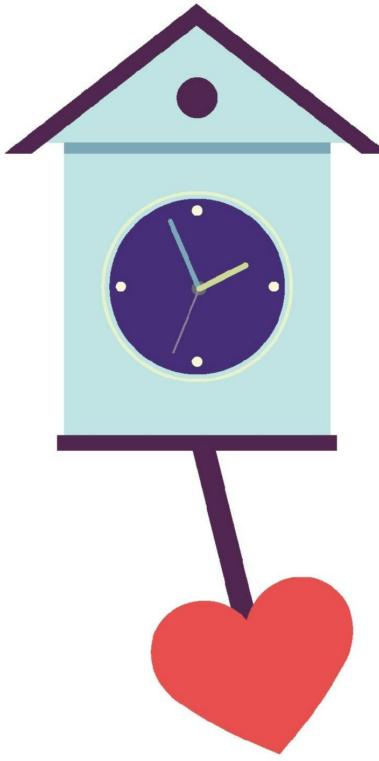


Cik veca ir tava sirds?

Atrodi datorā kalkulatoru vai
lejupielādē lietotni un aprēķini, cik liels
ir risks iedzīvoties sirds un asinsvadu
slimībās! Jā, tas ir tik vienkārši!



NEILNAS minūtes laikā uzzināju, ka sirds ir par diviem gadiem vecāka par mani pašu. Pietika izpildit kalkulatoru Pasaules Sirds veselības federācijas mājaslapā. Vēl minūtes laikā Eiropas Kardiologu biedrības testā *HeartScore* noskaidroju, ka ir 1% riska tuvāko desmit gadu laikā iedzīvoties fatālās sirds un asinsvadu slimībās. Saņēmu ieteikumu ik dienu atrast laiku 30 minūtēs garai pastaigai, vairāk ēst dārzerus un šķiedrvielām bagātus ēdienus, mazāk lietot sāli. Asociētais profesors Gustavs Latkovskis iesaka šādus testus izpildīt reizi mēnesi. Paula Stradiņa Kliniskās universitātes slimīcas invaziāvās un neatliekamās kardioloģijas nodalas ārstus uzskata – par sirds un asinsvadu veselību jārtēpjās tikpat nopietni kā par zobu higiēnu, diendienā.

Lai gan populārakais no kalkulatoriem domāts, lai noteiktu sirds vecumum, Latkovskis paskaidro: kamēr asinsvados nogulsnējas holesterīns, sirds vēl nenoveco. Taču mirklī, kad nogulsnējumu dēļ asinsvadu noslēgs trombs un cilvēks piedzīvos infarktu, sirds novecos vienā dienā. Tāpēc precīzāk būtu teikt – šie testi un kalkulatori palidz apzināties

asinsvadu, ne sirds vecumu. Dzīvesveids asinsvadu veselību sāk ietekmēt no pusaudža vecuma, un pirmie simptomi, kas brīdina par slimību, parādās pēc 40 gadu vecuma. «Taču nereti sakt ārstēšanu jau ir

par vēlu. Vajag novērst pat pirmo simptому iespējamību,» skaidro Latkovskis. Pirms kerties pie kalkulatora vai testiem, ir jāzina, ka tajos ir vismaz septiņi svarīgi kriteriji. ●

SEPTIŅAS SIRDII SVARIGAS LIETAS

VALSTS, KURĀ DŽĪVO

Aizpildot testus, jāņem vērā valsts, kurā dzīvojam. Pie mums sirds un asinsvadu slimības ir visizplatītākais nāves cēlonis (55% no visiem gadījumiem), tāpēc kopā ar Armēniju, Azerbaidžānu, Baltkrieviju, Bulgāriju, Gruziju, Kazahstānu, Kirgizstānu, Lietuvu, Makedoniju, Moldovu, Krieviju, Ukrainu un Uzbekistānu esam augsta riska valsts. Mirstības rādītāji sirds un asinsvadu slimību dēļ Latvijas iedzīvotājēm ir divreiz augstāki nekā vidēji Eiropas Savienībā.

DZIMUMS

«Kāda atšķirība? Lielā,» paskaidro Latkovskis. Latvijā vīrieši dzīvo vidēji 68,9 gadus, sievietes – 78,9 gadus. «Vīriešiem nav tik daudz estrogēnu kā sievietēm. Bet, kad sievietēm iestājas menoapaune un estrogēnu līmenis samazinās, vīriešam risks ir tikpat liels kā vīriešiem, it īpaši pēc 70 gadu vecuma.»

