

Ārsti samērā bieži novēro, ka cilvēki nereagē uz sāpēm aiz krūškaula. Vieniem šķiet, ka tās pāries un viiss atkal būs kārtībā. Labākajā gadījumā tiek iedzertas kādas sirdszāles, bet tās var arī nelidzēt. Taču šādas sāpes var būt ļoti nopietns simptoms – var notikt pat tā, ka beidzot izsauktā neatliekamā medicīniskā palīdzība ir novēlota. Tālab svarīgi zināt, kādās reizēs nedrīkst vieglprātīgi izturēties pret šāda rakstura sāpēm un nekavējoties jāmeklē medicīniskā palīdzību.

*Ilona Noriete*

# JA SĀP AIZ KRŪŠKAULA

## Statistika – biedējoša

"Statistikas dati liecina, ka sirds un asinsvadu slimības joprojām ir galvenais nāves cēlonis Latvijā – ar tām nomirst vairāk nekā pusē gadījumu," uzsver P. Straðina kliniskās universitātes slimīcas kardiologs **Andris Skride**. "Arī citās attīstītajās pasaules valstīs ir līdzīgi. Savā ziņā to var saistīt ar vecumu, jo mūžīgi jau neviens nedzīvo. Tomēr mūsu valstī šīs slimības novēro agrīni – arī jauniem cilvēkiem."

Visbiežākais pēķēšanas nāves cēlonis ir konorārā sirdsslimība jeb ateroskleroze sirds asinsvados. Šai slimībai var būt vairākas formas, piemēram, slodzes ste-nokardija, vecs vai akūts infarkts. Vīriešiem ļoti bieži konorāro sirdsslimību novēro jau 40–50

gados. Dažos gadījumos, proti, kad ir nelabvēlīga ģimenes anamnēze, turklāt vīrietis smēķē, šis process var sākties vēl daudz agrāk, pat 20 gados. Turpretī sie-vietēm kardiovaskulārās krizes (infarkti vai insulti) parasti notiek lielākā vecumā – pēc meno-pauzes. Pirms tam hormonālā sistēma pasargā no asinsvadu aizkaliskošanās, kas tieši klūst par šo slimību cēloni.

"Miokarda infarkts un citas koronārās sirdsslimības (aizkaliskošanās process asinsvados) formas Latvijā pazīst diezgan labi," atzīst ārsts. "Reizēm pat pārmēru – nereti jebkuru elpas trūkumu mēdz uzskatīt par miokarda infarktu vai stenokardiju. Tomēr sirds maz-spējai vai elpas trūkumam var

būt ne mazums citu cēloņu: plaušu slimības, pulmonālā hipertensija, trombembolija, dažādas retas slimības."

## Kad nedrīkst vilcināties

Uz jautājumu, kā vajadzētu rīko-ties, ja ir pēkšņas žņaudzošas sāpes aiz krūškaula, dakters Andris Skride atbild: "Ja sāpes, kas rodas miera stāvoklī, ir dedzinošas, spiedošas, žņau-dzošas, turklāt tās pavada sliktā dūšā (tas ir ļoti nopietns simptomsl), ja ir ātrs puls – šādām pazīmēm uzmanība jāpievērš nekavējoties un vilcināties nedrīkst! Tūlīt jāzvana neatlie-kamās medicīniskās palīdzības dienestam. Ja šādas sāpes rodas fiziskas slodzes laikā, tā nekavējoties



jāpārtrauc. Gadījumos, ja sāpes nepāriet 2–3 minūtēs pēc složes pārtraukšanas, arī jākonsultējas ar neatliekamo medicīnisko palīdzību.

“Daudzi joprojām baidās saukt ātro palīdzību, jo domā, ka par to būs jāmaksā vai ka noteikti vedīs uz slimīcu,” atzīst dakteris Andris Skride. “Tomēr jāatgādina, ka neatliekamā medicīniskā palīdzība akutos stāvokļos mūsu valstī ir bez maksas. Otrkārt, zvans ātrajai palīdzībai vēl nenozīmē, ka pacientu noteikti ar skubu vedīs uz slimīcu. Ātrajā palīdzībā, sākot no dispečeru dienesta un beidzot ar brigādes ārstiem, strādā Joti profesionāli sava darba entuziasti, kuri pratis novērtēt stacionešanas nepieciešamību. Bez išpaša iemesla slimīcā nepavismam nav jāuzturas.”

Ja pacients tomēr nonāk stacionārā un sūdzas par spiedošām sajūtām aiz krūškaula, pirmais izmeklējums būs kardiogramma. Ľoti svarīga ir arī pacienta iztaujāšana, auskultācija (izklausīšana). Parasti pacientam tiek veiktas arī specifiskas asinsanalizes, lai noteiktu

## PAZĪMES, KURAS NEDRĪKST IGNORĒT

Par to, ka ar sirdi kaut kas nav kārtībā, var liecināt:

- elpas trūkums,
- ātra sirdsdarbība,
- diskomforts un spiedoša sajūta sirds apvīdū,
- šāda sajūta tieši pie fiziskas slodzes vai emocionāla saspringuma reizēs,
- nepatīkama sajūta vēdera apvīdū pēc maltītes.

Šīs sajūtas nedrīkst atstāt bezi ievēribas, ja tās piemeklē laukā aukstā laikā – ja gaisa temperatūra ir zema, sašaurinās periferē asinsvadī.

troponīnu – išpašu proteīnu, kas nonāk asinīs sirds muskuļa bojājumu gadījumos.

