

Sirds veselībai sekos gadu no gada

◆ Lolita Meļķe-Prīžavoite: "Liela nozīme ir normālam asinsspiedienam, tas būtu **jākontrolē jau no bērnības. Īstenībā tas neko neprasa**"

ILZE VAINOVSKA

Pārbaudot sirds veselību 11 gadus veciem bērniem un 45 gadus veciem vīriešiem, maijā un jūnijā Liepājā sāks īstenot pilotprojektu skrīningam. No 2015. gada šādu skrīningu plānots ieviest visā Latvijā, ar laiku pamazām paplašinot to personu loku, kuras saņems valsts apmaksātas pārbaudes un riska gadījumā arī kardiologa konsultācijas.

Latvijā priekšlaikus no sirds un asinsvadu slimībām vīrieši mirst trīs reizes vairāk. Atšķirība starp dzimumiem ir arī citviet Eiropā, taču ne tik izteikta.

Zināt sirdsmieram

"Liepājā ir atsaucīga pašvaldība un labs kardiologu pārklājums, reģionālā slimnīca ir pretimnākoša ar saviem resursiem," par pilotprojekta norises vietas izvēli saka Veselības ministrijas (VM) Sabiedrības veselības departamenta vadītāja Santa Livīņa. Tieši Liepājā arī notika Sirds veselības gada svinīga atklāšana, un monitorings ir viena no šā gada galvenajām aktivitātēm. Pilotprojekts paredzēts monitorinģa procedūras testēšanai – kā aicināt, kā labāk uzrunāt mērķgrupas, kā organizēt pārbaudes. Tie, kuri pēc sākotnējām pārbaudēm nokļūst riska grupā, tiks aicināti uz kardiologa bezmaksas konsultācijām, papildus tiks veikta ehokardiogramma, velokardiogramma, kad sirds darbības mērījumi tiek pierakstīti složdes laikā.

Latvijā ar sirds veselības monitoringu plānots aptvert ne tikai 11 gadus vecus bērnus, bet arī vīriešus 45, 50, 55 un 60 gadu vecumā un sievietes 50, 55 un 60 gadu vecumā. Gan statistikas datus, gan valsts paredzētos pasākumus var uzzināt VM mājaslapas sadaļā "Sirds un asinsvadu veselības uzlabošanas rīcības plāns 2013.–2015. gadam".

"Liela nozīme ir normālam asinsspiedienam, tas būtu jākon-

trolē jau no bērnības. Viens no punktiem plānā ir asinsspiediena mērīšana bērniem jau trīs gadu vecumā. Īstenībā tas neko neprasa – ģimenes ārsts zina, kā to izdarīt, un var to darīt arī bērnam, ja tikai atceras," norāda rīcības plāna koordinatore Lolita Meļķe-Prīžavoite.

Gan bērniem, gan vecākiem

Pirms trim gadiem SIA "Data Pro Grupa" sadarbībā ar Rīgas Stradiņa universitāti, Latvijas Universitātes Kardioloģijas institūtu un Bērnu klīnisko universitātes slimnīcu uzsāka projektu "Sirds pase", kas joprojām turpinās. Papildu informāciju var uzzināt arī portālā "Draugi.lv", kur projekta lapa tā arī saucas – Sirds pase. Skolām mobilais elektrokardiogrāfs tiek piešķirts bez maksas, medmāsām nodrošina apmācību. Ikgadējie elektrokardiogrammas mērījumi, auguma un svara izmaiņas, sirds veselības stāvoklis tiek atzīmēti īpašā "sirds pasē" un noder precīzākai diagnostikai, lai izsekotu problēmu dinamiku.

"Esam pa visu Latviju un pamazām aptveram arī Rīgu. Profilaktisko pārbaudu iespēju izmanto gan skolēni un viņu vecāki, gan skolas darbinieki," teic SIA "Data Pro Grupa" projektu vadītāja Solvita Graudiņa. Projektā iesaistījās 54 skolas, kur izmeklējumus apmaksā vecāki, kā arī visas Jēkabpils un Krustpils novada skolas, kur dalību projektā apmaksā pašvaldība.

2008. gadā tika apsekoti vairāk nekā trīs tūkstoši skolēnu: 7,4% konstatēja sirds veselības stāvokļa novirzes no normas, apmēram 30% konstatēta nepieciešamība pēc papildu pārbaudes, atkārtotas izmeklēšanas. Paula Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas Kardioloģijas centra vadītājs Andrejs Ērglis toreiz norādīja: "Īsto rezultātu tam, ka mēs šodien pievēršam uzmanību bērnu sirds veselībai, redzēsim, kad viņiem būs 40–50 gadi." ◆



LIEKAIS SVARS ir pierādīts riska faktors arī sirds un asinsvadu slimībām. Resnie dzīvo mazāk un slimo vairāk. Par aptaukošanos kā slimību jeb adipozitāti sāk runāt, kad ķermeņa svars normālo pārsniedz par 30% un vairāk. Par sirds veselību plašākais pētījums Latvijā notika 2010. gadā, kad normāls ķermeņa masas indekss bija tikai 28% iedzīvotāju, bet aptaukošanās – 30,6%. FOTO NO WWW.BAJIROO.COM

PAMATSOĻI SIRDĶ VESELĪBAS SAGLABĀŠANAI

- ◆ Normāls asinsspiediens vispārējā gadījumā ir līdz 120/80 mmHg. Paaugstināts – virs 140/90 mmHg – var veicināt sirds saslimšanas, infarktu vai insultu. Samazināt asinsspiedienu palīdz sāls samazināšana uzturā un pietiekama ūdens lietošana efektīvākai vielmaiņai. Atmest vai vismaz ierobežot smēķēšanu un alkohola lietošanu!
- ◆ Normāls ķermeņa masas indekss (KMI 18,5–24,99) un veselīgas ķermeņa aprīšana. KMI aprēķina, svara kilogramus dalot ar auguma garumu metros, kas kāpināts kvadrātā. Hroniskas sirds mazspējas un citu sirds saslimšanu risku būtiski palielina ķermeņa liekais svars un aptaukošanās. Vīriešiem vielmaiņas traucējumu risks pieaug, ja vidukļa apkārtmērs pārsniedz 95 centimetrus, sievietēm – ja 80.
- ◆ Lēnāks pulss – ilgāks mūžs! Paātrināta sirds darbība ir pulss virs 80 sitieniem minūtē miera stāvoklī. Normāla frekvence ir 60–80, bet labi trenētiem cilvēkiem un sportistiem tā var būt vēl zemāka. Trenējiet fizisko izturību un gādājiet par ikdienas aktivitātēm!
- ◆ Zinī un uzmanī holesterīna un glikozes līmeni asinīs!
- ◆ Ed veselīgi, uzņemot pietiekamu olbaltumvielu un minerālvielu daudzumu, atpūties pietiekami – miegam nepieciešamas septiņas stundas, atpūtai nepieciešamas fiziskās aktivitātes!

SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRA INFORMĀCIJA