

Kā būt draugos ar

Santa RAITA

Sirds un asinsvadu slimības ir nozīmīga sabiedrības veselības problēma gan Latvijā, gan Eiropas Savienībā. Kā liecina Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) dati, sirds un asinsvadu slimības ir visizplatītākais nāves cēlonis Latvijā – 2016. gadā tie bija 15 866 gadījumi jeb 56,3% no visiem nāves gadījumiem.

Kādas ir biežākās sirds un asinsvadu slimības, kādi ir to simptomi un kādi ir kardiovaskulāro veselību ietekmējošie rādītāji, skaidro kardiologs Dr. Andris Skrīde (Latvijas Kardioloģijas centrs, Rīgas Stradiņa universitāte (RSU)) un Dr. Pharm., doc. Inga Urtāne (RSU Farmācijas ķīmijas katedra).

Bilance ir stipri negatīva

«Biežāk sastopamās sirds un asinsvadu slimības pakāpeniski attīstās vairāku gadu laikā, un, ja visā pasaulē mirstība ar sirds asinsvadu slimībām samazinās, tad Latvijā tā arvien pieaug,» saka Dr. Andris Skrīde. Viņš aicina ielūkoties tabulā, kurā apkopots Latvijas iedzīvotāju dabiskais pieaugums pēdējo septiņu gadu laikā. «Kā redzams, mūsu balance ir stipri negatīva. Kaut vai tikai šā gada pirmajos trijos mēnešos iedzīvotāju skaits ik mēnesi ir samazinājies par aptuveni tūkstoši. Un šeit nav pierēķināti tie, kuri aizbrauc no Latvijas, šis ir mirušo skaits attiecībā pret dzimušajiem. Un, lai arī televīzijā stāsta, ka Latvijā mirstība samazinās, no kardioloģijas viedokļa, optimismam nav pamata, jo lielākā daļa nomirst ar sirds un asinsvadu slimībām, turklāt mirstība pieaug,» stāsta kardiologs, uzsverot, ka, laikus atklājot un ārstējot šīs slimības, lielu daļu varētu arī glābt. «Ja agrāk pēc Eiropas kardiologu iedalījuma mēs bijām valsts, kurā ir augsta riska mirstība, tad kopš pagājušā gada mēs esam valsts, kurā ir ļoti augsta mirstība ar sirds un asinsvadu slimībām. Diemžēl. No trim Baltijas valstīm mēs esam vissliktākajā pozīcijā, tikai Latvijas rādītāji ir pasliktinājušies.»

Medikamenti mūža garumā

Kardiologs uzsver: ja cilvēku ir skārusi kāda sirds un asinsvadu slimība, tad vienīgais veids, kā efektīvi ārstēties, ir mūža garumā lietot medikamentus atbilstoši ārsta norādēm. «Lai ārsts varētu izvēlēties atbilstošāko terapiju, liela nozīme ir kardiovaskulārajam riskam, ko aprēķina pēc speciālām tabulām. Kardiovaskulārais risks var būt zems, vidējs, augsts un ļoti augsts, un visiem, kuriem šis risks ir vidējs, augsts un ļoti augsts, ir jālieto statīnu grupas medikamenti. Aspirīnu pievieno tikai tiem, kuriem šis risks ir ļoti augsts. Pie mums notiek otrādi – mēs pārkam aptiekā aspirīnu bez receptes un lietojam to jau pie zema vai vidēja kardiovaskulārā riska, bet tam nav nozīmes. Ir milzīga atšķirība, kurā



Foto: DEPOSITPHOTOS

BIEŽĀKĀS SIRDIS UN ASINSVADU SLIMĪBAS UN TO SIMPTOMI

MIOKARDA INFARKTS

rodas, ja sirds artērijas tiek nosprostotas, piemēram, ar trombu – daļa sirds muskuļa asins apgādi nesaņem, un audi atmirst.
- pēkšņas sāpes krūtīs – dedzinošas, žņaudzošas, plēsošas, izstarojošas (uz ķermeņa kreiso pusi)

- **Uzmanību!** Akūts miokarda infarkts var noritēt arī bez izteiktām sāpēm
- sirdsklauves, elpas trūkums, svišana, trauksme, nāves bailes
- galvas reibonis, pārmērīgs nogurums, slikta dūša, vemšana
- Ja skābekli saturošo asiņu plūsma netiek ātri atjaunota, var apstāties sirdsdarbība un iestāties nāve
- Latvijā ik gadu vidēji 1200 cilvēku mirst ar miokarda infarktu (SPKC dati).
- **Miokarda infarkts ir akūta un dzīvībai bīstama situācija, kad nekavējoties jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, zvanot 113.**

STENOKARDIJA

rodas, ja sirds muskulis nesaņem pietiekami daudz ar skābekli bagātinātas asinis.

