

TEKSTS: INDRA OZOLIŅA, KONSULTĒJUSI "VESELĪBAS CENTRA 4"  
ĢIMENES ĀRSTE VIZMA VECVĒRDĪJA

Dūrieni un sāpes sirds apvidū rada pamatotas bažas, taču nereti iemesls ir meklējams citur. Ne vienmēr vaina ir tik nopietna, kā iedomājamies, bet jāpatur prātā, ka tas var būt organisma trauksmes signāls.

## Krūtīs dur un sāp

**A**rstam svarīgi ir zināt, vai sāpes ir durstīgas, spiedošas, žņaudzošas, vai ir smaguma sajūta sirds apvidū, vai smeldze ir tikai vienā punktā vai izstaro uz muguru, kaklu, roku, pakrūti vai vēderu. Ja sirdi dur kā ar adatu vienā vietā, vaina, visticamāk, slēpjās citur organismā.

### AR SIRDÌ NEJOKO

Nopietns simptoms ir stenokardijas lēķe – sirds asinsvadu spazmveida sašaurināšanās, kad sirds muskulīm ir apgrūtināta skābekļa piegāde un tas sauc pēc palidzības. Nereti šādu situāciju provoč stress. Parasti lēķem ilgst 15–20 minūtes, taču, attistoties infarktam, sāpes nepāriet.

Gan stenokardijas, gan miokarda infarkta gadījumā sāpes mēdz izstarot uz plecu. Var sapēt kreisais rokas mazais pirkstiņš. Uzliekot roku sirds apvidū, var sajūt dūrienu.

Reizēm, kad slimnieks cietis sāpes jau pāris dienu, kardiogrammā atklājas akus infarkts.

Stenokardijas lēkmes gadījumā zem mēles liek nitroglicerīna tabletēi tuo izšķīdina mazā ūdens daudzumā. Zāles strauji paplašina asinsvadus un pazemina asinsspiedienu, bet daži to pacieš slikti. Ja, ieņemot vienu tabletī, lēkme 20 minūšu laikā nepāriet, jāsauc ātrā palidzību. Ja ir ne tikai stenokardijas lēkme, bet arī stipras galvasāspes, var iedzert pretspāju medikamentu.

Aizdomas par infarktu rodas, ja ir sāpes plašā krušu rajonā, arī plecā, lāpstījā, pakrūtē un tās pavada baiļu sajūta, nogurums, svīšana, galvas reiboni.

Jāņem vērā, ka kādreiz infarkts piemeklēja galvenokārt gados vecākus cilvēkus, taču tagad tas nav retums jau trīsdesmitgadiem.

Vieglu infarktu pirmajās stundās ne vienmēr iespējams uzreiz atlāt, bet var palidzēt specifisku rādītāju noteikšana asinsanalizēs.



Katram ir atšķirīgs sāpujus lietotās, tāpēc rezēm slimnieks palidzību meklē tikai pēc vairākām dienām, lai gan to vēlams saņemt 2–6 stundu laikā.

Miokarda infarkta profilaksei sirdslimniekiem regulāri jāpārbauda asinsspiediens, jārūpējas par normālu holersterīna līmeni, lai nerastos nogulsnes uz asinsvadu sienīņām, izraisot to sašaurinājumu un apgrūtinot skābekļa piegādi sirds muskulim. Noteikti jāņem smēķēšanā, kas ir nozīmīgs sirds asinsvadu slimības riska faktors. Svargas ir fiziskas aktivitātēs. Ja tās rada nepatikamu sajūtu sirds apvidū, noteikti jānoskaidro cēlonis.

Sāpes sirdi mēdz rasties arī pēc virusu vai baktēriju izraisašas infekcijas, piemēram, strutainas anginas, pārslimošanas, it īpaši, ja neievērojām mieru režīmu un turpinājām aktīvu dzīvesveidu. Par sirds iekaisumu perikardītu var liecināt spiedošas sajūtas sirdi, drudzis vai mainīga temperatūra no normālās līdz +37,5 °C, paatrīnāt sirdsdarbību, nespēks un galvas reibonis. Lai gan šī slimība ir ārstējama, sirds muskuli var saglabāties pārmaiņas.

### NERVU VAINAS

Visgrūtāk ir palidzēt vegetatīvās distonijas gadījumā, kad mēdz būt durstīgas, spiedošas sajūtas sirds apvidū, bailes, trice, reiboni, ātra sirdsdarbība un pārsitiņi, kā arī uzmacīgas domas par kādu slimību. Šādos gadījumos vispirms jāveic izmeklējumi, lai pārliecinos, vai nav nopietna veselības problēmu. Ja tādas neatklāj, palidzēs viegli nomierinoši līdzekļi, vilkābeles tinktūra vai citi aptiekās bez receptes no pērkamie pilieni sirdīj, kā arī korvalojs vai valokordīns.

