

ŠODIEN PIENĒM



Ārste interniste

IEVA ZARIŅA,

rezidente interniste Rīgas Stradiņa universitātē, interniste Rīgas Austrumu klīniskajā slimnīcā *Galvezers.*



Sirds ārste

IVETA MINTĀLE,

kardioloģe, P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Kardioloģijas centrā.



Sieviešu doktere

MAIJA DACE BROŠA,

ginekoloģe Rīgas 1. slimnīcas Šarlotes poliklīnikā.



Vēdera dokteris

HOSAMS ABU MERI,

gastroenterologs, endoskopists *Veselības centrā 4.*



Uztura speciāliste

INGA PŪCE, veselīga uztura speciāliste klīnikā *Premium Medical,* programmas *Figūras draugi* vadītāja.



Dakterei ZARIŅAI

PAR ATKARĪBU NO SĀLDUMIEM

Izlasīju *IVAS Veselībā* rakstu par našķošanās un aizdomājos par sevi. Es tā nespēju skaitīt līdzī, cik apēdu saldumus, jo man tos gribas visu laiku. Varbūt man ir atkarība no saldumiem?

Sanda

Sanda, starp normālu saldumu patēriņu un atkarību robeža patiešām ir trausla. Viens no signāliem, ka cilvēks saldumiem savā dzīvē piešķir pārāk lielu lomu, ir tad, ja, piemēram, sēžot darbā, varbūt stresa pilnā dienā, ik pa laikam sanāk prātot par vakaru, kad aiziesiet mājās un ieēdisiet tortīti. Vēl viens rādītājs varētu būt nespēja apstāties – kad cilvēks apēd vienu konfekti, otru un trešo, līdz paciņa tukša. Ja vakarā nevarat aiziet gulēt, iekams nav apēsts zefīriņš vai cepumiņš, arī tas liecina par atkarību un par vēlmi atgūt dienas laikā vai vispār dzīvē zaudēto labsajūtu.

Ja esat aizdomājusies, ka varbūt apēdat pārāk daudz saldumu, nesāciet uzreiz ar stingriem aizliegumiem sev un pilnīgu atteikšanos no našķiem. Iesaku trīs,

piecas vai septiņas dienas godīgi pierakstīt pilnīgi visu, ko apēdat. Pēc tam ar pierakstiem varat doties pie dietologa, endokrinologa vai cita speciālista un izdomāt, ko darīt tālāk. Arī pati redzēsiet, kas ēdienkartē nav īsti pareizi un ko vajadzētu koriģēt, lai ēdiens būtu enerģijas un prieka, nevis veselības problēmu avots.



Sirds ārstei MINTĀLEI

PAR PAAUGSTINĀTU ASINSSPIEDIENU

Man jau ir gana cienijams vecums, tāpēc uzskatu – ģimenes ārstes bažas, ka man ir par daudz paaugstināts asinsspiediens, nav pamatotas. Man nekad nav bijis paaugstināts asinsspiediens. Un tas taču ir pilnīgi normāli, ka līdz ar gadiem asinsspiediens mazliet pieaug. Turklāt tas vēl nav *debesis*, ka man nu būtu jau jādzēr zāles.

Vija (60 gadi)

Ja kāds apgalvo, ka viņam nekad nav bijis paaugstināts asinsspiediens, ārstiem vienmēr rodas jautājums, cik bieži cilvēks to ir mēris. Asinsspiedienu vajadzētu mērit regulāri. Bet patiešām daudzi arī uzskata, ka cilvēkiem gados paaugstināts

asinsspiediens – tas ir pašsaprotami. Tomēr tas tā nav. Optimāls asinsspiediens jebkurā vecumā ir 120/80 mmHg, normāls – līdz 129/84 mmHg, augsti normāls, kas nozīmē, ka pacientam jārēķinās – būs ļoti jā rūpējas par savu veselību, ir 135–139/85–89 mmHg. Ja pacientam jau ir diagnoze – arteriālā hipertensija, runājam par citiem skaitļiem. Pēc pēdējām vadlīnijām ārstētais mērķa asinsspiediens ir zem 140/90 mmHg (atsevišķām pacientu grupām ārstētais mērķa asinsspiediens var būt noteikts cits). Mūsu nostādne – jo agrāk sākam asinsspiedienu ārstēt, jo krāsāk pacients gatavs mainīt savus neveselīgos ieradumus, un varam cerēt uz labāku rezultātu. Ilgstoši paaugstināts un neārstēts asinsspiediens var veicināt vai izraisīt koronāro sirds slimību, miokarda infarktu, insultu un citas slimības vai pasliktināt šo slimību norisi.

