

Kā dzīvot pēc infarkta

Pats svarīgākais ir novērst riska faktoros, kas izraisījuši katastrofu sirds muskuli

INDRA OZOLIŅA

Kaut gan infarkta gadījumā iespējama veiksmīga ārstēšana, dzīves kvalitāte pēc tā vairāk vai mazāk pasliktinās. Kas mainās pēc notikušās katastrofas? "Pēc infarkta, laikus veicot angioplastiju, paplašinot bojāto asinsvadu un ieviecot tajā stentu, pacientu no slimnīcas parasti izraksta jau trešajā dienā," stāsta Latvijas Kardioloģijas centra ambulatorās un diagnostiskās nodaļas vadītāja Iveta Mintāle. Ja to ārstē stacionārā, kur nav iespējams veikt šo procedūru, un tiek ievadīti trombus šķīdinājošie medikamenti, režīms ārstēšanas periodā slimnīcā ietilgst līdz nedēļai. Pacientu pašsajūta mēdz atšķirties atkarībā no sirds muskuļa bojājuma plašuma un smaguma.

Svarīgi pazīt

"Infarkts jauniem cilvēkiem ir bīstamāks nekā gados vecākiem," norāda Iveta Mintāle. Ja ateroskleroze attīstījusies pamazām, ap 70 gadu vecumu ir izveidojies kompensācijas mehānisms – kolaterāles jeb mazi asinsvadi, kas nodrošina sirds muskuļa apasiņošanu, ja liels asinsvads ir sašaurināts vai slēgts. Parasti jaunībā ateroskleroze nav tik izteikta. Ja radies trombs kādā no lielajiem asinsvadiem, taču nav attīstījusies šī kompensācijas sistēma, var izveidoties plašs infarkts.

Mazāk seku pēc katastrofas būs, ja pacients saņem medikālu palīdzību 90 minūšu laikā. Diemžēl tā nereti tiek sniegta novēloti, jo infarkts netiek atpazīts. Ne vienmēr tas izpaužas tradicionāli – ar peķšānām sirden krūtīs un aukstiem sviedriem. Īpaši bieži neraksturīgas sūdzības ir sievietēm, piemēram, slikta dūša, sāpes plecos, nogurums. Bieži



Pusgadu pēc izrakstīšanās no slimnīcas vajadzīga volejometrija, kas pēc tam jāatkārto vismaz reizi gadā.

vien infarktu grūtāk atpazīt sportistiem un cukura diabēta slimniekiem. Nereti to sajauc ar starpribu neiralģiju, kuņģa sāpēm vai kādu citu kaiti.

Mājas no slimnīcas

Cik ilgam laikam ārsts pēc infarkta izsniegs darba nespējas lapu, atkarīgs no sirds muskuļa bojājuma plašuma un slimnieka darba specifikas – tas var svārstīties no nedēļas līdz pat mēnesim.

Pēc izrakstīšanās no slimnīcas pamazām drīkst atjaunot fiziskās aktivitātes, taču liegts cīlāt lielus smagumus. Vēlamo režīmu nosaka pēc slodzes testa.

Ja finanses atļauj, ieteicama kardioloģiskās rehabilitācijas programma. Tā ietver ne tikai vingrošanu speciālista uzraudzībā, bet arī atbilstošu uztura režīma apgušanos un nepieciešamības gadījumā psihoterapeitiska konsultācija.

Svarīgi neaizmirst veikt nepieciešamos izmekļojumus. Pēc pusgada vajadzīga volejometrija, kas pēc tam jāatkārto vismaz reizi gadā. Rodoties sūdzībām, noteikti jāietais elektrokardiogramma. Ehokardiogrāfiju izdara reizi vienā līdz trīs gados atkarībā no diagnozes. Holesterīna līmenis asinīs parasti jānosaka reizi gadā, bet, ūsākot ārstēšanu, biežāk.

Ja vīrietim slodzes testa laikā nav sāpju krūtīs un kardiogrammā neatklāj izmaiņas, pēc izrakstīšanās no slimnīcas drīkst nodarboties ar seksu un, ja nepieciešams, nav liegts izmantot arī erekciju veicinošas zāles, ja vien nelieto nitrātu grupas medikamentus. Pētījumi liecina, ka atsākt intīma dzīve veicina slimnieka līdzestību jālu lietošana, mazina iespējamo depresiju un palīdz ātrāk iekļauties normālā dzīves ritmā.

Pēc infarkta pieļaujams fiziskās aktivitātes atkarīgs no pacienta vecuma, sirds veselības stāvokļa un blakus slimībām. Lai trenē-

tu sirdi, trīsreiz nedēļā nepieciešamas dinamiskas slodzes nodarības, kurās paaugstinās pulss un kļūst nedaudz slapja mugura: vecākiem cilvēkiem pa 40 minūtēm, bet jauniem stundu līdz pusotru dienu. Aktīvitātes jāpartrauc, ja rodas elpas trūkums, reibonis, diskomforts un sāpes krūtīs.