Pusaudža vecumā, kad mainās hormonālā sistēma, sāpes sirdi visbiežāk izraisa veģetatīvi traucējumi, kā arī pārslodze mācības un ārpusskolas nodarbibās. Turklat veselību

nelabvēlīgi ietekmē mazkustīgs dzīvesveids.

Dūrieni un plašas sāpes krūtis mēdz būt starpribu nervu iekaisuma jeb neuralgijas gadījumā, kas rodas saaušējoties vai kondicioniera ietekmē. Parasti tās pastiprinās, dzīlāk ievielot elpu vai kustoties.

Stipra smeldze krušu kurvi var vēstīt par jostas rozi jeb *herpe zoster*. Tad sākumā raksturīgas neciešamas sāpes kreisajā pusē, zem vai virs lāpstījām, krušu skriemeju apvidū. Pirmajās dienās stipri sāp, ievielot elpu, un sāpes parasti nepāriet pēc nespesifikisko pretspāju medikamentu lietošanas. Turklat ir grūti aistrast pozu, kurā smeldze pierimtu. Diagnoze kļūst pavism skaidra pēc 3–5 dieņām, kad paraādās pūšķu veida izsītumi.

### PĀRMĀINAS MUGURKAULĀ

Nereti sāpes krūtis izraisa deformējošas pārmāinas mugurkaulā, tā sauktā spondiloze. Sājā gadījumā uz krušu kurvi izstarojas sāpes var radīt sašaurinātās starpskriemeju spraugas un radīzīj jeb spondilofiti, kas kairina nervu saknites. Slimības paasiņumus provocē mazkustība vai smags fizisks darbs. Piemēram, ceļot smagumus, var izkustēties kāds mugurkaula skriemelis un kairināt nervu saknites.

Pusaudžiem smeldzes iemesls sirds apvidū var būt skolioze, kas rada starpskriemeju muskulatūras iestiepumu un muguras nervu saknīšu kairinājumu. Vispirms šī problēma jārisina, izvēloties piemērotu skolas somu un pareizi to nesājot, kā arī rūpējoties par ergonomiskiem mācību apstākļiem.

Reizēm nopietnas sirdslimības izpaužas ar dzidinošu sajūtu krūtis līdzigā kā atvīļa gadījumā, kad kunka skābi kairina barības vadu. Ja vairojamas kunka problēmas, tās palidzēs novērst atbilstīga ādienkarķe un medikamenti, tā sauktie protonu sūkņa inhibitori, kā arī kunka skābi Mazinoši līdzekļi.

# **5 padomi, kā rūkoties, ja dur sirdī**

**1.** Vispirms jānoskaidro problēmas cēlonis. Pirmais nepieciešamais izmeklējums ir elektrokardiogramma, it īpaši, ja sūdzības ir ilgstošas. Pēc tam ārsts izvērtēs, kādi izmeklējumi vēl vajadzīgi.

**2.** Sākumā ieteicams iedzert nomierinošu līdzekli, taču sirdsslimības gadījumā tiem būs īslaicīgs efekts.

**3.** Ērti apsēsties vai atgulties un mierīgi elpot. Darot to dziļi, var rasties reibonis, jo ir samazināta asiņu pieplūde galvas smadzenēm.

**4.** Meklēt pozu, kurā sāpes atlaižas, piemēram, ja vaina ir krūšu skriemeļos, nereti palīdz atslābinoši, stiepjoši vingrojumi.

**5.** Spondilozes un starpribu neirālgijas gadījumā atvieglojumu var sniegt sāpīgo punktu masāža.

## **PLAUŠU UN CITAS KAITES**

Durstīgas sāpes krūšu kurvja kreisajā pusē var būt plaušu karsoņa gadījumā un pēc tā pārslimošanas, kad skarta pleira – plēve, kurā ir daudz nervu galu un kura atrodas virs plaušām.

Jaunus vīriešus pēkšņi mēdz piemeklēt tā sauktais pneimotorakss, kad plīst plaušu bullas jeb pūslīši un pleiras dobumā uzkrājas gaiss. Šādu negadījumu var provocēt liela fiziskā slodze. Tad rodas stipras sāpes krūšu kurvja kreisajā pusē vai padusē un ir grūti ievilkt elpu. Taču šādas pazīmes var liecināt arī par plašu miokarda infarktu.

Spēcīgas sāpes sirds apvidū, pēkšņs elpas trūkums un klepus, kad izdalās asinis, var būt plaušu artērijas trombembolijas gadījumā.

Žultsakmeņi liek par sevi manīt ar sāpēm un dūrieniem labajā paribē, bet sāpes izstaro, tāpēc grūti saprast, kurā pusē tās ir. Smeldze naktī krūšu kurvja augšējā trešdaļā var liecināt arī par čūlas slimību.

Seniori, kuri sirgst ar osteoporozi, var viegli iedzīvoties krūšu kurvja traumās, pie-

mēram, ribas lūzumā, kad arī būs sāpes sirds apvidū. **PL**