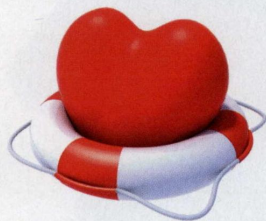




Ārsti nereti mēdz uzsvērt, ka pacientiem pašiem nav jāprot sev noteikt diagnozi, jo īpaši, ja runa ir par sirdsslimībām. Tomēr zināšanas par dažādu kardiovaskulāro slimību pazīmēm un izpausmēm var palīdzēt aptvert, ka ar paša vai kāda tuvinieka, vai drauga veselību viss nav kārtībā, savlaicīgi vērsties pie ārsta, prast raksturot savas sajūtas, lai pēc tam varētu veikt nepieciešamos izmeklējumus un uzsākt atbilstīgu terapiju.

Kā zināt, ka sirds nav vesela



Sirdsslimība – tas ir ļoti plašs un vispārīgs jēdziens, kas katram konkrētajam pacientam var nozīmēt pavisam ko citu. Sirdsslimību rašanos ietekmē virkne faktoru – asinsspiediena svārstības, asinsvadu stāvoklis, ritma traucējumi, dažādas sirds muskuļa patoloģijas u.tml. Daudzas no sirdskaitēm iespējams novērst, ja pievēršas veselīgam dzīvesveidam. Arī tiem, kuriem kāda no

sirdsslimībām jau ir un pastāvīgi jādzer zāles, atbilstoša diēta, fiziskās aktivitātes un stresa mazināšana palīdz uzlabot stāvokli.

Ja vaina asinsvados – ateroskleroze

Ja asinsvadi ir sašaurināti, aizsprostoti vai zaudējuši elastību, tas nozīmē, ka ne vien sirds, bet arī citi orgāni un ķermeņa daļas netiek pietiekami apgādāti ar

asinim un līdz ar to tiem var trūkt skābekļa. Tādā gadījumā slimības simptomi var būt sāpes krūtīs, elpas trūkums, slikta dūša un nespēks. Asinsvadu problēmu dēļ mēdz būt arī nejutība, vājums vai sāpes locekļos, jo ekstremitātes un jo īpaši to gali – plaukstas un pēdas – nav pietiekami labi apasiņoti. Tādā gadījumā var just sāpes arī tādās ķermeņa daļās, kuras

cilvēks pats var nekādi nesaistīt ar sirdsdarbību, piemēram, var sāpēt vēders, rīkle, žoklis, skausts vai mugura. Tāpēc svarīgi ieklausīties sava ķermeņa raidītajos signālos un negaidīt, līdz precīzu diagnozi iespējams noteikt stipru krūšu sāpju, sirdstriekas vai insulta dēļ, bet gan par savām bažām izrunāties ar ārstu – vispirms ar ģimenes ārstu, bet tad arī ar kardiologu. Regulāras profilaktiskās apskates domātas arī tādēļ, lai slimības izdotos noķert agrīnā stadijā, kad to ārstēšana ir salīdzinoši vienkārša, lēta un sekmīgāka: jāmēra asinsspiediens, jānosaka holesterīna līmenis, kā arī jāmēra cukura līmenis asinīs.

Nereti aterosklerozes risku iespējams mazināt salīdzinoši vienkāršiem un lētiem līdzekļiem: atmetot smēķēšanu, ievērojot veselīgu diētu, pietiekami fiziski izkustoties un tīkiet vajā no liekā svara.

Ritma traucējumi

Ja sirds nedarbojas pietiekami ritmiski, runa parasti ir par aritmiju. Sirds piepeši var sākt sisties pārāk ātri, pārāk lēni vai neregulāri. Ja ir ritma traucējumi, dažkārt cilvēks var izjust krūškurvja vibrēšanu vai sāpes krūtīs, citreiz šķiet, ka sirds aulekšo, citos gadījumos tā vien šķiet, ka tā taisās vispār apstāties, var trūkt elpas, reibt galva, uzņākt ģibonis vai šķiet, ka tūlīt būs jāzaudē samana. Sirdsritma traucējumus visbiežāk izraisa iedzimtas sirdskaites,

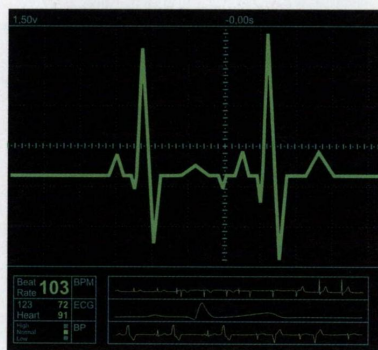
koronārā sirdsslimība, sirds vārstuļu kaites un paaugstināts asinsspiediens. Neritmiska sirdsdarbība mēdz būt diabēta pacientiem, kā arī smēķētājiem un tiem, kuri iecienījuši narkotikas, alkoholu un dzērienus ar augstu kofeīna saturu (tiesa, kafijas kaitīgā iedarbība pēdējos gados tikusi pārskatīta un nu tai atrastas arī labas īpašības!). Sirds ritmiskumu nelabvēlīgi ietekmē stress, kā arī noteikti medikamenti un pat šķietami vienmēr nevainīgie ārstniecības augi.

Veselam cilvēkam pēkšņa un dzīvībai bīstama sirdsritma traucējumu parādīšanās gan drīz vai nav iespējama – ja nu vienīgi kādu ārēju faktoru ietekmē, piemēram, lietojot kādas apreibinošas vielas vai saņemot strāvas triecienu.

Ja sirds jau ir slima un tajā turklāt izveidojušies sarētojumi, var būt kavēta elektroimpulsu pārvade, tāpēc veidojas aritmija.