- diskomforts vai sāpes krūškurvī aiz krūšu kaula, retāk rajonā virs nabas, žokli, rokās, plecos, pirkstos, kā arī mugurā (starp lāpstiņu rajonā)
- var pavadīt elpas trūkums, var būt arī vājuma sajūta, slikta dūša, nemiers, nāves bailes
- stenokardijas lēkmes ilgums parasti ir 1–3 minūtes, kopumā nepārsniedzot 10 minūšu
- **Raksturīgi**, ka sāpes uzņāk fiziskas aktivitātes, slodzes vai emocionālā stresa laikā
- **Neārstēta** stenokardija var novest pie miokarda infarkta

brīdī kādu medikamentu sākt lietot,» uzsver Dr. Andris Skrīde. Viņš skaidro, pret ko darbojas medikamenti, ko vienā vārdā sauc par statīniem. «Tas darbojas pret iekasumu artērijās – pret aterosklerozi. Tā ir viena no visbiežāk sastopamajām hroniskajām asinsvadu slimībām, kas veidojas visas dzīves laikā, un izpaužas kā taukiem līdzīgu vielu, galvenokārt holesterīna, nogulsnešanās asinsvadu sienās. Neārstēta tā var kļūt par iemeslu citām sirds un asinsvadu slimībām, tostarp infarktam, insultam, stenokardijai un citām. Bet cīnīties pret to var tikai ar statīnu grupas medikamentiem, kas kārtīgi ietekmē organisma bioķīmiju.»

Beidziet ticēt pasacīnām

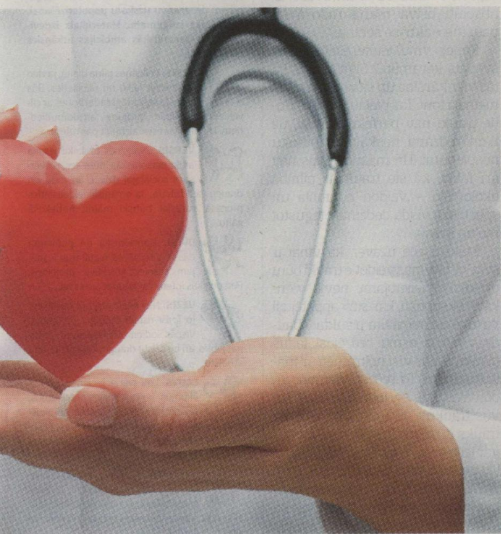
Dakteris skaidro, ka slimības sākums ir ļoti agrins – piemēram, vīriešiem, jau 20 gadu vecumā. Un tad 40–50 gadu vecumā tā sāk izpausties.

Kā samazināt sirds slimību attīstības riskus? Dr. Andris Skrīde saka: ar dzīvesveida maiņu. Mainīt uztura paradumus un dot priekš-

roku sirdij veselīgiem produktiem, samazināt sāls un cukura daudzumu uzturā, atnest smēķēšanu, ik nedēļu vismaz 150 minūšu veltīt tādām fiziskām aktivitātēm kā skriešana, braukšana ar velosipēdu, vingrošana, peldēšana. Bet, ja sirds un asinsvadu slimības jau ir ielais-tas, ar dzīvesveida maiņu var būt par maz, un tad ir nepieciešams uzsākt nopietnu ārstēšanos mūža garumā.

«Jūs, protams, varat papildus lietot arī kādus uztura bagātinātājus, bet atcerieties, ka zāles medicīnā neaizstāj nekas. Daudzi to nesa-prot, tā ir postpadomju domāšanas problēma. Kāpēc citas valstis dzī-vildze ir lielāka, bet mirstība mazā-ka? Tāpēc, ka viņi kārtīgi lieto me-dikamentus – tad, kad to vajag. Bet mēs lasām horoskopus, ticam as-troloģijai, dziedniekiem, homeopā-tijai, un mūs ir viegli piemānīt. Var-būt palasiet zinātniska rakstura li-teratūru un beidziet ticēt visādām pasacīnām! Jo, piedodiet, bet sirds slimības neviens dziednieks un ho-meopācija ne novērsīs, ne apārstēs, ne izārstēs.»

savu sirdi



TOMI

SIRDS MAZSPĒJA

ir stāvoklis, kad sirds funkcijas traucējumi izraisa sirds nespēju sūknēt asinis atbilstoši audu vajadzībām.