## Ārstēšanās mājas apstākļos

Daudziem sirdsslimniekiem vienmēr pa rokai ir kādas sirds-zāles. Taču kā rīkoties, ja parādijušas sāpes aiz krūškaula – dzert to, kas pieejams, un nogaidit vai tomēr uzreiz saukt ātrus?

“Ja pacientam ir stenokardijas lēkme, nitroglicerīns ir vislabākā un ātrākā palīdzība,” paskaidro Andris Skride. “Nitroglicerīns jāliek zem mēles – nekādā gadījumā to nedrīkst šķidināt ūdenī, jo tad tam nebūs jēgas. Ja stenokardijas lēkme no nitroglycerīna tomēr nepāriet, noteikti jāsauc neatliekamā medicīniskā palīdzību. Jāatceras, ka nitroglycerīns pazemina asinsspiedienu, tāpēc jābūt uzmanīgiem, izmēģinot to pirmo reizi, – tas var izraisīt reiboni, tāpēc tas jālieto apguļoties.”

## Būtiska loma izmeklējumiem

Ārsti vienmēr brīdina – pār savu sirdi jārūpējas savlaikus! Runājot par profilaksi, Andris Skride iesaka ievērot veselīgas ēšanas pamatprincipus, daudz uzturēties svaigā gaisā, nesmēķēt, neuztraukties par sīkumiem un dienā nedzert vairāk par glāzi sarkanvīna. Šie norādījumi attiecas uz biežāko un varbūt bīstamāko problēmu – sirds asinsvadu aizkalpošanos. Savukārt aritmijas gadījumos sarkanvīns no saraksta jāsvītro. Lai būtu pārliecība par to, ka ar

## KAD NAV JĀCĒL PANIKA

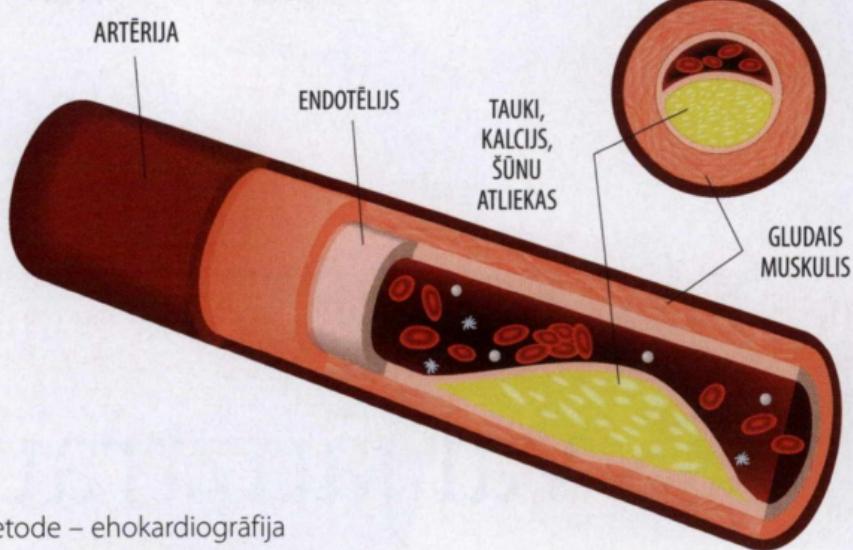
- Ja cilvēkam šķiet, ka viņš jūt savu sirdi vai ir durstoša sajūta sirds apvīdū un par to sāk uztraukties, pēc daktera Andra Skrides teiktā, ar lielāko varbūtību tā var būt veģetatīvā nervu sistēmas izraisīta traucksme.
- Ja pēkšī rodas durstošas sāpes sīrī (kā ar ilenu vai adatu vienā punktā), visticamāk, atlīks vien iztaisnot muguru, pamainīt ķermeņa pozu vai ieņemt pretsāju tableti. Parasti šādas sāpes raksturīgas mugurkaula, starpribu nervu izraisītai kardialgījai (sirds sāpēm). Protams, paralēli var konsultēties ar savu ģimenes ārstu, kaut vai piezvanīt uz konsultatīvo tālruni.

# ATEROSKLEOZE

sirdi viss kārtībā, vismaz reizi gadā vēlams veikt kardiogrammu, kas parādīs problēmas sirds vadīšanas sistēmā un netieši – sirds muskuļa apasioņšanu.

Vīriešiem pēc 40 un sievietēm pēc 50 gadu vecuma reizi gadā ieteicama veloergometrija – elektrokardiogrāfijas ieraksts uz fiziskās slodzes fona. To veic uz speciāla velosipēda – veloergometra. Metode jauj novērtēt sirds-asinsvadu sistēmas reakciju fiziskas slodzes laikā, kā arī organisma izturības līmeni. Šis izmeklējums jauj agrīni diagnosticēt koronāro sirdsslimību – tāda arī ir šīs metodes pamatdoma. Ja slimība diagnosticēta, ārsti var izlemt, kā sākt ārstēšanu.

Vēl viena sirds izmeklēšanas



metode – ehokardiogrāfija  
(sirds izmeklēšana ar ultraskaņu)  
sniedz ziņas par sirds muskuļi, vārstuļiem un tās funkciju  
(saraušanos un atslābšanu). To,  
vai sirds asinsvadi ir aizkaļkojušies, nevar konstatēt ne ehokardiogrammā, ne kardiogrammā,

toties veloergometrija to var atklāt. Andris Skride piebilst, ka slimības gadījumā, īpaši, ja ir runa par sirdi, pacientam vajadzētu uzticēties ārstam. ●