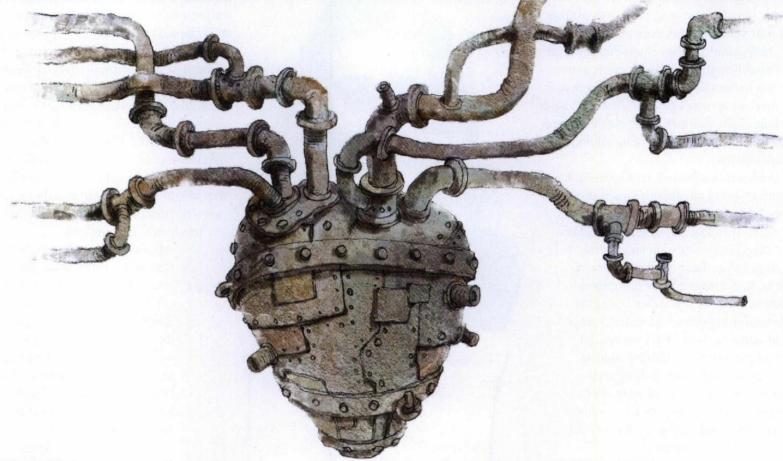


VIEDOKLI

GUSTAVS LATKOVSKIS,
Paula Stradiņa Kliniskās universitātes
slimnīcas kardiologs un LU Medicīnas
fakultātes asociētais profesors



Saudzēsim sirdi



VESELĪBA

DAUDZIEM ŠKIET –
JA DŽIVOJU DAUDZ-
MAZ VESELĪGI
UN MAN NEKAS
NESĀP, TAD VISS
IK KĀRTIĀ. Taču par

veselību jārūpējas jau kopš bērības. Amerikā, starp citu, pirmo reizi dzīvē noteikt holesterīna līmeni rekomendēja devīnu, desmit, otrreiz – 20–25 gadu vecumā un vēlāk regulāri. Taču bērnu aptaukošānā vērojama arī Latvijā, tas kļūst aktuāli arī mums.

Paaugstināts asinsspiediens, holesterīna un glikozes līmenis asinīs, kā arī smēķēšana, fizisko aktivitāši, ierūpējumi un nepareiza ēdienu kārtība ir riski, kas Latvijas vīriešiem neļauj dzīvot tik ilgi kā zviedriem vai vāciešiem.

Holesterīns rādītāji ir īpaši svārīgi. Kaut kā nepieņemamai, ja čērdesmitgadīgs virietis nezina ne savus holesterīnu, ne asinsspiediena rādītājus. Vēl jo vairāk, ja viņš ietilpēs riska grupā – smēķē, ir ar lieku svaru un viņa pirmās pakāpes radiņiem bijušas sirds slimības. Diemžēl miokarda infarkts sōbrīd pat trīsdesmitgadniekiem nav nekas neparasts.

Ja reiz tu domā par savu sirdi veselību, tad iesaku noskaidrot ne tikai kopējo holesterīna līmeni, bet arī triglicerīdu, zema

blīvuma un augsta blīvuma holesterīnu. Tikai pēc šiem rādītājiem var pilnvtīgāk spriest par lipidu vielmaiņu un sirds slimību risku.

Kad apskaita lipidu analīze, visbiežākā kļūda ir ierāudzīt normas, ko uzrāda laboratorijas, un nominierāties – man viss gandrīz normāli. Taču norma var būt joti maldinoša. Jo tā attiecas uz jauniem un veselīgiem cilvēkiem, kuriem nav citu rīku. Pieņemam, viršējiem ap 50–60 gadiem un īpaši tādiem, kas smēķe, slīktajam jeb zema blīvumam holesterīnam jābūt krietiņam par normu – vismaz 2,5 mmol/l, nereti pat zem 1,8 mmol/l. Tikai kardiologs var ārī ģimenes ārsti daudz noteikt, ne pieļaujot īstā medikamentus vai pagādām pieteik tai ar izmaiņām dzīvesveidā.

