

Tavs bērns:  
no 8 līdz 18

# Dur sirdī

## Situācijas, ko mammas apspriež interneta forumos

**Ledus:** Man pašai ap gadiem 12 sāka sāpēt sirds, sirds apvidus, sāns tā, ka pat uz kreiso pusi nevarēju pagulēt. Biju sabijusies, jo sāpēja, spieda. Mamma izvadāja pa entajiem ārstiem, veica kardiogrammas, un neviens tā arī neko neatrada. Cik tagad saprotu, pie vainas bija straujā augšana. Liekas, tas vilkās līdz pat pusgadam ar nelieliem pārtraukumiem, un pats no sevis pārgāja.

**Trikoenriko:** Reiz es arī biju mega sabijusies, kad bērns sūdzējās par sirdi. Lai sevi nomierinātu, atmetu paniku un padomāju – lūpas nav zilas, rokas nesvīti. Vēlāk drošības labad arī veicām sirds pārbaudi. Viss OK. Vaina bija lielā fiziskā slodze – tā radīja fizisku iespaidu kaut kādam tur muskulim un tas sāpāt radīja šādus simptomus.

**Sunsfun:** Sporta ārsts mūsu pusaudzei iztaustīja muguru, krūtīņas un uzstādīja diagnozi – savilkti muguras muskuļi, kas pa nerviem novada sāpes uz krūtīm. Lika smērēt fastungelu, dzert magniju, un pakļauties bērna iegribām. Un vēl iet uz masāžu.

Tavs spurainais pusaudzis sācis sūdzēties par duršanas sajūtu sirdī... Vai tik viņam nav slima sirds, tu bažījies.

♥ Anda Hailova

## Lēkājšo hormonu varā

Kas tad isti notiek ar tavu bērnu, kurš iesoļojis pusaudža vecumā, kas vidēji ilgst no 11–12 līdz 17–18 gadiem? To, ka viņš no iepriekš mīļa, klausīga bērņuka pārvērties spurainā, izstīdžušā būtņē, visticamāk, būsī jau pamanījusi. Istenībā šo vecuma periodu var salīdzināt ar bērna pirmo dzīves gadu, kad notiek ļoti strauja augšana, daudzu orgānu pilnveidošanās, tikai tagad papildus aktīvi iesaistās arī veģetatīvā nervu sistēma, aktivizējas hormonu sistēma, kurai patīk lēkāt te augšup, te lejup, radot izteiktas pusaudža garstāvokļa maiņas. Kaut arī šī hormonu vilņošanās reālus riskus sirdij nerada, tieši hormonālās

pārmaiņas ir atbildīgas par to, ka tavam tīnim pat visvienkāršākās vīrusu saslimšanas norise var būt smagāka nekā septiņu, astoņu gadu vecumā. Tīņa organisms ir daudz uzņēmīgāks pret saslimšanām, jo tam jāpatērē ļoti daudz enerģijas augšanai. Tāpat viņu ļoti ietekmē viss apkārt notiekošais.

Parādās arī subjektīvas sūdzības: sāpes vēderā, duršanas sajūta sirdī, sirdsklauves, viņam izmetas pumpas, raksturīga sevis nepieņemšana, saasinātāka reakcija uz daudzām lietām. Kā ārste varu teikt, ka tā visa dēļ mēs tiešām baidāmies par pusaudžiem, jo viņiem var saasināties gan jau esošās, gan pirmoreiz parādīties jaunas saslimšanas. Piemēram, autoimūnas kaites, cukura diabēts.

### KONSULTĒ:

Dr. med. INGŪNA LUBAUA



- Rīgas Stradiņa universitātes Medicīnas fakultātes Pediatrijas katedras asociētā profesore.
- Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Bērnu kardioloģijas un kardiokirurgijas klīnikas kardioloģe.
- Strādā arī Medicīnas sabiedrībā ARS.
- Latvijas Pēdiatru asociācijas, Bērnu kardiologu asociācijas un Eiropas Bērnu kardiologu asociācijas biedre.
- Pati ik rītu vingro, daudz staigā kājām, brauc ar velosipēdu un nūjo. Iesaka arī citiem vecākiem būt pozitīvam paraugam saviem bērniem.

