

Pareizs dzīvesveids – vesela sirds!

Dr.med. Iveta Mintāle,
P.Stradiņa KUS Latvijas
Kardiologijas centra
Ambulatorās un diagnostiskās
nodaļas vadītāja

Nav noslēpums, ka veselīgs dzīvesveids ir sirds un asinsvadu slimību profilakses pamats. Vispareizākā rīcība ir pilnībā likvidēt cēloni, nevis ārstēt slimības simptomus. To var izdarīt, dzīvesveidā ieviešot vienkāršus, bet ik dienu ievērojamus noteikumus. Eiropas un pasaules sirds slimību profilakses vadlīnijas balstās uz dažiem būtiskiem nosacījumiem – kategoriski aizliegts smēķēt, katru dienu jāvingro vismaz 30 minūtes (darbs dārzā, malkas skaldīšana vai mājas uzkopšanas darbi neskaitās!), jāizvēlas veselīgs un sabalansēts uzturs, jāuztur veselīgs svars, holesterīna un cukura līmenis.

Lai uzlabotu kardiovaskulāro veselību, ir būtiski nesmēķēt un nebūt arī pasīvajam smēķētājam, jo šie abi ir vieni no spēcīgākajiem sirds slimību riska faktoriem. Tāpēc būtu atbalstami arvien nopietnāki smēķēšanas aizliegumi, tostarp bērnu klātbūtnē, mājās un automašīnās, nerunājot nemaz par sabiedriskām vietām.

Otrs nopietns ieradums, kuru tieši pretēji smēķēšanai vajadzētu ieviest ikviens cilvēka dzīvē jau no bērniņas, ir regulāras fiziskas aktivitātes. Kustības vistiešākā veidā ir saistītas ar kardiovaskulārās mirstības samazinājumu. Fiziskās aktivitātes paīdz ne tikai cīnīties ar lieko svaru, bet tās trenē arī sirds un asinsvadu sistēmu. Var sākt ar pavisam vienkāršām un visiem pieejamām aktivitātēm – ātrām pastāigām, kāpšanu pa kāpnēm, iešanu kājām uz un no darba, vēdera un muguras muskulatūras vingrojumiem mājās uz paklājiņa. Šiem ieteikumiem nav argumenta – nav laika vai līdzekļu. Ikvienā vecumā iespējams atrast sev piemērotu nodarbi. Ir jāmeklē un jādara!

Svara kontroles un daudzu slimību – arī sirds slimību – novēršanai ļoti ieteicams ir veselīgs un sabalansēts uzturs. Vidusjūras diēta ir atzīta par vispiemērotāko svara, cukura līmeņa un holesterīna līmeņa kontrolei, un galvenais – sirds un asinsvadu slimību profilaksei. Būtībā šo diētu var dēvēt arī par Baltijas jūras diētu – to veido sezonāli augstas kvalitātes vietējie dārzeņi, augļi, pilngraudu produkti,

pākšaugi, piena produkti ar samazinātu tauku saturu, zivis, nedaudz gaļas – svaiga un rūpnieciski neapstrādāta pārtika. Viena no svarīgākajām šīs diētas sastāvdalām ir oīvelļa, kurās lietošana uzturā mazina infarkta, insulta un nāves risku. Tā plašā klāstā pieejama Latvijas veikalos.

Vidusjūras diētas efektivitāti acīmredzami pierāda Spānijā veiktais PREDIMED pētījums, kurā piedalījās trīs cilvēku grupas – cilvēki ar augstu riekstu patēriņu, cilvēki ar augstu oīvelļas patēriņu un cilvēki ar pazeminātu taukvielu patēriņu uzturā. 7447 no šī pētījuma daļniekiem bija vecumā no 55 līdz 80 gadiem bez sirds slimībām, bet ar augstu saslimšanas risku. 4,8 gadu laikā starp grupām tika ievērotas nozīmīgas atšķirības: cilvēkiem, kas lietoja uzturā daudz oīvelļas (4 ēdamkarotes dienā) un riekstus (pa sauji trīs reizes nedēļā), miokarda infarktu, insultu un nāves gadījumu no sirds slimībām skaits bija attiecīgi par 30–28% zemāks nekā cilvēku grupā, kas lietoja diētu ar pazeminātu tauku saturu.

