

# 81. **Gribi sākt skriet? Vispirms pārbaudi sirdi!**

Konsultē VC4 ģimenes ārste  
**Jevgēnija Nikolajeva** un  
kardioloģe  
**Sofija Ļebedeva**.

Sākt skriet, ja vēl domā piedalīties sacensībās vai pat maratonā, ir liela apņemšanās un nopietns izaicinājums. Tas prasa ne tikai gribas noturību, bet arī lielisku veselību, tādēļ, pirms sāc skriet, noteikti pārbaudi veselību! Tikai ārsts spēs novērtēt, vai šāds sporta veids tev ir piemērots un ko par to teiks tava sirds un organisms. Nepārvērtē savus

spēkus! Pērn *Lattelecom* Rīgas maratona laikā 10 kilometru distancē mira viens no dalībniekiem...

Nevienu fizisko aktivitāti ar paaugstinātu slodzi nedrīkst veikt bez sagatavošanās, savu spēku un patiesā veselības stāvokļa izvērtēšanas. Zelta standarts ir kardiopulmonālās slodzes tests: kardiogrammu vispirms veic miera stāvoklī, pēc tam vēlreiz slodzes laikā ar veloergometru vai slīdceļiņu. Tā ir neinvazīva metode, kas dod iespēju vienlaikus novērtēt sirds un asinsvadu, elpošanas un

muskuļu sistēmu darbību, precīzāk noteikt fiziskās darbaspējas un iemeslus, kas tās ierobežo. Testa laikā tiek pārbaudīta sirds darbība, elpošana, asinsspiediens, slodzes iespējas, kā arī anaerobais sliekšnis – cik liela slodze rada organismā skābekļa apgādes problēmas. Ja pēc šī testa ārsts dod zaļo gaismu, skrien! Ja atklāsies kādas veselības problēmas, būsi izdarījusi svētīgu darbu – pasargājusi sevi no nepatīkamiem pārsteigumiem nākotnē.