



Infarkts un dzīve pēc tā

Lai arī infarkta gadījumā iespējama veiksmīga ārstēšana, dzīves kvalitāte pēc tā vairāk vai mazāk pasliktinās. Kas mainās pēc notikušā, ko medicīnā dēvē par katastrofu? "Pēc infarkta, laikus veicot angioplastiju, paplašinot bojāto asinsvadu un ievievojot 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 šķīdinoši medikamenti, reizēm ārstēšanās periods ieilgst līdz nedēļai. Pacientu pašsajūta mēdz atšķirties atkarībā no sirds muskuļa bojājuma plašuma un smaguma.

Svarīgi atpazīt

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

jas sistēma, var izveidoties plašs infarkts.

Mazāk seku pēc katastrofas būs, ja pacients saņems medikšu palīdzību 90 minūšu laikā. Diemžēl tā nereti tiek sniegta novēloti, jo infarkts netiek atpazīts. Ne vienmēr tas izpaužas tradicionāli – ar pēkšņām sāpēm krūtīs un aukstiem sviedriem. Īpaši bieži neraksturīgas sūdzības ir sievietēm, piemēram, slikta dūša, sāpes plecos, nogurums. Bieži vien infarktu grūtāk atpazīt sportistiem un cukura diabēta slimniekiem. Nereti to sajauc ar starpribu neiralģiju, kuņģa sāpēm vai kādu citu kaiti.

Mājās no slimnīcas

Tas, cik ilgam laikam ārsts pēc infarkta izsniegs darbnespējas 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 atbilstīga uztura režīma apgušanu un nepieciešamības gadījumā psihoterapeita konsultācijas.

Svarīgi neaizmirst veikt nepieciešamos izmeklējumus. Pēc pusgada vajadzīga veloergometrija, kas pēc tam jāatkārto vismaz reizi gadā. Rodoties sūdzībām, noteikti jātaisa elektrokardiogram-

ma. Ehokardiogrāfiju izdara reizi 1–3 gados atkarībā no diagnozes. Holesterolīna līmenis asinīs parasti jānosaka reizi gadā, bet, sākot 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 atsākta intīmā dzīve veicina slimnieka līdzestību zāļu lietošanā, mazina iespējamo depresiju un palīdz ātrāk iekļauties normālā dzīvesritmā.

Pēc infarkta pieļaujamās fiziskās aktivitātes atkarīgas no pacienta vecuma, sirds veselības stāvokļa

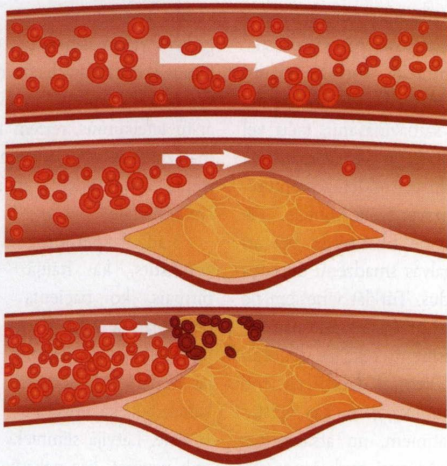
un blakusslimībām. Lai trenētu sirdi, trīsreiz nedēļā nepieciešamas dinamiskas slodzes nodarbības, kurās paaugstinās pulss un kļūst nedaudz slapja mugura: vecākiem cilvēkiem pa 40 minūtēm, bet jauniem 1–1,5 stundas dienā. Aktivitātes jāpārtrauc, ja rodas elpas trūkums, reibonis, diskomforts un sāpes 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, nevīcinoties būtu jāvērsas pie ģimenes ārsta, kurš kardiologa nozīmētos medikamentus izrak-