Dažkārt vīrieši, kuriem bijis infarkts, grib pierādīt, ka spēj noskriet maratonu, taču daktere Mintāle iesaka to nedarīt. Tas var kaitēt pat veselai sirdij, izraisīt aritmiju un citas problēmas.

Zāles visam mūžam

Izrakstoties no slimnīcas, nevilcinoši būtu jāvērsas pie ģimenes ārsta, kurš kardiologa nozīmētos medikamentus izrakstīs ar atlaidi. Ateroskleroze gadījumā pastāvīgi jālieto statīni, kas nogudina asinsvadu sienas, samazina aterosklerotiskās plātnes un tādējādi aptur vai vismaz palēnina aterosklerozi procesus.

"Slimnieki statīnu nozīmē galvenokārt saista ar holesterīna līmeņa samazināšanu, taču vēl svarīgāki tie ir visu organisma asinsvadu aterosklerozi apturēšanai," uzsvēr Iveta Mintāle. "Tie atsejolo ne tikai sirds, bet arī nieru, galvas smadzeņu un citus asinsvādus. Turklāt vīriem tie palīdz arī pret asinsvadu pārmāru izraisītiem erekcijas traucējumiem. Diemžēl daudzi pacienti notic publikācijām, kas vērstas pret statīniem, un atsakas tos lietot, taču šāva prakse nesmu redzējusi nevienu slimnieku, kuriem šie medikamenti būtu sabojājuši aknas vai nodarījuši citu tiem piedēvēto ļaunumu," atklāj ārste.

Pētījumi liecina, ka sirds un asinsvadu slimību ārstēšana neiztaisa gēnu un veselīgu un daudzveidīgu uzturu, kurā iekļauti pilnvērtīgi labas kvalitātes produkti atbilstoši Vidusjūras diētas principiem, kā arī pietiekamas fiziskās aktivitātes. Tomēr, pat apzīnīgi lietojot statīnus un tā saukto sirds aspirīnu asins šķidrināšanai, kā arī uzņemot veselīgu uzturu un pareizi – bez pārspīlētiem – sportojot, infarkta cēloni aterosklerozi var tikai apturēt, nevis padarīt par nebijušu.

Apturēt aterosklerozi

Veicot angioplastiju, tiek novērsta katastrofa asinsvādā un atjaunota asins plūsma, taču pēc tam

katram pašam jāpūšas par sirds veselību.

"Ja pacients apzinīgi seko visiem norādījumiem, pēc 10 – 12 gadiem veicot asinsvadu izmekļojumus, konstatējam, ka tie ir daudz veselāki. Turpretī, neievērojot ārstu ieteikumus, reizēm nevēlamas izmaiņas rodas jau mēnesi pēc stenta ievietošanas," atzīst Iveta Mintāle.

Kadā pētījumā aprakstīts, ka Itālijā pirmais, ko pacients pēc infarkta vēlas darīt jau intensīvās terapijas nodaļā, ir ledzert kafiju, bet, ka novērojusi ārste, Latvija slimnieki grib uzpipēt, kas nekādi nav savienojams ar asinsvadu veselību.

Mediķi slimniekam veic angioplastiju, cerot, ka viņš atmetīs smēķēšanu, lai ārstēšana nebūtu velta, taču diemžēl vismaz 25% koronārās sirds slimības pacientu, lietojami zāles, turpina smēķēt.

Daktere Mintāle novērojusi: ja kādam ģimenes loceklim ir bijis miokarda infarkts, viņam atsevišķi tiek gatavots ēst, taču pārējie turpina līdzinājo dzīvesveidu, kaut gan visiem būtu vairāk jāpūšas par veselību. Dabās radīto asinsvadu elasticitāti metāla proteze atkairnot nevar, tāpēc par sirds labstājūtu jāpūšas ļaikus.

Pētījumi liecina, ka sirds un asinsvadu slimību ārstēšana neiztaisa gēnu un veselīgu un daudzveidīgu uzturu, kurā iekļauti pilnvērtīgi labas kvalitātes produkti atbilstoši Vidusjūras diētas principiem, kā arī pietiekamas fiziskās aktivitātes. Tomēr, pat apzīnīgi lietojot statīnus un tā saukto sirds aspirīnu asins šķidrināšanai, kā arī uzņemot veselīgu uzturu un pareizi – bez pārspīlētiem – sportojot, infarkta cēloni aterosklerozi var tikai apturēt, nevis padarīt par nebijušu.