

TEKSTS: VALDA MADALĀNE

Kad sirds netiek līdzī

Sirds jaudā daudz. Tās mazspēja ir vispārējs apzīmējums, kad sirds ir novājināta. Šīs izplatītās slimības iemesli ne vienmēr ir zināmi.

Ielaistu problēmu sekas

Vecums, laikus nediagnosticētas un neārstētas sirds un asinsvadu slimības novājina sirds muskuli. Sākumā mazspējas pazīmes var pat nepamanīt vai tām nepievērst uzmanību.

Bieži vien par situācijas nopietnību liecina kāju tūska jau no potītēm, elpas trūkums, nogurums un nespēks, paātrināta sirdsdarbība miera stāvoklī.

Trauksmes simptomi ir arī vēdera apjoma palielināšanās, sauss klepus, apetītes mazināšanās, reiboņi un nogurums.

Visbiežāk mazspēja attīstās koronārās sirdsslimības, pārciesta miokarda infarkta vai paaugstināta asinsspiediena, dažādu sirds muskuļa un vārstaļu problēmu dēļ. Iemesls var būt vairogdziedzerā darbības traucējumi, cukura diabēts un citas endokrīnās slimības.

Kad sirds nav pietiekami stipra, lai tiktu galā ar nepieciešamo slodzi, pieaug sirds muskuļa prasības pēc skābekļa un enerģijas un cilvēkam samazinās arī fiziskā izturība. Mazspēja pasliktina citu orgānu apgādi ar asinīm un dažkārt pat to funkcijas. Tāpēc kardioloģe **Ginta Kamzola** iesaka regulāri pārbaudīt sirds veselību, īpašu uzmanību pievēršot pulsam un asinsspiedienam, pat ja nekas neliecina par traucējumiem. Ja kāds no šiem rādītājiem ir paaugstināts vai vēl kādi simptomi liecina par sirds mazspēju vai citu kardioloģisku slimību, jākonsultējas ar ģimenes ārstu. Nepieciešamības gadījumā var veikt papildu izmeklējumus un iespējami ātri sākt ārstēšanu.

Ārste noraida mītu, ka veciem ļaudīm paaugstināts asinsspiediens ir norma, tāpēc sirds mazspēja nav novēršama. Svarīgākajiem dzīvības rādītājiem visos vecumos jāatbilst normai – tas ir 120/80 mm Hg asinsspiediens un aptuveni 60 sitienu minūtē liels pulss miera stāvoklī.

Tālāk no dienvidiem!

Ļoti izteiktai sirds mazspējai joprojām ir slikta prognoze – puse slimnieku mirst piecu gadu laikā, taču pagarināt dzīvi, uzlabot tās kvalitāti un strādāt var, katru dienu lietojot medikamentus un ievērojot visus

Sirds mazspējas slimniekiem ieteicams vakcinēties pret gripu, jo jebkura vīrusu vai bakteriāla infekcija var izraisīt komplikācijas un nelabvēlīgi ietekmēt tālāko prognozi.

ārstēšanas norādījumus, kā arī veselīga dzīvesveida principus – sabalansētu, pareizu uzturu ar daudz augļiem un dārzeņiem, samazinātu sāls patēriņu, pietiekamu šķidruma daudzumu, regulāras fiziskās aktivitātes, atteikšanos no smēķēšanas un alkohola lietošanas. Ja sirds mazspēja ir īpaši izteikta, šķidruma daudzums jāsamazina līdz 1,5–2 l dienā. Uz pārējiem šie ierobežojumi neattiecas.

Medikamenti, ko pacientam izraksta ārsts, ir atkarīgi no slimības veida un smaguma.





– *Fiziski vingrojumi, pat regulāras pastaigas ar pacientam piemērotu slodzi uzlabo organisma slodzes izturību, dzīves kvalitāti un samazina risku nonākt stacionārā,* – uzsver Ginta Kamzola. Pēc konsultācijas ar kardiologu treniņi jāuzsāk fizioterapeita vai rehabilitologa uzraudzībā, jo slodze atkarīga no simptomiem un slimības smaguma pakāpes.

Jākontrolē ķermeņa svars, jo tā pieaugums var liecināt par šķidruma aizturi organisma audos un nepieciešamību lietot diurētiskos jeb urīndzenošos medikamentus. Jāuzmana arī nieru funkcijas (kreatinīna un kālija daudzums) un hemoglobīna līmenis.

Ilgu laiku sirds transplantācija bija vienīgais risinājums pacientiem, kuriem nepalīdzēja ne medikamentoza, ne cita veida terapija. Tagad novājinātā sirds muskuļa slodzi atvieglo elektrokardiostimulatora implantācija.

Ja ir mēreni vai izteikti sirds mazspējas simptomi, kardioloģe Ginta Kamzola neiesaka doties ceļojumos uz valstīm, kur ir karsts un mitrs klimats vai kas atrodas augstāk par 1500 m virs jūras līmeņa. Pirms lidojuma vienmēr jāuzvelk kompresijas zeķes un tās jānoņem tikai vairākas stundas pēc nolaišanās. Īpaši ārsta padomi jāievēro pacientiem ar implantētu elektrokardiostimulatoru. **PL**