Iedzimti sirds defekti

Nopietnus iedzimtus sirds defektus parasti konstatē drīz vien pēc piedzimšanas vai pat vēl agrāk, bērniņam vēl esot mātes miesās. Viens no sirdsslimību simptomiem zīdaiņiem var būt elpas trūkums, kas traucē zīst, līdz ar to nav iespējams pietiekamā daudzumā uzņemt barību un nenotiek pieņemšanās svarā. Bērniem, kuriem slima sirsniņa, var būt kāju, vēdera un sejas (īpaši – ap acīm) tūska, kā arī bāla, pelēcīga vai pat zilgana



ādas krāsa. Šādiem bērniem var arī ļoti strauji trūkt elpas fizisku aktivitāšu laikā, turklāt dažādas kustīgas nodarbes viņus ļoti drīz nogurdina.

Iedzimti sirds defekti veidojas, kamēr vēl bērns ir mātes vēderā. Tie var rasties dažādu apstākļu ietekmē – dažādu slimību, gēnu, noteiktu medikamentu lietošanas dēļ – jau tad, kad sirsniņa tik tikko sāk attīstīties, proti, aptuveni mēnesi pēc ieņemšanas.

Sirds muskuļa vājums

Sirds vājumu jeb kardiomiopātiju izraisa sirds muskuļa sabiezēšana vai citādas tā struktūras

► pārmaiņas. Agrīnā stadijā kardiomiopātijai var nebūt nekādu simptomu, bet, kad stāvoklis pasliktinās, cilvēks sāk just elpas trūkumu - gan slodzes gadījumā, gan miera stāvoklī. Sāk mākt nogurums, pietūkst kājas, jūtams, ka sirds mēdz sisties neregulāri, var uzņākt sirdsklauves vai sirds reizēm sitas tā, ka krūškurvis vibrē vai cilājas. Nelāgi kardiomiopātijas simptomi ir arī galvas reibšana un ģīboņi.

Kardiomiopātijas cēloņi ir sirds muskuļa sabiezēšana vai tieši otrādi – tas kļūst plāns.

► **Dilatācijas kardiomiopātijas cēloņi nereti nav precīzi noskaidrojami. Šis visai izplatītās sirds slimības gadījumā ir palielināts kreisais sirds kambaris.**

► **Hipertrofiskās kardiomiopātijas pacientiem sirds muskulis ir biežāks nekā parasti. Nereti šīs slimības rašanās saistīta ar paaugstinātu asinsspiedienu un novecošanu, taču tā var būt arī mantota.**

► **Restriktīva kardiomiopātijā sastopama retāk – šajā gadījumā miokards jeb sirds muskulis nav tik**

elastīgs un kreisajam kambarim ir grūtības uzpildīties, pārslozdes dēļ paplašinās priekškambari.

Sirds vārstuļu slimības

Sirdij ir četri vārstuļi, kas atveras un aizveras, nodrošinot asiņu plūsmu cauri sirdij. Kādam no tiem var būt kāds defekts, kā rezultātā sirds nedarbojas, kā nākas – vārstuļi vai nu pietiekami nenoslēdzas un asinis pilnībā neizplūst no sirds, vai ir pārāk vāji, vai tml. Biežākās pazīmes, kas liecina par sirds vārstuļu vainām, ir nogurums, elpas trūkums, neregulārs sirdsritms, kāju tūska, sāpes krūtīs, kā arī samaņas zaudēšana.

Sirds vārstuļu slimības var būt iedzimtas, taču to rašanos var būt ietekmējuši arī noteikti faktori, piemēram, reimatisksais drudzis (autoimūna saistaudu sistēmas saslimšana, kas skar arī sirdi) vai sirds infekcijas.

Jebkura šo simptomu kombinācija jāuztver kā signāls, ka jādomā pie ārsta! Visdraudīgākie sirdsslimību simptomi aprakstīti 16. lpp. ●



Sirds iekaisumi

Ir trīs veidu sirds iekaisumi:

- **perikardīts** – iekaisusi sirds somiņa jeb perikards;
- **miokardīts** – iekaisusi sirds muskulatūra jeb miokards;
- **endokardīts** – iekaisusi sirds sienas iekšējā kārtā jeb endokards.

Sirds iekaisuma gadījumā simptomi atšķiras tikai nedaudz. Raksturīgākie no tiem – drudzis, paaugstināta temperatūra, elpas trūkums, nespēks un nogurums, pietūcis vēders vai kājas, sirds ritma izmaiņas, sauss, mokošs klepus. Var būt arī izsitumi uz ādas vai kādu agrāk neraksturīgu plankumu parādīšanās. Iekaisumus izraisa baktērijas, vīrusi vai parazīti, kas iekļuvuši sirdī.

BĪSTAMĀIS RĪTA SPIEDIENS

Insulti un infarkti nereti cilvēkus piemeklē rīta stundās. Kāpēc tā notiek, ja nakts pavadīta mierīgi? Kardioloģe **Vita Vestmane** paskaidro: asinsspiediens paaugstinās pamatā divu iemeslu dēļ – ja ir kāds emocionāls pārdzīvojums vai tad, ja ir fiziska slodze. Ja no rīta ceļas no gultas ar jau paaugstinātu spiedienu, stāvokļa maiņa ir papildus slodze, kas var būt izšķirīgs moments, lai spiediens paaugstinātos līdz kritiskam līmenim. Šī iemesla dēļ arī ieteicams asinsspiedienu mērīt no rīta, vēl nepieceloties no gultas: ja tas paaugstināts vēl pirms jebkādu fizisku aktivitāšu uzsākšanas, tas ir ļoti nopietns signāls, ka cilvēks nav vesels!