst mazāk par 30%, tāpēc svarīgi zināt gan savu holesterīna, gan asinsspiediena rādījumus, jo tajos var slēpties infarkta un insulta priekšvēstneši.

Holesterīns

«Sākot no 40 gadu vecuma un pat vēl ātrāk, katram būtu obligāti jāzina savs holesterīna skaitlis. Kad lasu lekcijas medicīnas studentiem un



▲ «**JĀ neārstē asinsspiedienu un holesterīnu, tad pastāv infarkta vai insulta risks,» brīdina profesors Gustavs Latkovskis.**

FOTO: KRISTAPS KALNS, DIENAS MEDIJ

jautāju, lai pacel rokas tie, kuri zina savu holesterīna līmeni, tad... tāda nav neviena! Bet Amerikā, starp citu, jau deviņu gadu vecumā to nosaka,» situāciju raksturo G. Latkovskis.

Holesterīna skaitlis atspoguļo kopējā holesterīna (taukiem līdzīgas vielas) līmeni asinīs. Tas tiek izteikts mil-

molos litrā (mmol/l). Veicot holesterīna analīzi, tiek noteiktas arī četras holesterīna frakcijas. Analīžu rezultātos vienmēr iekavās tiek norādītas normas – kādam vajadzētu būt vidējam holesterīna līmenim. Taču katram cilvēkam, ņemot vērā viņa dzimumu, vecumu, riska faktorus, dzīvesveidu, tas ir indi-

viduāls. 60 gadu vecam vīrietim, kurš smēķē, šis rādītājs būs pavisam cits nekā 30 gadu vecai sievietei, kura dzīvo bez riska faktoriem, sporto, ievēro veselīgas ēšanas principus. Tāpēc analīžu rezultātus nevajag interpretēt pašam un salīdzināt ar radu un draugu rādījumiem, bet obligāti jāiet pie ārsta konsultē-

Zaudētie dzīves gadi

● **Potenciāli zaudētie mūža gadi** (PZMG) ir gadi, kurus cilvēks būtu nodzīvojis līdz noteiktam vecumam (piemēram, 64 gadiem), ja nebūtu pāragri zaudējis dzīvību, piemēram, sirds un asinsvadu slimību dēļ.

● Aptuvenus aprēķins, izmantojot valsts nodokļos saņemto summu mēnesī no viena cilvēka vidējās darba samaksas, parāda, ka ar vienu mūža gadu, kas zaudēts 2011. gadā, **valsts nākotnē potenciāli zaudē aptuveni Ls 2949,36** (kopā valsts no viena strādājošā nodokļos saņem vidēji Ls 245,78 mēnesī).

● Rēķinot uz 2011. gadā potenciāli zaudēto gadu kopskaitu (103 025), valsts zaudējums nākotnē **lēšams ap 304 miljoniem latu.**

Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs

ties, kurš tad arī izvērtēs viņa blakus faktorus – vai tas

holesterīns, kas ir, atbilst normai.

Viena no četrām frakcijām parādīsies informācija par slikto holesterīnu ZBLH (zema blīvuma lipoproteīnu holesterīns). Ja cilvēks ir gados jauns, veselīgs, nesmēķē, spiediens nav paaugstināts, tad ir pieļaujams, ka holesterīns ir zem trīs. Īpašā tabulā var atšifrēt, kāds ir risks, ka cilvēks varētu nomirt no sirds un asinsvadu slimībām. Risks, sākot no 5%, jānovērtē kā augsts un jāsāk lietot zāles, bet 10% – tas ir bīstams dzīvībai, iespējams, ka bijis jau infarkts.

Bieži ir gadījumi, ka nekādu sūdzību par veselību un pašajūtu nav bijis, un – pēkšņi infarkts. Holesterīna nogulsnešanās asinsvados ir ilgs process. Ir cilvēki, kas sajūt sāpes (krūtīs spiež, žņaudz, dedzina), jo kādā vietā asinsvads sāk aizaugt. To sauc par stenokardiju. Bet vairumā gadījumu ir tā, ka ilgstoši holesterīns tiek krāts asinsvados, un pirmā izpausme – izveidojas trombs, un rezultātā – infarkts vai insults ar parafīzi.

Ko darīt, ja holesterīna cipars neatbilst normai? Pir-

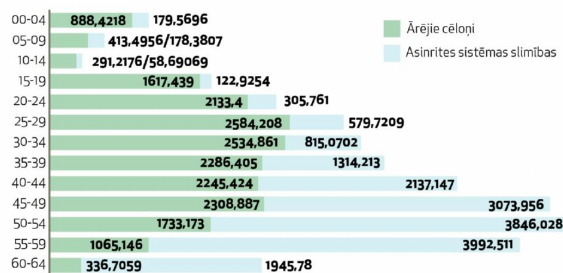


riska faktoros var novērst

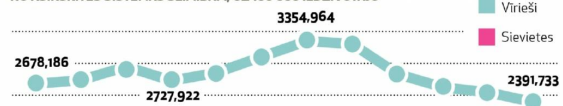
jāzina katram, turklāt, ievērojot veselīgu dzīvesveidu, tos iespējams uzlabot