SMĒĶĒŠANA

Smēķētājiem risks ir vismaz divreiz lielāks nekā nesmēķētājiem. «Tabakas sārnī nonāk ne tikai plaušās, bet arī asinīs, bojājot asinsvadu no iekšpuses. Asinsvadu iekšējo virsmu izklāj endotēlija šūnu slānis,» skaidro Latkovskis. «Ja tas ir gluds, pie asinsvadiem nelip holesterīns un neveidojas trombi. Smēķētājiem ir endotēliju disfunkcija, asinsvados izgulsnējas holesterīns un ir liels trombu risks.»

ASINSSPIEDIENS

Ideāls asinss piediens ir 120/80, normāls – zem 135/85, 135–139/85–90 ir normāli augsti asinss piediens. 140/90 signalizē, ka jāriet pie ārsta. Vislabāk asinss piedieni mērit mājās. «Baltā halāta fenomens nozīmē, ka ārsta kabinetā uztraukumi dēļ spiediens var būt lielāks nekā ikdienu,» paskaidro Latkovskis. Ja ir aizdomas par paaugstinātu,

ārsti veic 24 stundas ilgu asinsspiediena monitorēšanu vai, ja iespējams, lūdz mērīt to mājās. Šiem mērījumiem norma ir nevis 140/90, bet 135/85. Ja ir augstāks, ārsts lemj – pietiek ar dzīvesveida maiņu vai jāsāk lietot zāles asinsspiediena regulēšanai.»

HOLESTERĪNS

Jo augstāks holesterīna līmenis, jo augstāks kardiovaskulāro slimību risks. Laboratorijas izmeklējumos redzams kopējais holesterīna līmenis, kā arī augsta un zema blīvuma frakciju holesterīns. Testos parasti taujā par augsta blīvuma jeb tā dēvētā labā holesterīna rādījumu. Jo zemāks tas ir, jo sliktāk. Taču, tā kā veselību apdraud zema blīvuma jeb sliktais holesterīns, Latkovskis iesaka pievērst uzmanību arī tam. Agrāk uzskatīja, ka holesterīna norma ir 5–6 mmol/l (milimoli litrā). Pēdējos gados ārsti vienojušies, ka holesterīna rādījumos jāņem vērā katras pacienta dzīvesvieta, dzimums, vecums un dzīvesveids. Ieteikums ir šāds: aiziet tukšā dūšā uz laboratoriju ar lūgumu noteikt holesterīna līmeni un tad to parādīt ģimenes ārstam. Ja, ņemot vērā citus veselības faktorus, būs pārlieku zems augsta blīvuma holesterīns vai pārāk augsts zema blīvuma holesterīns, viņš dos nosūtījumu pie kardiologa.

ĶERMEŅA MASAS INDEKSS

Liekais svars un aptaukošanās ir nozīmīgs risks, testos noteikti jautā par svara vai ķermeņa masas indeksu. Tīmeklī ir vairāki ķermeņa masas indeksa kalkulatori (piemēram, *Calkoo.com*), kas arī norāda – normāls, zems vai augsts.

VECUMS

Pēc 50 gadiem asinsvados var sākt uzkrāties holesterīns, arī citas vecuma izmaiņas ietekmē veselību. Tādēļ Latkovskis iesaka regulāri pārbaudīt, vai nav palielinājies risks. «Jaunākiem, aizpildot testu, joka pēc saku, lai kalkulatorā norāda gadus divdesmit vairāk, nekā ir patiesībā. Padomājiet par sevi ilgtermiņā!» mudina ārsts.

KUR NOTEIKT SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBU RISKU

<http://ej.uz/sirdskalkulators>

(*World-heart-federation.org*)

[HeartScore.org/Pages/welcome.aspx](http://ej.uz/sirdskalkulators1)

(Ārstiem pieejama ierīce, taču ikviens var izmēģināt demo versiju, kas aprēķina risku un komentē rādījumus)

<http://ej.uz/sirdskalkulators1>

(ASV Sirds asociācija piedāvā kalkulatoru, kas lejupielādējams no mājaslapas datorā, ir arī viedtālruņos lejupielādējamas lietotnes. ASV mēra holesterīnu citās mērvienībās nekā Eiropā, tāpēc izmantojams holesterīna mērījumu konvertētājs *Onlineconversion.com*)