

# Ideāla sirds veselība mūža garumā

Smēķēšanas atmešana, fiziskā aktivitāte un parciņa ēšana - šādi mēs nodzīvojam līdz 120 gadiem, veselības noslēpumu sirds veselības lekcijā Jēkabpili atklāja kardiologs ANDREJS ĒRGLIS. Viņa uztura padomi ir vienkārši, ēdam zivis, augu valsts produktus un izdzert viņa glāzi.

Septembra vidū Jēkabpils tautas namā ar lekciju par sirds veselību uzstājās Dr.med Latvijas Universitātes profesors, Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra vadītājs Andrejs Ērglis. Veselību viņš definēja kā plašu dažādu apstākļu kopumu ne tikai mirkljus, kad vēlamies to atgūt:

„Veselība ir daudz plašāks jēdziens par aiziešanu pie ārsta, kad esam saslimuši. Kas ir veselība? Wikipēdijā veselību definē kā vienu no cilvēka pamattiesībām „tā ir pilnīga garīga, sociāla un fiziska labklājība”. Veselība ir viens dažādu lietu kopums, mēs nevaram to reducēt uz atsevišķām lietām.”



A.Ērglis uzsver, ka būtiski ir nevis uzsvert statistiku par sirds un asinsvadu saslimšanām, bet jau šodien plānot, cik ilgi varam kvalitatīvi dzīvot, domājot par labklājību un veselīgu dzīvesveidu.

Saslimšanas riska faktori: hipertensija – slimība ar augstu asinsspiedienu, smēķēšana (bojā asinsvadu sienīņas, veselība īpaši bīstama, sākot pusaudža gados), diabēts jeb paaugstināts cukura (glikozes) daudzums asinīs, paaugstināts holesterīna līmenis.

Visi uzskaitītie riska faktori

kopumā tuvina riskam saskarties ar sirds un asinsvadu slimībām, savukārt atsevišķi saslimšanas risks ir zemāks. Cilvēkiem jāsamazina visi riska faktori, lai neslimotu. Viss nav skatāms tikai melnās krāsās, mums vienmēr ir atgriešanās ceļš, arī no smēķēšanas, A.Ērglis teica. Piecu gadu laikā pēc atmešanas risks samazināt ar sirds un asinsvadu slimībām līdzsvarojas kā cilvēkam, kurš nav smēķējis.

Ideālas sirds veselības atslēga jeb veselības definīcija. Pieaugušajiem – nekad nav

smēķējuši vai pārtraukuši smēķēšanu vairāk nekā 12 mēnešus, ķermeņa masas indekss 25 kg/m<sup>2</sup>, fiziskā aktivitāte 150 min/ nedēļā mērena vai 74 min/ nedēļā izteikta vai kombinēta slodze, veselīga diēta, holesterīns 5,2 mmol/l, asinsspiediens 120/80 mm Hg, glikoze tukšā dūšā 5,5 mmol/l. Bērniem (12 līdz 19 gadiem) – nekad nav smēķējuši, 60 min. katru dienu mērenas vai izteiktas intensitātes slodze, veselīga diēta, holesterīns 4,4 mmol/l, glikoze tukšā dūšā 5,5 mmol/l. Bērniem asinsspiediens jābūt mērīt 3 gadu vecumā, 9 gadu vecumā jānosaka holesterīns un cukura līmenis.

Ieteicamā fiziskā aktivitāte sirds veselībai - staigāšana, riteņbraukšana, nūjošana. Jebkurā vecumā pēc operācijām, atgādina kardiologs, nejauciet vai drīkstēs darīt, bet būs obligāti jāsporto un fiziskā aktivitāte jāpalielina.

Veselīga diēta ir daudzveidīga. Runas par diētām, kur ieteikts ēst vienu produktu vai produktu grupu, piemēram, olu diēta, ir nepareizas. Uzturā

lietojam par daudz sāls, kurš slēpjas daudzos ikdienā lietotos produktos. Cilvēki ēd par daudz gaļas un par maz zivju. Saka, zivis ir kaitīgas, taču šāds brīdinājums attiecas uz ciltvēkiem, kuri dzīvo tuvāk Meksikas līcim.

Latvijā dzīvojošajiem piemērota ir Vidusjūras diēta, kur uztura piramīdas pamatā ir augu valsts produkti, augļi, dārzeņi, graudaugi u.c. Kardiologs piebilda, kartupeļi nepadara resnu, bet tas, ko liekam tiem virsū. Zivis jāēd divreiz nedēļā, putnu gaļa, olas. Piramīdas virsotnē ir siers, piens, krējums un mazliet sakumta.

A.Ērglis atzina, ka arī mērena alkohola lietošana samazina saslimšanas risku. Pārlietu liela alkohola lietošana tuvina riskam, tāpat kā pilnīga atteikšanās neuzlabo rādītājus. Viņš paskaidroja, alkohols jālieto minimālās devās, vienu viņa glāzi 3 reizes nedēļā sievietēm un 2 viņa glāzes vīriešiem. Sievietēm alkohols jālieto mazāk, jo ātrāk rodas atkarība.

Transtaukskābes un pie-

sātinātās taukskābes palielina sirds slimību risku. Transtaukskābes ir atzītas par kaitīgām, taču to saturošo produktu noņemšanu pie patērētāja vienā mirklī aizliegt nevar. Pagaidām nevaram izvairīties, taču jācenšas izvēlēt produktus ar, kur transtaukskābju daudzums ir mazāks. Produktus ar piesātinātajām taukskābēm jālieto mēreni (vienreiz mēnesī apēdot čipsus ļaunumu veselībai nenodarīsīm), piemēram, sviestu un pienu. Jāizvēlas produkti ar dabīgi samazinātu tauku saturu, nevis izstrādājumu, kuram pievienota palmu eļļa. Jebkurā izpausmē palmu eļļa ir inde cilvēka organismam, jo nekūst un izplājas kuņģī, kā rezultātā citas barības vielas neuzsūcas.

Viņš atgādina, ka pieaugušajiem jāriežas par bērnu veselību. Viņiem jau laikus jāpiemē nodarboties ar sportu un veselīgi ēst. Bērni nezina, kas ir labs vai slikts, tādēļ vecākiem viņi jāaudzina.