Tā nav, ka arteriālā hipertensija ir gados vecāku cilvēku problēma. Pēdējā laikā ar paaugstinātu asinsspiedienu ārstējam arī gados jaunus cilvēkus, pat bērnus 16–17 gadu vecumā. Turklāt mūsu zemē vidēji puse iedzīvotāju cieš no paaugstināta asinsspiediena. Diemžēl puse no pacientiem, kurus esam

sākuši ārstēt, neklausā ārsta ieteikumiem un tāpēc nesasniedz vajadzīgo rezultātu, līdz ar to neuzlabo savu veselību, cik būtu iespējams.



Dakterei BROŠAI

PAR IZDALĪJUMIEM PĒC DZIMUMAKTA

Pēdējā pusgada laikā pēc dzimumakta man vairākkārt bijusi smērēšanās. Izdalījumi parasti ir brūngani, un bieži ir vēl visu nākamo dienu. Tagad pēc pēdējām mēnešreizēm tāda smērēšanās ir jau apmēram divas nedēļas. No dzimumdzīves tagad atturo, jo bail, ka varētu kaitēt. Man ir 39 gadi, hormonālo kontracepciju nelietoju, izsargājamies ar prezervatīviem, un, kā apgalvo mana ginekoloģe, esmu vesela. No viņas gan nesagaidīju atbildi uz savu jautājumu, kāpēc tā notiek. Vai man ir jāsatraucas, varbūt jālieto kādi medikamenti?

Inga

Inga, jāsatraucas nav nekādā gadījumā, jo ar satraukumu problēmu nevar atrisināt. Bet ir jārikojas. Es ieteiktu vēlreiz aiziet pie ginekologa, jo smērējumiem var būt dažādi iemesli. Pirmkārt, tie var būt hormonālu izmaiņu dēļ. Otrkārt, ja runājam par smērējumiem pēc dzimumakta, kas nozīmē, ka tie radušies mehāniskas iedarbības rezultātā, tad pie vainas varētu būt vai nu dzemdes kakla, vai maksts iekaisums, vai arī gļotādas bojājums.

Nianšu ir daudz, kuru dēļ var būt šāda veida izdalījumi no maksts, tāpēc noteikti vēlreiz aiziet pie ginekologa, kurš vizītes laikā jūs ne tikai pārbaudīs, bet arī pamatīgi iztaujās. Starp citu, smērējumi var būt arī prezervatīva dēļ, bet tas, ka tie ir brūngani, liecina, ka tās nav svaigas asinis, un tas ir labi. Taču, protams, arī šo izdalījumu izcelsme noteikti jānoskaidro.

Mēdz būt gadījumi, kad sievietē atnāk pie ārsta un neko nestāsta par savu problēmu. Doma ir apmēram tāda – ja ārsts kaut ko atradis, tad es darišu, ko liks, ja ne, tad ne. Bet saruna ir ļoti svarīga, tāpēc neklausējiet un izstāstiet dakterim katru niansi, lai rastu risinājumu. Ja nevarat rast kopīgu valodu ar savu ginekologu, varbūt vērts apmeklēt citu ārstu, ar kuru varat saprasties un kuram varēsiet uzticēties.

? **Dakterim ABU MERI**

PAR ZARNU DARBĪBU

Apmēram pirms diviem mēnešiem man sāka sāpēt vēdera augšdaļā starp ribām. Džeru kuņģa pilienus, un sāpes pārgāja. Diemžēl pēc nepilnas nedēļas tās atgriezās nabas apvidū, bet īpaši spēcīgi sāp zem nabas. Visu laiku vēders ir uzpūties, taču ne gāzes, ne atraugas nenāk. Arī gājiens uz tualeti sagādā problēmas, jo vēdera izeja ir vai nu šķidra, vai mokus ar aizcietējumiem. Kas man varētu kaitēt un pie kāda ārsta doties?

Jūlija

Jūlija, tā kā jums ir mainīga vēdera izeja, sākotnēji sāpes bija kuņģa rajonā, un tagad tās ir vēdera lejasdaļā, turklāt jums ir vēdera pūšanās, problēma varētu būt saistīta ar zarnu darbību.