- pieaugošs elpas trūkums, kas slimības sākuma stadijā parādās pie slodzes, vēlāk – arī miera stāvoklī
- regulārs vājums un nespēks
- paātrināta sirdsdarbība
- tūska atsevišķās ķermeņa daļās
- svara pieaugums

* Uzskaitītie simptomi var liecināt par stāvokļa pasliktināšanos, tādēļ minēto sūdzību gadījumā būtu nekavējoties jāvērsas pie ārsta

*** Smaga sirds mazspēja samazina cilvēka dzīves kvalitāti un palielina mirstības risku**

ARTERIĀLĀ HIPERTENSIJA

ir slimība ar ilgstoši paaugstinātu asinsspiedienu.

- galvassāpes, bieži pakauša rajonā, reibonis, nervozitāte, sirdsklauves, sāpes sirds apvidū

• Nereti paaugstināts asinsspiediens var neradīt nekādas sajūtas, un cilvēks par to uzzina, kad jau radušās kādas komplikācijas

• Par paaugstinātu asinsspiedienu tiek uzskatīts asinsspiediens virs 140/90 milimetriem dzīvsudraba staba (mmHg), savukārt par optimālu arteriālo asinsspiedienu visos vecumos uzskata 120/80 mmHg

• **Arteriālā hipertensija var izraisīt hemorāģisko insultu jeb asins izplūdumu smadzenēs**, veicināt vai izraisīt koronāru sirds slimību (viena no stenokardijas formām) un miokarda infarktu

• **Augsts asinsspiediens nelabvēlīgi iedarbojas uz asinsvadu sienām**, veicina aterosklerozes veidošanos, tāpēc tas ir agresīvi jāārstē. Un ne jau ar homeopātiju

Ir jāatmet smēķēšana

Holesterīns, kas ir vaskam līdzīga taukaina viela (lipīds) un kas organismā nepieciešams šūnu sienīņu uzbūvei, D vitamīna, žultsskābju un steroīdu hormonu sintēzei, ir tikai viens no faktoriem, kas nosaka kardiovaskulāro risku. Otra asins plazmā sastopamā lipīdu forma ir triglicerīdi, kas organismā kalpo par enerģijas avotu, bet abu šo lipīdu palielināšanās nav vēlama (holesterīna kopējam līmenim asinīs nevajadzētu pārsniegt piecus milimolus litrā (mmol/l), bet svarīgs ir ne tikai kopējais holesterīna līmenis, bet arī zema un augsta blīvuma holesterīna attiecības). Un, tā kā holesterīns veidojas galvenokārt aknās un citos audos (~80%), ar uzturu daudz ko ietekmēt diemžēl nevar, tikai ~10–20%.

Kas vēl ļoti kaitē artērijām? Smēķēšana. Tā veicina aterosklerozi, izraisot vazomotoru disfunkciju, veicinot iekaisumu, izmainot lipīdu profilu un izraisot oksidatīvo stresu. «Smēķēšana ir būtisks kardiovaskulāro slimību riska

faktors. Tā izraisa akūtu asins spiedienu un sirdsdarbības ātruma palielināšanos, kas saglabājas vairāk nekā 15 minūšu pēc vienas cigaretes izsmēķēšanas, ko izraisa simpātiskās nervu sistēmas stimulēšana centrālajā līmenī un nervgalos,» stāsta Farmācijas ķīmijas katedras docente Inga Urtāne, uzsverot, ka nekad nav par vēlu atmet smēķēšanu. «Smēķēšanas atmešana ir vienīgā visiedarbigākā dzīvesveida pārmaiņa kardiovaskulāro slimību, tostarp insulta, miokarda infarkta un perifēro artēriju slimības, profilaksei. Jo, atmetot smēķēšanu, pēc miokarda infarkta uz pusi samazinās tā atkārtšanās risks, insulta risks ievērojami samazinās divu gadu laikā un pēc pieciem gadiem izlīdzinās ar nesmēķētāju riska līmeni. Bet gada laikā pēc smēķēšanas atmešanas kardiovaskulāro slimību risks samazinās divas reizes un turpina samazināties, ilgākā laika periodā sasniedzot tik zemu kardiovaskulārā riska līmeni, kā cilvēkiem, kuri nekad nav smēķējuši.» ■