

Lai nosirmotu iespēj

Veselīgs dzīvesveids un regulāras **veselības pārbaude:**

Tekla Šaitere

PĒC ANO prognozēm, senioru īpatsvars tuvāko 50 gadu laikā pasaulē pieaugs par 30–40 procentiem. Rīgas Stradiņa universitātes profesors, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas galvenais speciālists internajā medicīnā Aivars Lejnieks uzsver, ka šī demogrāfiskā tendence skars arī Latviju: «Mūsu laikos 65 gados nevienam nav vecs cilvēks, viņš ir gados vecāks jeb jauns vecs cilvēks. Veselības stāvoklim senioru gados ir ārkārtīgi liela nozīme. Gan sabiedrība, gan katrs cilvēks atsevišķi ir ieinteresēti, lai seniori savu zelta rudenī baudītu, būdami aktīvi un veseli.»

Kādi izmeklējumi ieteicami senioru gados, lai pēc iespējas veselīgāk nodzīvotu ilgus gadus, nebūtu par apgrūtinājumu ne sev, ne sabiedrībai? Aivars Lejnieks: «Ne ar kādām administratīvām metodēm cilvēku nepieciešamās pārbaudes un izmeklējumus. Viss ir paša cilvēka rokās. Liela nozīme ir pacienta vēlmei iegūt sirdsmieru, dzīvojot ar apziņu, ka viņš ir pilnībā vesels vai viņa veselības stāvoklis atbilst pašas vecumam, vai viņa esošās hroniskās slimības ir maksimāli kompensētas. Ne mazāk svarīga ir saprātīga ģimenes ārsta virsvaldība. Ģimenes ārstam ir vislielākā vara pār jums, viņš pieņem lēmumu sūtīt pacientu pie konkrēta speciālista, nosaka nepieciešamos izmeklējumus, iesaka un koriģē medikamentus.»

Jāzina sava ģenētika

Ģimenes ārstam ir svarīgi zināt katra pacienta ģimenes anamnēzi, kādas veselības problēmas bija viņa vecākiem, brāļiem, māsām. Ģenētika nosaka cilvēka esību un dzīvi ilgtermiņā. Ja kāds no dzimtas agrīni pārcietis miokarda infarktu un slimojis ar vēzi, Alcheimera slimību, vecuma demenci, kataraktu, cukura diabētu, tad arī pacientam agrīnāk var būt šīs problēmas. Zinot iespējamos riskus, ārsts var izveidot regulāru izmeklēšanas plā-



▲ **NE** ar kādām administratīvām metodēm cilvēku nevar piespiest labprātīgi doties veikt nepiecie-

nu.

Katram cilvēkam no 45 gadu vecuma reizi gadā ieteicams izdarīt pilnu asins analīzi. Tajā daudz ko var ieraudzīt, diagnosticēt slimības agrīnā stadijā. Asins bioķīmiskās analīzes rādītāji ļaus spriest par aknu un nieru stāvokli, par holesterīnu, glikozes līmeni asinīs. Ja tiek atklāts cukura līmenis pie augšējās robežas vai arī tas nedaudz pārsniedz normu, obligāti nepieciešams veikt cukura slodzi ar 75 g glikozes (cukuru nosaka tukšā dūšā

un divas stundas pēc 75 g glikozes izdzeršanas). Ja kaites savlaicīgi diagnosticē, ir zināms, ko darīt, lai neattīstītos komplikācijas.

Uzmaniet asinsspiedienu!

Obligāti jānosaka asinsspiediens, jo paaugstināts var izraisīt insultu, miokarda infarktu, bojāt nieres un redzi. Paaugstināts asinsspiediens nesāp, cilvēks to var pat nejaukt, ja vien tas neizraisa kādu katastrofu smadzenēs vai sirdi. Aivars Lejnieks iesaka katram iegādāties asinsspie-

diena mērītāju un vismaz trīs reizes mēnesī mājās izmērīt spiedienu. Paaugstināts asinsspiediens ir viena no slimībām, ko nekad nevar izārstēt, bet to var koriģēt vai būtiski aizkavēt, lai neattīstās nieru, smadzeņu, sirds un acu bojājumi. Ģimenes ārstam jānosaka ieteicamā terapija, nosakot medikamentu grupu un devu, un tā jākorrigē visu dzīvi. Nekādā gadījumā nav ieteicams paaugstināta spiediena gadījumā iemest mutē, piemēram, kaimiņa ieteiktās pārīs tabletes

ami veselāki

ir garants jēgpilnām vecumdienām



nās pārbaudes un izmeklējumus. Lai dzīves kvalitāte nepazeminātos, viss ir paša cilvēka rokās.