Maldīgs ir iespāds, ka, dzerot aspirīnu un ēdot mistiskas kapsulīnas, ko reklāmē televīzijā vai radio, pasargāsim sevi no infarkta un insulta. Profilaksē bieži vien nav jāsak ar aspirīnu, bet, ja nepieciešams, – ar holesterīnu un asinsspiedienu pazeminošiem medikamentiem.

Starp citu, «man nekas nesāp» nav arguments, lai nerūpētos par sirds veselību. Jo simptomi pārsvarā parādās tad, kad sirds arterijas 10, 20 vai 30 gadu laikā jau burtiski aizaugušas ciet. Un tad jau var būt par vēlu.

Sen nav mērīts asinsspiediens un viduklis...

Virietim jākontrolē arī asinsspiediens.

Apmeklējot ārstu, tas var būt arī paaugstinātā baltā halāta sindroma (dalēji uztraukuma) deļ. Tapēc asinsspiediena mērāmā aparāta, ar kuru izmērit spiedienu pašam, ieņāde nenāks par jaunu.

Sirds un asinsvadu sistēmai nepatik arī paaugstinātās glikozes līmenis asinīs. Loti bieži to ietekmē liekais svars. Viršējiem tauki parasti uzkrājas vēdera zonā, kur tie ir kaitīgāki. Tapēc iesaku izmerīt vēdera apkārtmēru ap nabu izelpas brīdi! Ja tas pārsniedz 94 centimetrus, tad jau var runāt par paaugstinātu sirds slimību risku. Ja tas ir virs 102 centimetriem, tad lieta jau ir stipri nopietna – gan diabēts, gan sirds slimības jau klauve pie durvīm. Tomēr arī pilnīgi normāls vidukļa apkārtmērs 50, 60 gados vēl nepasargā no sirds asinsvadu slimībām.

Kas vēl svārīgi? Noskaidrot, vai tēvam un brālēm līdz 55 gadu vecumam un mātei un māsām līdz 65 gadu vecumam bijušas kādas sirds asinsvadu slimības, miokarda infarkts vai arī sirds arterijas izgulsnējies holesterīns. Jo sirds slimības pārmantojas. Laikus pie ārsta jāiel arī, ja piedzīvoi pēkšņas nāves gadījumi dzīmtā.

Pielikums 1. VINTRA VILCĀNE Ilustracija de NISS



Ko tu vari darīt savā labā? Pirmkārt, samazināt izpīpēto cigarešu skaitu vai labāk atmest smēķēšanu vispār. Jo tā vismaz divreiz paaugstina gan infarkta, gan insulta risku. Kaitīga ir arī pasīvā smēķēšana, kad regulāri ieelpo citu izpūstos cigarešu dūmus. Virieši, padomājiet par savu ģimeni!

Sportiskās aktivitātes ir tikpat svarīgas kā biznesa tikšanās

Visos gadījumos un jebkurā vecumā neaizmirsti par fiziskām aktivitātēm! Der skriešana, peldēšana, vingrošana – jebkurš sporta veids, kurā iesaistītas dažādas muskuļu grupas. Ideāli, protams, būtu trenēties katru dienu pusstundu. Taču mērena aktivitāte vismaz divarpus stundu nedēļā vai arī intensīva – pusotras stundas nedēļā ir minimums, un tā nav neiespējamā misija. Fiziskās aktivitātēm ir jāieraksta savā plānotāja, jo tās ir tikpat svarīgas kā biznesa tikšanās.

Taču nevajag pārforsēt ar trenēju slodzi – īpaši, ja esi iesācējs sportā. Ir jābūt grūti, bet ne tā, ka sākt reibt galva,

Pilnībā izvairīties no stresa nav iespējams, taču to var mazināt, darot to, kas patīk.

parādās elpas trūkums, vājums, zilas lūpas vai balts trīsstūris ap muti. Tāpēc ieteicams sekot pulsam slodzes laikā, kam jābūt aptuveni 60–80 procenti no maksimālā. To savukārt var aprēķināt ļoti vienkārši – no 220 jātņem vecums. Ideāli, ja mēs varētu trenēties individuāli pielāgota trenēja režīmā.