Potenciāli zaudētie mūža gadi

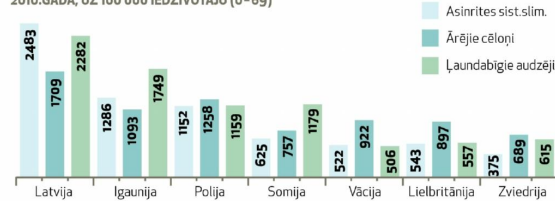
NO ASINSRITES SISTĒMAS SLIMĪBĀM UN ĀRĒJIEM NĀVES CĒLONIEM SADALĪJUMA VECUMA GRUPĀS 2011. GADĀ, UZ 100 000 IEDZĪVOTĀJU



NO ASINSRITES SISTĒMAS SLIMĪBĀM, UZ 100 000 IEDZĪVOTĀJU



GALVENO NĀVES CĒLONU GRUPĀS LATVIJĀ UN DAŽĀS ES DALĪBVALSTĪS 2010. GADĀ, UZ 100 000 IEDZĪVOTĀJU (0-69)



mais solis – mainīt dzīvesveidu, pareizi izvēlēties uzturu, nesmēkēt, pievērsties fiziska-

jām aktivitātēm. Kardiologs Gustavs Latkovskis uzskata, ka izvairīšanās no medika-

mentu lietošanas ir nepamatota: «Pēc 50 gadu vecuma jāpiedomā par to, ka vajadzētu

lietot medikamentus.»

Asinsspiediens

Ideālais asinsspiediens ir 120/80. Par paaugstinātu asinsspiedienu uzskata rādītājus – 140/90 un vairāk. Bet starp asinsspiedienu un holesterīnu ir tā atšķirība, ja holesterīns strauji nesvārstās, tad asinsspiediens mainās ne tikai pa minūtēm, bet pat pa sekundēm, un tāpēc, interpretējot jebkuru asinsspiediena mērījumu, ir jāpatur prātā, ka cilvēks ir emocionāla būtnē, kam var būt uztraukums, sāpes, bailes no «baltā halāta».

Ja, vienreiz izmērot asinsspiedienu, rādītāji ir augsti, tas nenozīmē, ka uzreiz tiek konstatēta saslimšana – arteriālā hipertensija. Tiem, kuriem ir aizdomas par paaugstinātu asinsspiedienu, jāzina papildu izmeklējumi.

Vissīdēlāk mērīt asinsspiedienu ir mājās apstākļos ar kvalitatīvu asinsspiediena mērāmo aparātu. Kvalitatīvs mērījums būs ar automatizētu aparātu, ko var uzlikt uz augšdelma. Asinsspiediena mēra mēra stāvokli, lai roka nav sasprindzināta, aparāts atrodas sirds līmenī, procedūras laikā pozai ir jābūt ērtai. Pēc cigaretes izsmēķēšanas vai kafijas tases izdzeršanas asinsspiediena rādītāji noteikti būs savādāki, t. i., augstāki. Mērījumi jāatkārto pēc dažām minūtēm, tad tie būs ticamāki. Ja asinsspiediens ir mazliet paaugstināts – sākot no 135/85, tad mērījumu kontrolei jābūt biežākai. Ārsts var mērīt spiedienu arī 24 stundu monitorēšanā, lai secinātu, vai tas ir bijis paaugstināts epizodiski, vai tā jau ir problēma.

Ja ir zems asinsspiediens

(100/60), tad infarkta un insulta iespējamība ir mazāka. Nesalīdzināmi lielāku kaitējumu veselībai rada augsts asinsspiediens, kā arī asinsspiediena svārstības.

Statistikas dati liecina, ka paaugstināts asinsspiediens, un slimnīcā bieži vien ar infarktu nonāk arī 30 gadu veci cilvēki. Stress, negulētas nakts, depresija, mazkustīgums, smēķēšana – tie visi var būt iemesli, kāpēc asinsspiediens lēk. To savlaicīgi jāskārstē. Daudziem varbūt ir par maz ierobežot uzturā sāli, vairāk lietot dārzeņus un augļus, zivis un augu eļļas, mazāk trekņus produktus. Ja ārsts iz-

rakstījis medikamentus, tad tie arī apzinīgi jālieto. Nav saprātīgi ar medikamentiem nodzīt spiedienu līdz normālam līmenim un tad pārtraukt terapiju. Spiediena svārstības organismam nebūt nav labas. Atcelt vai samazināt zāļu devas bez ārsta zinātas tomēr nevajadzētu. «Epizodiska ārstēšana nav pareiza pieeja,» uzsvēr Gustavs Latkovskis un turpina, «asinsspiediena un holesterīna ārstēšana ir regulārs pasākums, tāds pats kā zobu tīrīšana, ja neārstē – tad ir infarkta vai insulta risks. Protams, ir izņēmumi, ka pīpē un dzer un dzīvo gandrīz simts gadu. Bet tie ir izņēmumi» ●