



SHUTTERSTOCK FOTO

Lai pēc saslimšanas ar gripu nerastos kādas komplikācijas, nav jāstaigā apkārt ar augstu temperatūru, bet jāguļ mājās un jālieto daudz šķidruma, piemēram, zāļu tējas, lai izvadītu ārā vīrusu izdalītos toksīnus.

Pēc gripas jāuzmana sirds

Vīrusu infekcijas var būt nopietnas sirdsrites iemesls

REGINA OLŠEVSKA

Pēc pārslimotas gripas vai saaukstēšanās reizēm liekas, ka sirds gluži vai kāpj pa muti laukā, daudzās, kuleņo vai, gluži otrādi, ietur pārāk garas pauzes. Kardiologi iesaka šādām pārmaiņām sirdsdarbībā pievērst pastiprinātu uzmanību, jo gripas un augšējo elpceļu vīrusi var nelabvēlīgi ietekmēt ne tikai bronhus vai plaušas, bet arī sirdi.

Pārmaiņas sirds muskuli

"Gripas pacienti biežāk domā par to, lai nerastos plaušu karsonis, un par sirdi pavisam aizmirst. Taču vīrusi var izraisīt arī šādas komplikācijas. Par laimi, tā gan negadās pārāk bieži," stāsta kardioloģe un ģimenes ārste Sandra Ābele no Jelgavas. Viņa novērojusi, ka gripa biežāk krit uz sirdi gados veciem cilvēkiem, kuriem jau ir kādas sirds un asinsvadu saslimšanas, taču pacientu vidū gadās arī pa kādam jaunietim.

Vīrusi tiešām var radīt iekaisumu sirds muskuli jeb miokarditu, apliecina Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas (RAKUS) Sirds un asinsvadu slimību klīnikas vadītājs Artis Kalniņš. Visbiežāk miokardita ierosinātāji ir vīrusi (gripas, adenovīrusi, enterovīrusi, herpes vīrusi), kā arī mikrobi (biežākie – difterijas, stafilokoki, streptokoki, pneimokoki, mikoplazmas

un citu infekciju slimību izraisītāji). Par laimi, lielākoties pārmaiņas sirds muskuļa audos mēdz būt nelielas un atgriezeniskas, taču tās var būt arī ļoti nopietnas, kad daļa miokarda audu iet bojā, to vietā rodas saistaudi un pacientam pakāpeniski attīstās sirds mazspēja. "Nepatīkamākais ir tas, ka šie sirds bojājumi pēc pārciestas gripas vai saaukstēšanās var rasties pavisam veselīgiem cilvēkiem, kas līdz šim nekad nav saskārušies ar sirds veselības problēmām," atzīst A. Kalniņš.

RAKUS Infekciju uzraudzības dienesta vadītājs Māris Liepiņš teic, ka grūti pateikt, vai miokardīta iemesls ir neizslimota vai līdz galam neizārstēta vīrusu infekcija. "Diezgan bieži šāda komplikācija rodas pilnīgi veselīgiem cilvēkiem. Tam, kādēļ tā notiek, nav īsta zinātnis-

ka pamatojuma," viņš norāda.

Kam jāpievērš uzmanība? Ja vienas divu nedēļu laikā pēc gripas vai augšējo elpceļu infekcijas (pat ja slimība noritējusi vieglā formā) parādās sāpes sirds apvidū, sirdsklauves, paātrināta sirdsdarbība, pazemināts asinsspiediens, aizdusa, nespēks un vājums, nekavējoties jādodas pie ģimenes ārsta vai kardiologa, lai pārliicinātos, vai nav radušās izmaiņas miokardā. Šīs izmaiņas var atklāt, veicot elektrokardiogrammu un asinsanalīzes, kurās nosaka iekaisuma rādītājus un īpašus kardioloģiskos marķierus – miokarda proteīnus.

Starp citu, tas, ka gripa noritējusi smagi, ar citām komplikācijām, piemēram, plaušu karsoni, nepalielina risku saslimt ar miokarditu.

Saaukstēšanos un gripu labāk izslimot

Lai sirdi pasargātu no vīrusiem un citiem mikroorganismiem, kardiologs iesaka, pirmkārt, ievērot veselīgu dzīvesveidu, tajā skaitā veikt regulāras fiziskās aktivitātes svaigā gaisā, piemēram, nodarboties ar skriešanu vai ziemā ar slēpošanu, norūdities. Tas stiprinās organisma aizsargspējas, un cilvēks retāk slimos ar vīrusu infekcijas slimībām. Otrkārt, vakcinēties pret gripu un difteriju, tādējādi ievērojami samazinot iespēju saslimt un ciest no miokardīta un citām šo slimību komplikācijām.

Ģimenes ārste S. Ābele iesaka neaizmirst par C vitamīnu, kas nepieciešams ne tikai laikā, kad gaisā cirkulē dažādi vīrusi, bet cauru gadu. Dabā tas atrodams mežrozīšu paaugļos, smiltserkšķu un upēņu sulā, dzērvenēs, kivi, pētersīļos, paprikā, kāpostos, brokoļos. Ārste iesaka arī par zemu nenovērtēt līdzekļus imunitātes spēcīnāšanai. "Ja cilvēks laikus kaut ko dara savas veselības labā, nestaigā apkārt ar augstu temperatūru, bet guļ mājās, lieto daudz šķidruma, piemēram, zāļu tējas, lai izvadītu ārā vīrusu izdalītos toksīnus, kas rada nepatīkamu kaulu laušanas sajūtu un muskuļu sāpes, kā arī medikamentus, kas mazina nepatīkamās sajūtas, slimībai nevajadzētu radīt ar sirdi saistītas komplikācijas," viņa uzskata.

PADOMS

RAKUS Infekciju uzraudzības dienesta vadītājs **Māris Liepiņš**: "Pēc jebkuras vīrusu saslimšanas, kas novājina organismu, ikdienas solis, fiziskā slodze jāatjauno pakāpeniski. Ja no rīta bijusi paaugstināta temperatūra, bet pēcpusdienā – normāla, tas nenozīmē, ka uzreiz var doties uz darbu. Pirmās pāris dienas pēc tam, kad temperatūra normalizējusies, vajag sevi pasaudzēt, varbūt pat palikt mājās vai iziet ārā tikai nelielā pastaigā."

Uzziņa

► Pēc Slimību profilakses un kontroles centra datiem, 2015. gada pirmajā nedēļā Rīgas slimnīcās ievietoti 52 gripas slimnieki un kopš oktobra Latvijā reģistrēti 104 saslimuši iedzīvotāji.