



Ar sirdi nejoko

Pavasari sagaidīt ar prieku palīdz gan normāls pulss un asinsspiediens, gan viegls riksītis un veselīga pārtika.

Mērijumu minimums

Subjektīvs sava veselības stāvokļa novērtējums ne vienmēr ir precīzs, jo daudzi pat nenojauš par problēmām, ko slējp organismās. Tās bieži atklājas neviļus, veicot izmeklējumus pavisam ar citu mērķi.

Reiboni, galvassāpes, mušīnas gar acīm, sirdsklavues, pārsitieni, elpas trūkums, vājums, nogurums, līdzsvara zudums, pēkšņas grūtības staigāt, redzes traucējumi var būt gan pārpūles sekas, gan sirds un asinsvadu sistēmas saslimšanas simptomi.

Agrāk uzskatīja, ka par sirds veselību vairāk jāzūtraucas vīriešiem, jo sievietes ar šādām kaitēm slimīgi retāk, bet pēdējā laika statistika rāda, ka arī viņas ar sirds un asinsvadu slimībām sirdstikpat bieži. Vīriešiem sirdskaites visbiežāk konstatē pēc 45, sievietēm – pēc 55 gadu vecuma, bet ap 70 gadiem risks abiem dzimumiem izlīdzinās.

Kardiologs **Ivars Vaskis** iesaka pēc 20 gadu vecuma sirdi profilaktiski izmeklēt reizi piecos gados, pēc 45–50 gadu vecuma – reizi divos gados, ja nav sūdzību. Šie izmeklējumi nozīmē asinsanalizes, elektrokardiogrāfiju, ehokardiogrāfiju, veloergometriju un kardiologa konsultāciju. Analizēs svarīgākie rādītāji ir cukura un holesterīna līmenis. Elektrokardiogramma analizē sirds bojājuma pazīmes, ritma un vadīšanas traucējumus. Ehokardiogrāfijā nosaka sirds

izmērus, vārstuļu un sieniņu stāvokli, kā arī sirds funkcionālo stāvokli. Veloergometrijas laikā ārsts vēro kardiogrammas un asinsspiediena pārmaiņas dažādas intensitātes slodzes laikā. Tas palīdz pamanīt sirds ritma traucējumus. Piemēram, ja cilvēks vairs netiek galā ar fizisko slodzi, kas iepriekš vēl bija pa spēkam, ārsti iespējamo iemeslu atrod sirds muskuļa pārmaiņas.

Rīcības plāns

Paaugstināts asinsspiediens, holesterīna un cukura līmenis asinīs, aptaukošanās un smēķēšana ir riska faktori, kas visbiežāk veicina sirds un asinsvadu slimību attīstību. Jāņem vērā insults vai infarkts tuvākajiem radiem agrīnā vecumā – vīriešiem līdz 55, sievietēm līdz 65 gadiem.

– *Cilvēks reizēm saka: man ir smagas acis. Viens no iemesliem ir ilgāku laiku paaugstināts asinsspiediens. Ārsts acīs var atrast kādu asinsvadu, kas ir mainījies,* – uzsver kardioloģe **Vita Vestmane**.

Ne katrs cilvēks jūt paaugstinātu asinsspiedienu, tāpēc tas reizumis jāmēra. Nekontrolēts paaugstināts asinsspiediens var izraisīt insultu vai infarktu. Turklat, pārtraucot smēķēt, jau pēc nedēļas pamānīma spiediena un pulsa mazināšanās, salīdzinot ar rādījumiem smēķēšanas laikā.

Holesterīns nav kaitīgs, jo ir nepieciešams šūnu membrānas normālai funkcioņēšanai, un no tā organismā sintezējas

Svarīgi

Veselīgie skaitļi

- › Par normālu asinsspiedienu uzskatāms 120/80 mm/Hg. Tā paaugstināšanos veicina vecums, korpulence, pārāk liels sāls un alkohola patēriņš. Ja dažādās mērišanas reizēs asinsspiediens reizēm mainās par 10-15 mm/Hg, vēl nav vērts uztraukties.
- › Normāls pulss ir 45-70 sitienu minūtē. Jo biežāks tas ir miera stāvoklī (pastāvīgi virs 60 sitienu), jo drīzāk nolietojas sirds muskulis.
- › Eiropas Kardiologu asociācijas ieteiktā kopējā holesterīna norma ir līdz 5 mmol/l, sliktā holesterīna - ne vairāk kā 3 mmol/l, bet *labais* var būt virs 1 mmol/l vīriešiem un virs 1,2 mmol/l sievietēm. Jo augstāks ir *labais* holesterīns, jo labāk organismš pasargāts no aterosklerozes. Savukārt triglicerīdiem jābūt mazāk par 1,7 mmol/l.
- › Veselam cilvēkam cukura līmenis asinīs svārstās no 3,3 līdz 6 mmol/l.
- › Normāls ķermeņa masas indekss (ĶMI) ir robežās no 18,8 līdz 24,99. To rēķina pēc formulas $\text{ĶMI} = \text{svars (kg)} / \text{augums (m)}^2$. Svarīgi arī, lai vēdera apkārtmērs nepārsniedz 94 cm vīriešiem un 80 cm sievietēm.

D vitamīns, žultsskābes un daudzi hormoni: testosterons, progesterons, estrogēni, virsnieru hormoni u.c. Problēmas rodas, ja kopējā holesterīna daudzumā paaugstinās zema blīvuma jeb *sliktais* holesterīns, jo tas nogulsnējas uz asinsvadu iekšējām sieniņām, kavējot asiņu plūsmu. Savukārt šo holesterīna nogulsnēšanos papildus veicina citi asinīs esoši tauki – triglicerīdi. Holesterīns obligāti jānosaka cilvēkiem, kuriem jau ir cukura diabēts, bijis infarkts, insults, smagas aknu slimības, un smēķētājiem.

Divas reizes nedēļā ieteicams ēst treknas jūras zivis, jo tajās ir sirdij veselīgās taukskābes. Taču piena produkti jāizvēlas ar samazinātu tauku saturu. Obligāta ēdienskartes sastāvdaļa ir 400–500 g augļu un dārzeņu dienā. Neskaitot tējas un sulas, dienā jāizdzer 6–8 glāzes ūdens dienā.

Nepieciešama vismaz 30–45 minūšu aktīva fiziskā slodze 3–5 reizes nedēļā. Katrs pats var izvēlēties, vai braukt ar divriteni, lēnā tempā skriet (vismaz 4,4 km/h), staigāt, nūjot vai peldēt. **PL**