Vienmēr arī jāpatur prātā, ka ir slimības, kuras attīstās tikai bērnam augot. Piemēram, dažādas ģenētiskas sirds muskuļa slimības – progresējoša tā sienu sabiezēšanās (kardiomiopātija), kas var radīt nopietnus sirds traucējumus vai pat izsaukt nāvi.

## Sargies no vīrusiem, kuriem garšo sirds

Ko darīt, lai tavam pusaudzīm būtu vesela sirds?... Ja tūnīs sakāris kādu vīrusu, ir augsta temperatūra, nebūtu pareizi apmeklēt sporta nodarbības. Diemžēl katru gadu pie mums Bērnu slimnīcā nokļūst pusaudži ar nopietniem sirds ritma traucējumiem pēc sirds muskuļa iekaisuma, ko izraisījušas dažādas neizārstētas vīrusu saslimšanas. Vecāki aizbildinās: «Jā, mēs temperatūru nositām lejā ar zālēm, jo dēlam bija svarīgas sacensības...»

Taču jau pēc nedēļas pusaudzīm slimnīcā nākas ārstēt nopietnus ritma traucējumus, lietojot medikamentus un sešus mēnešus atpūtināt sirdi.

Vārdu sakot, ja tavam pusaudzīm ir vīrusu saslimšana ar augstu temperatūru, pret to izturies ļoti nopietni. Augstā

temperatūra no viņa organisma prasa milzīgu darbu: sirdij jāstrādā ātrāk, paātrinās elpošana, jo nepieciešama sirds muskuļa papildu apasiņošana. Uzliekot vēl lielu fizisko slodzi, var rasties problēmas ar sirds asiņošanu. Turklāt ir tādi vīrusi, kam *garšo* tieši sirds muskulis. Šūnas vairs nav veselas un rezultātā rodas nepareizs sirds ritms – sirds kambari un priekškambari saraujas un atslābst ne tā, kā vajadzētu. Tādēļ vienmēr, ja tūnīm pēc slimības parādās sūdzības – sirdssklauves, nogurums, nespēks –, pārliecinies, vai tās nav vīrusu saslimšanas sekas. Vispareizāk ir doties pie sava ģimenes ārsta, lai viņš novērtētu jaunā cilvēka vispārējo stāvokli, ja nepieciešams, veiktu asins analīzes, elektrokardiogrammu vai citus izmeklējumus. Katrā ziņā par atgriešanos sporta nodarbībās viņš varēs domāt tikai pēc pilnīgas atveseļošanās!

## Dvēseles, nevis sirds sāpes

Reizēm gadās arī tā, ka nekādi vīrusi tavam pusaudzīm nav bijuši, ģimenē neviens arī neslimo ar nopietnām sirdskaitēm, kas pārmantojas, tomēr viņš sūdzas par duršanu sirdī. Ģimenes ārsts

izmēra asinsspiedienu, un tas ir paaugstināts...

Lietā tāda, ka pusaudži ļoti bieži krūtīs jūt sāpes, kurām patiesībā nav nekāda sakara ar sirdi. Visbiežākais cēlonis šai duršanai ir ļoti aktīva simpātiskās nervu sistēmas darbība. Ko tas nozīmē? Mūsu organisms ir veidots ļoti gudri: ja tam darām pāri, organisms mums par to signalizē. Ja pusaudzīm nav stabila dienas režīma, daudz jāmācās, reizēm jāpiedzīvo ģimenes strīdi, varbūt ne pārāk labi saprotas ar klasesbiedriem, skolotāji vēl *brauc augumā*, turklāt pašam reizes četras piecas dienā mainās garstāvoklis, aktivizējas viņa vegetatīvā nervu sistēma, un organismā atbrīvojas daudz stresa hormonam adrenalinam līdzīgas vielas. Vienam no tās sirds sāk sisties ātrāk, sāpēt, žņaugt, bet citam piemetas vēdera sāpes... Tas viss saistīts tikai ar šīs vielas augsto līmeni organismā un to, ka ķermeņa grib tūnīm pateikt: «Atpūties, pilnvērtīgi izgulies, nekņēķies par lietām, ko nevari mainīt! Nekad nebūs tā, ka visi skolotāji būs ideāli un ar visiem klasē varēsi vienādi labi saprasties!»