Visticamāk, sāpes jums rada vēdera pūšanās, bet mainīga vēdera izeja liecina par to, ka ir traucēta kuņģa un zarnu trakta funkcionālā darbība. Kāpēc? Var būt daudzi un dažādi iemesli, piemēram, izmaiņas zarnu mikroflorā, disbalanss, iespējams, sākumā jums bija paaugstināta kuņģa skābes izdalīšanās, uz ko norāda sāpes starp ribām, taču problēmas sakne varētu būt arī kāda infekcija vai nervu sistēmas traucējumi. Emocionāliem cilvēkiem nereti mēdz būt tā sauktais kairinātu zarnu sindroms. Lai noteiktu patieso problēmas cēloni un diagnozi

un izlemtu, kā to risināt, noteikti jādodas pie gastroenterologa. Šādu sūdzību gadījumā pēc sarunas ar pacientu un apskates, visticamāk, ārsts jums uzrakstīs nosūtījumu asins un feču analīžu veikšanai. Ja būs nepieciešams, vajadzēs veikt arī detalizētāku kuņģa pārbaudi – gastrokopiju, ultrasonogrāfiju vēdera dobumam. Redzot izmeklējumu rezultātus, ārsts izvērtēs situāciju un nozīmēs terapiju. Mierinājumam vēl gribu pateikt, ka, spriežot pēc sūdzībām jūsu vēstulē, visticamāk, nekas nopietns jums nekaš, un minēto simptomu cēlonis tik tiešām varētu būt kairinātu zarnu sindroms jeb zarnu funkcionālie traucējumi, kas ir salīdzinoši viegli ārstējama kaite.

? **Speciālistei PŪCEI**

PAR UZTURA BAGĀTINĀTĀJIEM

Sakiet, vai dažādi uztura bagātinātāji ir tik lietderīgi, kā tas tiek aprakstīts reklāmas materiālos? Piemēram, mani interesē produkcija, ko izplata speciālisti, kas nosaka veselības stāvokli pēc kardiogrammas, auras un čakrām.

Lasītāja

Cienijamā lasītāja, jūsu minētos uztura bagātinātājus varētu ievietot kategorijā alternatīvā medicīna, jo šie speciālisti vairāk strādā *smalkajā līmenī*. Savukārt tradicionālā medicīna meklē pierādījumus, kas jau ir acīmredzami, piemēram, konkrētas baktērijas, vīrusus – to, kas jau nonācis asinīs. Es diemžēl nevaru apgalvot, ka jūsu minēto speciālistu darbības ir pietiekami zinātniski pamatotas. Tās ir pamatotas tādā ziņā, ka viņi arī strādā ar sekām, bet viņu metodes ir citādākas, nekā tradicionāli pieņemts. Ir cilvēki, kas pēc tradicionālās medicīnas izmēģināšanas reizēm atrod atbildes tieši pie alternatīvās medicīnas pārstāvjiem, to vidū

daudzi ir tādi, kuru padomos noteikti ir vērts ieklausīties. Protams, galīgais lēmums, kam uzticēties, jāpieņem jums pašai. Mūsdienās ir tāda problēma, ka katrs speciālists attīsta savu lauciņu, bet cilvēks ir tikai viens. Tradicionālās medicīnas izaicinājums ir apvienoties kopīgā komandā ar alternatīvās medicīnas pārstāvjiem un mērķtiecīgāk strādāt ar ārstēšanu, strādāt katram cilvēkam.

Lai jūs uzlabotu savu veselības stāvokli, es kā uztura speciāliste vispirms ieteiktu pievērst uzmanību tam, ko ēdat. Koncentrējieties uz dabisku, sabalansētu ēdienkarti – pati gatavojiet, neēdiet to, kas gatavots mikroviļņu krāsnī, pierciet produktus, kas nav konservēti, marinēti, ilgi

uzglabāti. Katram jāpiedomā par uzturu. Ja visam, ko lietojat, domāsiēt līdz ar prātu un uzturēsiet iekšējo līdzsvaru ar uzturu, visticamāk, ar veselību viss būs kārtībā. Ja ir vēlme, varat mēģināt to, ko piedāvā alternatīvā medicīna. Jūs jautājat, vai uztura bagātinātāju lietošana dos vēlamus rezultātus? Par to gan būtu jāspriež, piemēram, ģimenes ārstam, kurš zina visu iespējamo informāciju par jūsu veselību. Protams, vispārējo veselības stāvokli noteiktā mērā var uzlabot arī lietojot, piemēram, tādu uztura bagātinātāju kā sārmaino kalciju, bet tikpat labi to pašu sārmainību organismā var panākt, pietiekamā daudzumā ēdot dārzeņus un laikā ejot gulēt. ♥

SAVUS JAUTĀJUMUS SŪTI:

ievavasveselibas@santa.lv vai IEVAS Veselibai
Stabu ielā 34, Rīgā 11, LV-1880.

