

Senioriem sirds jāsaudzē

Inga PAPARDE

SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBAS

Kampaņas *Mīli savu sirdi!* ietvaros Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs aicina iedzīvotājus pievērst uzmanību biežākajām sirds un asinsvadu slimībām un to simptomu savlaicīgai atpazīšanai, lai nepieciešamības gadījumā vērstos pie sava ģimenes ārsta vai cita speciālista.

Latvijas Universitātes Kardioloģijas zinātniskā institūta vadošais pētnieks, kardiologs **Vilnis Džērve** stāsta, ka sirds un asinsvadu slimības bieži vien veidojas pakāpeniski – vairāku gadu laikā. Līdzās iedzimtai pastāv riska faktori, kas veicina dažādu sirds un asinsvadu slimību attīstību. Šie riska faktori ir smēķēšana, paaugstināts asinsspiediens, paaugstināts holesterīna līmenis, neveselīgs uzturs, mazkustīgs dzīvesveids un pārmērīga alkohola lietošana. «Pateicoties mūsdienu medicīnas un tehnoloģiju attīstībai, daudzas slimības ir iespējams laikus diagnosticēt un sekmīgi ārstēt, uzlabojot cilvēka dzīves kvalitāti, tāpēc ir būtiski mācēt atpazīt slimību simptomus un neatstāt tos bez ievērības,» uzsver kardiologs. «Katram ir regulāri jāmēra asinsspiediens, jāpārbauda pulss, jānosaka holesterīna līmenis un vismaz vienu reizi gadā jāapmeklē ģimenes ārsts, lai vajadzības gadījumā uzsāktu ārstēšanu, pirms noticis infarkts vai insults.»

«Regulāras vizītes un ārstēšanās pie ģimenes ārsta sirds slimniekiem garantē ilgāku un labāku dzīvi un ļauj izvairīties no tādām ļoti nopietnām veselības problēmām kā miokarda infarkts un insults. Īpaši pastiprinātu uzmanību pievēršam arī pacientiem ar cukura diabētu, nieru slimībām, asinsrites traucējumiem galvā un kājās. Savukārt katram cilvēkam, kurš nav sirds slimību patients, vienreiz gadā obligāti ir jāatnāk pie sava ģimenes ārsta uz bezmaksas profilaktisko pārbaudi,» iesaka Latvijas Lauku ģimenes ārstu asociācijas prezidente Līga Kozlovska.



Tas ir galvenais nāves iemesls Latvijā (55% gadījumu no visiem mirušajiem). Seniori, kas vecāki par 60 gadiem, daudz biežāk un ilgāk ārstējas slimnīcās. Vidēji tās ir 9,3 dienas. **36 procentiem pacientu virs 60 gadu vecuma ārstēšanas iemesls stacionārā bijis sirds un asinsvadu slimības**, bet 12 procentu senioru slimnīcās ārstējas ļaundabīga audzēja dēļ. Līdzīgi kā sabiedrības kopējie veselības un mirstības rādītāji, arī dati par senioriem ir līdzīgi – biežākais nāves cēlonis ir sirds un asinsvadu slimības. 45 no 100 mirušajiem vecumā virs 65 gadiem nāves cēlonis ir sirds un asinsvadu slimības.

Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs

Slimību profilakses un kontroles centrs apkopojis biežākās sirds un asinsvadu slimības un to simptomus, kuru gadījumā jāvērsas pie ārsta.

Stenokardija – rodas, ja sirds muskulis nesaņem pietiekami daudz ar skābekli bagātinātu asinī. Stenokardijas simptomi ir diskomforts vai sāpes krūškurvī aiz krūšu kaula, retāk var izpausties arī rajonā virs nabas, žoklī, rokās, plecos, pirkstos, kā arī mugurā – starplāpstiņu rajonā. Stenokardiju var pavadīt elpas trūkums, var būt arī vājuma sajūta, slikta dūša, nemiens, nāves bailes. Stenokardijas lēkmes ilgums parasti ir no vienas līdz trim minūtēm, kopumā nepārsniedzot 10 minūtes. Raksturīgi, ka sāpes uzņāk fiziskas aktivitātes, slodzes vai emocionāla stresa laikā. Savukārt, kad sāpes pāriet, cilvēks atkal jūtas vesels. Neārstēta stenokardija var novest pie miokarda infarkta.

Hipertensija – slimība ar ilgstoši paaugstinātu asinsspiedienu. Par paaugstinātu asinsspiedienu tiek uzskatīts asinsspiediens virs 140/90 milimetriem dzīvsudraba staba (mmHg), savukārt par optimālu arteriālo asinsspiedienu visos vecumos uzskata 120/80 mmHg. Hipertensijas simptomi ir galvassāpes (bieži pakauša rajonā), reibonis, nervozitāte, sirdsklauves, kā arī sāpes

sirds apvidū. Tomēr nereti paaugstināts asinsspiediens var neradīt nekādas sajūtas, un cilvēks par to uzzina, kad jau radušās kādas komplikācijas. Hipertensija var izraisīt hemorāģisko insultu jeb asins izplūdumu smadzenēs, veicināt vai izraisīt koronāru sirds slimību un miokarda infarktu.

Sirds mazspēja – hroniska sirds mazspēja ir stāvoklis, kad sirds funkcijas traucējumi izraisa sirds nespēju sūknēt asinis atbilstoši audu vajadzībām. Sirds mazspējas simptomi ir pieaugošs elpas trūkums, kas slimības sākuma stadijā parādās pie slodzes, vēlāk – arī miera stāvoklī, regulārs vājums un nespēks, paātrināta sirds darbība, ķermeņa tūskas, svara pieaugums var liecināt par stāvokļa pasliktināšanos, tāpēc šo sūdzību gadījumā būtu nevajadzīgi jāvērsas pie ārsta.

Ateroskleroze ir viena no visbiežāk sastopamajām hroniskajām asinsvadu slimībām, kas izpaužas kā taukiem līdzīgu vielu, galvenokārt holesterīna, nogulsnešanās asinivadu sienās. Aterosklerozei var nebūt izteiktu simptomu, bet neārstēta tā var kļūt par iemeslu citām sirds un asinsvadu slimībām, tostarp infarktam, insultam, stenokardijai un citām. Aterosklerozi precīzi diagnosticēt var kardiologs, veicot papildu izmeklējumus. ■