



Foto: Ivo BLUMS, F&U Photo Agency

PA CEĻĀM. «Jūs esat tas slavenais ārsts!» vilciena maršruta Rīga–Sloka pasažieri sacīja kardiologam Andrejam Ērglim, kas ķērās pie pasažieru asinsspiediena mērīšanas un konsultēšanas

Sirds fani okupē vilcienus

Inga PAPPARDE

Lielākā daļa iedzīvotāju apzinās, ka paaugstināts asinsspiediens ir sirds un asinsvadu slimība, kas var skart ikvienu, taču 26 procenti cilvēku joprojām uzskata, ka tās ir īslaicīgas izmaiņas sirds asinsritē, ko rada stress, vai arī atrauc: tā jau tāda pensionāru kaitē. Akcijā *Paaugstināts asinsspiediens nav gala stacija* pacientu biedrība *Par sirdi.lv* kopā ar medicīnas studentiem otrdien mērīja asinsspiedienu vilciena pasažieriem, atgādinot pamata patiesības, ko darīt savas sirds veselības labā.

«Ir daudz, daudz labāk,» iedzīvotāju zināšanas raksturo Latvijas Kardiologu biedrības vadītājs, kardiologs Andrejs Ērglims.

Cilvēki ir zinošāki, saprot, kas ir asinsspiediens, kāda ir tā norma, un daudzos gadījumos zina, kāds asinsspiediens ir viņiem pašiem. Arī pacientu biedrības *Par sirdi.lv* vadītāja Inese Mauriņa *Neatkarīgajai* saka: «Vēl pavisam nesen cilvēki augstu asinsspiedienu uztvēra kā nenovēršamu situāciju, tāpat kā lieko svaru, domādami: nu ir, neko nepadarsi, taču tagad iedzīvotāji kļuvuši daudz izglītotāki.» Tomēr teorētiski zināt visu par asinsspiedienu un sirds veselību ir viena lieta, pavisam cita – vai cilvēki ir gatavi kaut ko arī paši darīt, lai uzlabotu sirds veselību. Pēc kardiologu datiem, pusei Latvijas iedzīvotāju ir paaugstināts asinsspiediens. «Arī mūsu

aptauja rāda: cilvēki saprot, bet tomēr pie ārsta neiet, paļaujas, ka veselības problēmas pāries pašas par sevi, ka infarkts vai insults nenotiks ar viņu,» saka I. Mauriņa.

Visai izplatīts – īpaši vīriešu vidū – ir viedoklis, ka paaugstināts asinsspiediens ir stresa radīta īslaicīga izmaiņas sirds asinsritē, bet piektdaļa aptaujāto paaugstinātu asinsspiedienu saista ar tipisku vecuma slimību. 74 procenti aptaujāto zina, ka ideāls asinsspiediens ir 120/80. Informētība pakāpeniski pieaug, palielinoties aptaujāto vecumam. Taču ceturtdaļa cilvēku vai nu pie ideāla asinsspiediena pieskaita rādītājus, kas neatbilst ideāliem, vai arī atzīst, ka viņiem par to nav

ne jausmas. Visvājākās zināšanas ir gados jauniem cilvēkiem vecumā no 20 līdz 29 gadiem. Piektdaļa aptaujāto atzīst, ka nemēdz mērīt asinsspiedienu, bet vēl 17 procentu to dara retāk nekā reizi gadā. Paciente Vija Svirkova *Neatkarīgajai* pastāstīja, ka ļoti daudz kas atkarīgs no ģimenes ārsta, kam vajadzētu visiem saviem pacientiem mērīt asinsspiedienu, tiklīdz cilvēks atnācis, kā arī noteikt citus rādījumus, veicot analīzes. «Taču vēl vairāk atkarīgs no cilvēka paša – redziet, kā es, nekad nesēžu mierā, kustos, pateicoties labai ārstei – domāju, ko ēdu, un izrakstītos medikamentus dzeru tikai tā, kā to noteicis ārsts,» saka Vija. ■