Bet – kā lai tu zini, ka duršanai sirdī patiešām nav kāda sakara ar sirdi? Lai to saprastu, mēs parasti pusaudzīm liekam rakstīt dienasgrāmatu, kurā viņš piefiksē, ko tobrīd darījis, kad sirdī sāka durt, sāpēt, piemēst sirdssklauves. Jo vienmēr jāuzmanās no tā, vai tik šīs sāpes nesākas pie lielas fiziskas slodzes – tad gan uzreiz un obligāti jāpārbauda, kas tam ir par iemeslu. Savukārt dvēseles sirdssāpēm, kuras, kā jau runājām, izraisa vegetatīvā nervu sistēma, raksturīgs, ka pusaudzis mierīgi sēž gultā, skatās filmu, bet pēkšņi sirdī ieduras, tā sāk straujāk sisties, acu zilītes kļūst platākas, taču nav nekādu citu pazīmju – nav ne nobālēšanas, ne nosvišanas, ne vājuma epizožu, kas lieci-

## KO VARI DARĪT TU?

**1** Barot savu bērnu ar dažādiem vitamīniem? Jā, vari, taču, kamēr netiks sakārtota jaunā cilvēciņa vide un dvēsele (jo sāp ne jau sirds, bet dvēsele, īstenībā ir sirdi nervu galu ir ļoti maz), sūdzības par nepatīkamajām sajūtām sirdī turpināsies. Svarīgi, lai pusaudzis saprot, ka no šīm situācijām nav jābaidās, ka viņš vienkārši ir pārpūlējis, un visbiežāk bērni pārpūlējas emocionāli. Īpaši, ja vecāki uzlikuši ļoti augstu līniju: viņiem ļoti jāmācās, jādzied, jādejo, jāsporto, un visur no viņiem gaida augstus sasniegumus. Svarīgi būtu izrunāties, uzzināt, kas nospiež tava pusaudža sirdi. Reizēm arī skolas psihologs var palīdzēt – ja izdodas izklausīt ledu un pusaudzis atklāj patieso cēloni, kāpēc viņš slikti jūtas.

**2** Vegetatīvās nervu sistēmas stiprināšanai ir ļoti svarīgi katru dienu būt ārā svaigā gaisā, kājām noiet vismaz četrus kilometrus. Vajadzīga fiziskās aktivitātes, jo tās stiprina asinsvadu sienīņas. Parasti, ja ir stress, paaugstinās spiediens, bet, ja asinsvadi ir elastīgi, spiediens nepaaugstināsies.

**3** Nakts miegam jāilgst deviņas vai vismaz astoņas stundas. Pirms gulētiešanas nevajadzētu skatīties filmas vai mācīties, lai tiktu izietas visas miega fāzes.

**4** Noteikti aprunājies ar savu tīni, paskaidro, ka viņa vecumā notiek pārmaiņas, raksturīgas garstāvokļa svārstības un ka šis periods reiz beigsies. Tāpat neaizmirsti pastāstīt, ka ir normāli, gulot uz kreisajiem sirdi – ja nu gadījumā viņš pat to ir satraucis.

## Sirds veselības izmeklējumu MINIMUMS



● **Asinsspiediena mērījums reizi gadā pie ģimenes ārsta.** Pareizi tā mērīšanu bērniem būtu sākt jau no trīs gadu vecuma, lai laikus atklātu nieru, sirds, vairogdziedzera kaites, kam raksturīgs paaugstināts spiediens, bet par kuru bērnam nav nekādu sūdzību. Ik gadu Bērnu slimnīcā nokļūst pusaudži

ar vēl diagnosticētām sirdskaitēm, kurām raksturīgs paaugstināts asinsspiediens. Tas jau ilgstoši bijis paaugstināts, tikai neviens tam nav pievērsis uzmanību, jo – nav mērīts.