FOTO - IMAGEFORUM/LETA

un nomierināties. Tāda spiediena raustīšana no reizes uz reizi piecu līdz piecpadsmit gadu laikā var novest pie smagām acu, nieru problēmām, miokarda infarkta vai insulta.

Saprātīgam ģimenes ārstam vērīgu informāciju par pacientu sniegs urīna analīze, kas jāveic reizi gadā. Tā ļaus laikus reaģēt uz iespējamām problēmām.

Vēl senioriem ieteicams kontrolēt elektrokardiogrammu, ja nepieciešams, veikt arī slodzes elektrokardiogrā-

fiju un ehokardiogrāfiju. Pēdējie izmeklējumi būtu jānoskaidro ģimenes ārstam, ja ir riska faktori vai aizdomas par varbūtējām sirds un asinsvadu problēmām. Ļoti būtiski ir nesmēķēt un censties normalizēt ķermeņa svaru.

Jārūpējas arī par saviem maņu orgāniem – redzi, dzirdi. Reizi gadā jāapmeklē acu ārsts, kas pārbaudīs acu dibena asinsvadu tīklojumu, acu spiedienu, redzes asumu. Savlaicīgi diagnosticēta glaukoma un katarakta ir ārstējamas kaites. Brillēm jā-

būt piemērotām, nedrīkst aizņemties svešas vai ilgus gadus nēsāt vienas un tās pašas lēcas! Dzirdē jāpārbauda vismaz reizi trijos gados.

Skrīnīga programmas

Dzīves otrā pusē būtiska ir D vitamīna analīze, jo mūsu klimatiskajā joslā pietrūkst saules. D vitamīns optimālā daudzumā ļaus kauliem pilnvērtīgi izmantot kalciju. Tas jāuzņem kopā ar D vitamīnu. Kā zināms, kalcija trūkums organismā veicina osteopo-

rozes attīstību, tas ir iemesls kaulu lūzumiem. Sievietēm pēc menopauzes un vīriešiem pēc 70 gadu sasniegšanas reizi pusotrā vai trijos gados jāveic osteodensitometrija jeb kaulu stiprības noteikšana. Starp citu, pietiekama D vitamīna koncentrācija uzlabo arī cilvēka organisma aizsargspējas. Savukārt samazināta D vitamīna koncentrācija ir pierādīts riska faktors krūts dziedzera, prostatas vēža, limfomu, cukura diabēta un citu slimību gadījumos.

Vīriešiem pēc 50 gadiem jānosaka prostatas specifiskais antigēns, kas ļauj savlaicīgi brīdināt par prostatas vēža riskiem. Vismaz no 50 gadu vecuma reizi gadā obligāti nepieciešama ikgadēja urologa apskate!

Senioriem pēc 65 gadu vecuma nedaudz sāk samazināties vairogdziedzerā darbība, tāpēc jāpārbauda vairogdziedzera funkcionālā darbība, nosakot tireotropo hormonu.

Profesors Aivars Lejnieks uzsver – sievietēm un vīriešiem obligāti jāpiedalās valstī noteiktās vēža skrīnīga programmās (krūts dziedzera, dzemdes kakla un resnās zarnas vēzis), jāveic mamogrāfija, tests uz slēptām asinīm fecēs, reizi gadā jāapmeklē ginekologs, vīriešiem – urologs. Jāizdara plaušu rentgens. Ikvienam, pat ja zobi nesāp, reizi gadā jāapmeklē zobārsts un zobu higiēnists. Tāpat vēlams regulāri veikt ārstniecisko pedikūru, lai pareizi iemācītos kopt kāju pēdas un griezt nagus.

Senioru gados – ik pēc pieciem gadiem – vēlams ikgadēja gripas un pneimokoku vakcinācija, jo cilvēkiem gados saslimšana ar šīm slimībām var radīt nopietnas komplikācijas.

Tās ir pašsaprotamas lietas, bet, kā rāda aptauju dati, trešā daļa pensionāru gada un pat ilgākā laikā nav apmeklējuši ģimenes ārstu, nav veikuši nepieciešamās analīzes, cerot, ka kaites pāries pašas no sevis. Diemžēl šādi – neatlaisnoti kavējoties, viņu dzīves kvalitāte jau var būt neglābjami pazeminājusies. ●