Nākamas solis – pareiza ēšana. Sākot ar to, ka uzturā ierobežojam sāli – īpaši ja ir paaugstināts asinsspiediens. Jo sāls jau tā ir klāt tikpat kā visiem produktiem. Tāpēc mājās gatavotam ēdiņam to nevajag pievienot vispār.

Tālāk – kādus taukus mēs lietojam ikdienā? Vislabākie ir zivju tauki, tāpēc zivis vajadzētu ēst vismaz divas reizes nedēļā. Ja negaršo zivis, ieteicamas

qualitatīvas omega 3 taukskabes. Jasamazina dzīvnieku un piena tauki. Tāpēc trekna gaļa, desas, cīsiņi, treknis piens, sviests un krējums katru dienu nav ieteicami. Savukārt no augu taukiem vēlama oliveļļa un rapšu ēļja. Cepšanai pieņemotāka ir oliveļļa, jo ir termiski stabilāka un karsējot tīk viegli neoksidējas. Abas labi der kopā ar salātiem. Labākas, protams, ir aukstā spieduma ēļļas. Savukārt rūpnieciski apstrādāti augu tauki, kas pārsvarā atrodami cepumos un kūkās, galīgi nav vajadzīgi. Nereti tajos ir pārmērīgi daudz transtauskābju. Noteikti ikdienā vajadzētu ēst pēc iespējas vairāk dārzeņu un augļu – vismaz 400, 500 gramu. Tiem, kam ir liekais svars un glikozes vielmaiņas problēmas, akcents jāliek tieši uz dārzeņiem un salātiem, bet ne augļiem, kas tomēr satur daudz cukura.

Nevajadzētu katru dienu ēst treknū sarkanu gaļu. Kaut arī liess steiks pāris reiču nedēļā ir pilnīgi okei. Tāpat iesaku neaizrauties ar ātrajiem ogļhidrātiem – konfektēm, našķiem, baltmaizi, pārvārītiem makaroniem un mīksti novārītiem risiem. Labāk lai tie ir *al dente* – mazliet pacieti, lai jūt, ka kraukšķ. No rīsiem ieteicami brūnie, sarkanie vai melnie, bet no pastām – no pilngraudu miltiem gatavotās.

Mēreni lietots alkohols īpašu kaitējumu neradīs. Taču ne vairāk kā divas glāzes vīna vai arī 50–100 g stiprā alkohola dienā.

Par kafiju teiktu tā – tā nav slikta, ja vien netiek izdzertas vairāk nekā četras tasītes dienā. Savukārt tēja vienmēr ir veselīga.

Kurš kuru – es stresu vai stress mani?

Kuram gan nav stresa? Domāju, ka lielākā daļa *KLUBA* lasītāju, īpaši uzņēmēji, stresam ir pakļauti pat vairāk nekā citi. Tāpēc frāze «izvairīties no stresa!», manuprāt, ir bezjēdzīga. Ko varam darīt? Neļaut, lai stress mūs provocē nelāgiem ieradumiem. Jo krenķi tiek nokūpināti cigaretēs, noskaloti ar visķiju milzīgās devās. Galu galā vīrietis baseina vai tenisa vietā izvēlas divānu un televizoru. Bieži vien pārtikas grozā iekrīt putukrējuma torte, kārtīgs desas luņķis vai sālie riekstiņi, kurus, kā vīrietim pašam šķiet, viņš pelnījis pēc stresainās dienas. Ticiet man – pēc dārzeņiem vai augļiem sajūta būs krietni labāka.

Pilnībā izvairīties no stresa nav iespējams, taču to var mazināt. Ne tikai ar fiziskām aktivitātēm, bet arī darot to, kas patīk. Piemēram, braucot ar auto, spēlējot sahu un lasot grāmatas.

Un vēl. Ja ne katru, tad vismaz katru trēšo nakti vajadzētu pavadīt pilnvērtīgā miegā. Nevajag ļaut stresam pārņemt mūsu dzīvi, un īstājā brīdī jāpasaka STOP! ⚡