● **Elektrokardiogramma (nosaka, kāds ir sirds ritms) un sirds ehokardiogrāfijas izmeklējums (izvērtē sirds anatomiju un funkciju).** Pusaudzīem, kuriem ir pastiprināta fiziskā slodze – sports biežāk nekā trīs reizes nedēļā, jābūt drošiem, ka nav kādas iedzimtas sirdskaites, sirds muskuļa slimības, tādēļ pirms tam (un vēlāk – reizi gadā) vajag veikt šos abus izmeklējumus. Ja tūnīs nav aktīvs sportotājs, pēc tam atkārtota ehokardiogrāfija nepieciešama, ja konstatētas pārmaiņas elektrokardiogrammā.

nātu par kaut ko nopietnāku. Dvēseles sirdssāpes rodas augstā adrenalīna līmeņa dēļ, bet ar pašu sirdi viss ir kārtībā.

## Daži CITI IEMESLI duršanai sirdī

● **Mokoša klepus sekas.** Tad tās ir ribstarpu muskuļu sāpes, jo klepojot tiek nodarbināti tie muskuļi, kas nav pieraduši tik smagi strādāt.

● Nereti sirds sāpes parādās neilgi pēc ēšanas. Parasti mūsu bērniem nepatīk rātni un taisni sēdēt pie galda, un, ja pēc ēšanas gadījies straujāk saliekties, **nedaudz kuņģa sulas tiek atspiests atpakaļ barības vadā un jūtama izteikta dedzināšana aiz krūškaula.** Tā kā lielākā daļa bērnu zina, kur atrodas sirds, viņi saka: «Man sāpēja

sirds,» bet patiesībā tā nemaz nebija sirds.

● Pusaudži ar palielinātu svaru bieži vien sūdzas par ātrāku noguršanu, paātrinātu sirdsdarbību, grūtībām izturēt fizisku slodzi, un māmiņas atved viņus pārbaudīt, vai nav kāds sirds muskuļa bojājums. Tad mēs redzam, ka ar sirdi viss ir kārtībā, bet, protams, ka **lielā svara dēļ bērns nogurst ātrāk un arī sirdsdarbība paātrinās.** Ja mēs vasarā staigātu ar lāča kažoku mugurā, mēs taču arī ātrāk piekustu... Tāpēc, redzot, ka pusaudža svars sāk palielināties, pārskati viņa ēdienkarti, jo varbūt tajā ir pārāk daudz kaloriju, vai arī viņš ir kļuvis slinks kustēties. Vēlams arī ārsta apmeklējums, lai pārlicinātos, ka virssvars nav radies veselības problēmu dēļ.

## BĪSTAMI!

✓ **Pusaudži azartiski trenējas, lai isā laikā sasniegtu labus rezultātus, iegūtu lielākus muskuļus,** bet tā var izdarīt tikai sliktu skeletam un arī sirdij, iegūst sirds ritma traucējumus. Atceries: svarīgi slodzi palielināt nevis strauji, bet – pakāpeniski. Arī, ja tavš pusaudzis slīmbas dēļ nav varējis mēnesi apmeklēt fizikultūras stundas vai treniņus, viņam savas sporta aktivitātes jāatsāk pakāpeniski – nedrīkst uzreiz ielēkt atpakaļ iepriekšējā lielajā slodzē! Bieža sirds muskuļa sieniņa, ko redz ehokardiogrāfijā, var liecināt par pastiprinātu fizisku slodzi.

✓ **Vēl joprojām gadās, ka treneri saviem audzēkņiem dod dažādas pārtikas piederības ar proteīniem,** kas veicina muskuļu masas augšanu, lai pusaudzis kļūst spēcīgāks... Taču nav tādu vielu, kas veicinātu tikai roku un kāju muskuļu palielināšanos, tās ietekmēs visus muskuļus, un rezultātā arī sirds muskulis sāk sabiezēt, bet tas nemaz nav labi.