ASV veiktajā multietniskajā aterosklerozes pētījumā MESA atklājies, ka veselīga dzīvesveida paradumiem ir kumulatīvs efekts – jo vairāk paradumu tiek ievēroti, jo lielāku labumu tie sniedz. Ēst veselīgi un saglabāt normālu ķermenē svaru ir labi, bet papildu fiziskās aktivitātes paīdz paaugstināt labsajūtu. Uzmanību! Jūs varat veselīgi ēst, regulāri vingrot, būt ar izcilu svaru, bet, ja jūs turpināt smēķēt, tad jūs pakļaujat sevi daudz lielākam riskam saslimt ar sirds slimībām nekā cilvēki, kuri nepraktizē nevienu no iepriekš minētajām veselīgajām aktivitātēm, bet atturas no cigaretēm. No tā varam se-

cināt, ka smēķēšana ir vispostošākais no visiem riska faktoriem!

Visus iepriekš minētos nosacījumus nav grūti ievērot, taču ir jārod pareizais iedrošinājums un sevi jādisciplinē. Ticiet man – izturiet 3 mēnesus disciplīnas, un veselīga dzīvesveida paradumi kļūs par ikdienu. Tie vairs neapgrūtinās – tie kļūs pašsaprotami. Vēl jo vairāk, ja vēlaties, lai jūsu bērni būtu veseli, vienīgais, kas viņus var motivēt neēst ātrās uzkodas, nedzert gāzētos dzērienus, nesmēķēt un kustēties, esat jūs ar savu piemēru.

Ja neizdodas dzīvot veselīgi, var meklēt palīdzību pie speciālistiem, tomēr vislabāk motivēt sevi varam mēs paši, un tad arī ģimene un draugi mums sekos. Ir aprēķināts – ja cilvēks nodzīvo līdz 50 gadu vecumam bez riska faktoriem, tad viņš var dzīvot veselīgi līdz pat 95 gadiem. To arī novēlu mums visiem!

Vidusjūras diētas pamatā ir:

- lielas augļu un dārzeņu devas (5 porcijas dienā!);
- pilngraudu produkti, kartupeļi, rieksti, sēklas;
- pākšaugi;
- auksti spiesta (extra virgin) oīvelļa;
- piena produkti ar dabiski zemu tauku saturu;
- zivis (vismaz 2 reizes nedēļā);
- gaļa nelielos daudzumos (3 reizes nedēļā, nevis 3 reizes dienā!);
- ūdens un zāļu tējas;
- daudz garšaugu, maz sāls.

10 sirds veselības likumi

Smēķēt – kategoriski aizliegts!

Normāls asinsspiediens jebkurā vecumā ir 120/80 mm Hg.

Veselīgs pulss miera stāvoklī: līdz 60 sitieniem minūtē.

Kopējā holesterīna līmenis asinīs nedrīkst pārsniegt 5 mmol/l.

Fiziskas aktivitātes – vismaz 30 minūtes dienā.

Sabalansēts uzturs, mazākas ēdienu porocijas un 6–8 glāzes šķidruma dienā.

Veselīgs ķermenē masas indekss: no 18,5 līdz 24,99 (ķermenē masas indeksu aprēķina, svaru (kg) dalot ar auguma garuma kāpinājumu kvadrātā (m^2)). Vidukļa apkārtmērs sievietēm nedrīkst pārsniegt 80 cm, vīriešiem – 94 cm.

Atpūtai jābūt atbilstoši slodzei.

Regulāras vizītes pie ģimenes ārsta un nepieciešamības gadījumā – pie kardiologa.