VIENS NO INFARKTA CĒLOŅIEM IR ASINSVADU AIZAUGŠANA UN TROMBU VEIDOŠANĀS

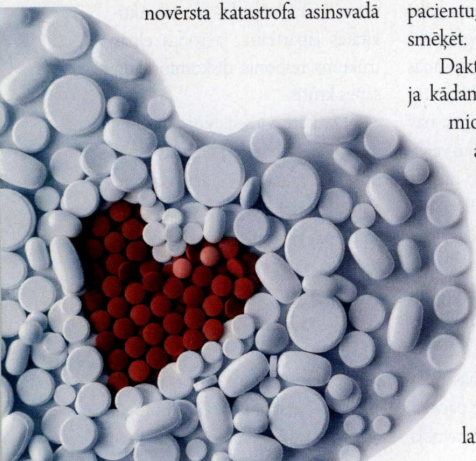


► tīs ar atlaidi. Aterosklerozes gadījumā pastāvīgi jālieto statīni, kas nogludina asinsvadu sienīņas, samazina aterosklerotiskās plātnes un tādējādi aptur vai vismaz palēnina aterosklerozes procesu.

“Slimnieki statīnu nozīmi galvenokārt saista ar holesterīna līmeņa samazināšanu, taču vēl svarīgāki tie ir visu organisma asinsvadu aterosklerozes apturēšanai,” uzsver Iveta Mintāle. “Tie atveseļo ne tikai sirds, bet arī nieru, galvas smadzeņu un citus asinsvadus. Turklāt viriešiem tie palīdz arī pret asinsvadu pārmērīgu izraisītiem erekcijas traucējumiem. Diemžēl daudzi pacienti notic publikācijām, kas vērstas pret statīniem, un atsakās tos lietot, taču savā praksē neesmu redzējusi nevienu slimnieku, kam šie medikamenti būtu sabojājuši aknas vai nodarījuši citu tiem piedēvēto ļaunumu,” atklāj ārste.

Apturēt aterosklerozi

Veicot angioplastiju, tiek novērsta katastrofa asinsvadā



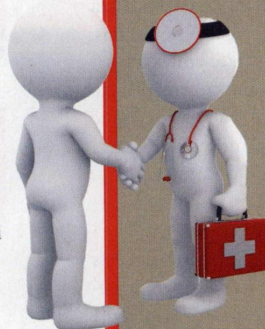
un atjaunota asins plūsma, taču pēc tam katram pašam jā rūpējas par sirds veselību.

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

Kādā pētījumā aprakstīts, ka Itālijā pirmais, ko pacients pēc infarkta vēlas darīt jau intensīvās terapijas nodaļā, ir – iedzert kafiju, bet, kā novērojuši ārsti, Latvijā slimnieki grib uzpīpēt, kas nekādi nav savienojams ar asinsvadu veselību.

Mediķi veic slimniekam angioplastiju cerībā, ka viņš atmetīs smēķēšanu, lai ārstēšana nebūtu velta, taču diemžēl vismaz 25% koronārās sirdsslimības pacientu, lietodami zāles, turpina smēķēt.

Daktare Mintāle novērojuši: ja kādam ģimenes loceklim bijis miokarda infarkts, viņam atsevišķi tiek gatavots ēst, taču pārējie turpina līdzšinējo dzīvesveidu, kaut gan visiem būtu vairāk jā rūpējas par savu veselību. Metāla protēze nevar atkārtot dabas radīto asinsvadu elasticitāti, tāpēc par sirds labsajūtu jā rūpējas laikus. ●



Pētījumi liecina, ka sirds un asinsvadu slimību ārstēšanā neaizstājams ir veselīgs un daudzveidīgs uzturs, kurā iekļauti pilnvērtīgi labas kvalitātes produkti atbilstoši Vidusjūras diētas principiem, kā arī pietiekamas fiziskās aktivitātes. Tomēr, pat apzinīgi lietojot statīnus un tā saukto sirds aspirīnu asins šķidrīnāšanai, kā arī ņemot veselīgu uzturu un pareizi – bez pārspīlējumiem – sportojot, infarkta cēloni aterosklerozi var tikai apturēt, nevis padarīt par nebijušu.