✓ **Stimulējošas vielas, enerģijas dzērieni un kokteiļi, ko pusaudži lieto, lai būtu spēks ballēties vai mācīties līdz diviem trijiem naktī, ūdenspīpu pipēšana –** tas viss ietekmē sirds asinsvadus. Tie *spazmējas*, sirds muskulis saņem mazāk asiņu un skābekļa, un tas izraisa sirdssāpes un pat infarktu. Reizēm uz slimmnicu tiek atvesti pusaudži, kuriem elektrokardiogramma ir ka astoņdesmit gadus vecam cilvēkam ar sirds ritma traucējumiem. Un tikai tādēļ, ka pipējuši vai lietojuši apreibinošu vielu kokteiļi.



**Dr. ASTRĪDA DZIRNIECE,**  
Medicīnas sabiedrības  
ARS pediatre:

– Asinsspiediens bērniem un jauniešiem vienmēr ir zemāks nekā pieaugušajiem, to aprēķina atkarībā no vecuma, dzimuma un auguma. Lai mērījums būtu precīzs, veic trīs vai vairākus mērījumus miera stāvoklī, kā rezultātu vērtējot zemāko iegūto mērījumu. Svarīgi, lai bērns nav satraukts, nav pēc fiziskās slodzes.

Veselam bērnam asinsspiediena rezultātam jābūt zemākam par 90 procentiļēm. Paaugstināts asinsspiediens ir tad, ja atkārtoti (vismaz trīs dažādos laikos mēriti) rezultāti ir augstāki par 95 procentiļēm.

## Kāds pusaudzim ir NORMĀLS asinsspiediens?



**Zēns, 12 gadi**  
**Augums 1,50 m**

- Svars 38 +/- 2 kg (ideāls)
- Asinsspiediens – 106/62 mmHg
- Asinsspiediena procentile 50.

**Ģan svars, ģan asinsspiediens ideāli.**

- Svars 60 kg (palielināts)
- Asinsspiediens – 127/83 mmHg
- Asinsspiediena procentile 95.

**Asinsspiediens paaugstināts, tādēļ var būt sūdzības par galvassāpēm, sirdi, zēns var ātri justies noguris.**

- Svars 34 kg (samazināts)
- Asinsspiediens – 104/61 mmHg
- Asinsspiediena procentile 25.

**Asinsspiediens normāls, bet jāsāk risināt svara problēmas.**



**Meitene, 14 gadi**  
**Augums 1,62–1,64 m**

- Svars ap 50 +/- 2 kg (ideāls)
- Asinsspiediens – 109/64 mmHg
- Asinsspiediena procentile 50.

**Ģan svars, ģan asinsspiediens atbilst vecumam.**

- Svars 60 kg (palielināts)
- Asinsspiediens – 125/80 mmHg
- Asinsspiediena procentile 90.

**Ģan svars, ģan asinsspiediens ir par augstu.**

Svars 45 kg (samazināts)  
Asinsspiediens – 109/64 mmHg  
Asinsspiediena procentile 50.  
**Asinsspiediens atbilstošs vecumam, bet nepietiekamā svara dēļ vēlams konsultēties ārstu.**

Visbiežāk virssvars un sūdzības par sirdi pusaudžiem rodas mazkustīga dzīvesveida, stresa situāciju, arī iedzimtu sirdskaishu dēļ. Tad – jānoskaidro iemesli! Jāveic asins analīzes, jāsusita arī pie endokrinologa, jāizmēklē ultrasonoskopiski vēders, lai redzētu, vai nav slimas nierēs, virsnierēs. Jo virssvara gadījumā par bērna veselību jādomā plašāk, nevis tikai koncentrējoties uz pašu svaru. Ja pusaudzim svars normāls, bet asinsspiediens par augstu – visbiežāk problēmas meklējamas nierēs vai sirds un asinsvadu pārmaiņās.