

Lai sirds būtu vesela

Tā gaviļē, mīl, mēdz būt nerātņa, ir salta vai karsta, dāsna, mīksta, plaša, ļauna vai ievainojama, viegla vai kļūst smaga, top pilna, met kūleni, kāpj pa muti laukā, netiek līdzī... Tie nebūt nav visi sirdij veltītie apzīmējumi – orgānam, kas mums ļauj būt dzīviem, laimīgiem, mīlošiem. Tāpēc ar to nejoko!

Sirds uzdevums ir apgādāt organismu ar asinīm, tā nodrošinot ar skābekli un barības vielām. Lai gan sirds ir izturīgs orgāns un spēj daudziem apstākļiem pielāgoties, tā iespējas tomēr nav bezgalīgas. Sliktākais, kā cilvēks mēdz nodarīt pāri savai sirdij, ir smēķēšana, mazkustīgums, virssvars, augsts un nekontrolēts asinsspiediens, holesterīna un cukura līmenis, kā arī ilgstošs stress.

Viss plūst un mainās

Sirdi apgrūtina paaugstināts taukvielu, īpaši holesterīna, daudzums asinīs. Tas nogulsņējas asinsvados, kas aizsērējuma dēļ sašaurinās un zaudē elastību, tādēļ samazinās asins piegāde sirdij.

Cilvēki 30 gados bieži maldīgi domā, ka rūpes par sirds veselību uz viņiem vēl neattiecas. Taču, piemēram, ateroskleroze pakāpeniski attīstās jau ļoti agri.



FOTO NO SHUTTERSTOCK

Tas, cik gados izpaužas slimības pirmās pazīmes, atkarīgs no profilakses.

Traucēta vielmaiņa un palielināts svars ir nevajadzīgs pārbaudījums sirds veselībai, turklāt dažkārt ar ķermeņa masas samazināšanu pietiek, lai asinsspiediens normalizētos bez īpašas ārstēšanas. Lietojot tikai zāles spiediena mazināšanai, bet nepievēršot uzmanību liekajiem kilogramiem, iznākums ne vien-

mēr ir efektīvs.

Hiperglikēmija – paaugstināts cukura līmenis asinīs – bojā gan lielos asinsvadus, gan sikos. Ignorējot šo rādītāju vai neliekoties ne zinīs par cukura diabēta ārstēšanu, sekas mēdz būt nervu bojājumi, infarkts, insults, aklums, kāju amputācija, mākslīgā niere.

Par laimi, izmērīt asinsspiedienu, veikt cukura un holesterīna līmeņa noteikšanas ekspress-testus,

izrēķināt ķermeņa masas indeksu iespējams vairākumā aptieku.

Par labu sirds un asinsvadu slimību liecina asinsspiediens 120/80 mmHg, pulss miera stāvoklī – līdz 70 sitieniem minūtē, holesterīns – mazāk par 5,0 mmol/l, cukurs (tukšā dūšā) – no 3,3 līdz 6,0 mmol/l, ķermeņa masas indekss (KMI = svars (kg): augums (m)²) – no 18,5 līdz 24,9.

Dzīve kustībā

Lai sirds būtu vesela, fiziskās aktivitātes svarīgas visas dzīves garumā. Tās trenē sirds muskuli un uzlabo asinsriti. Savukārt mazkustīgums veicina ķermeņa apjoma palielināšanos un taukaudu nogulsņējumu, ja uzņemto kaloriju daudzums ir lielāks par to patēriņu.

Mazkustīgiem cilvēkiem daudz biežāk rodas trombi. Šie asins recekļi, atraujoties no asinsvada sienas, ar asins plūsmu nonāk citā ķermeņa daļā un, nosprostojoš sirds vai plaušu asinsvadus, rada asinsapgādes traucējumus vai pat nāvi.

Veselības saglabāšanai nepieciešamas aktivitātes vismaz

30 minūtes 2 – 3 reizes nedēļā ar tādu slodzi, lai pulss atbilstu skaitlim, ko iegūst, no 180 atņemot savu gadu skaitu. Vienlaikus organismā paaugstinās endorfinu daudzums, radot labsajūtu un uzmundrinot. Kādreiz vieglu riksīti dēvēja pat par bēgšanu no infarkta...

Pretējie dzimumi

Kardioloģe Iveta Mintāle uzsver, ka par sieviešu sirds veselības problēmām liek domāt nevis sāpes krūtīs, kā varētu šķist, bet sūdzības, kas var liecināt par daudzām slimībām, arī pārslodzi. Šie netipiskie simptomi ir nogurums un vājums, sirdsklauves, miega un gremošanas traucējumi, elpas trūkums, smaguma sajūta rokās. Tāpēc sirds slimības ir grūtāk atpazīstamas, jo ar tādiem niekiem daudzi cilvēki ārstus nemaz neapgrūstina! Tomēr salīdzinājumā, piemēram, ar 50 gadus veciem vīriešiem, sievietēm tāds pats aterosklerozes risks ir apmēram desmit gadu vēlāk. Pēc menopauzes iestāšanās šī slimība uzņem apgriezienu un sirds un asinsvadu slimību varbūtību izteikti palielina.

Urologs profesors Vilnis Lietuvietis atgādina, ka dzimumorgānu asinsvadi ir pievienoti organisma kopējai asinsrites sistēmai, turklāt zem jostasvietas sīku asinsvadu ir īpaši daudz. Tiem uzbudinājuma brīdī jānodrošina pietiekama asins pieplūde dzimumloceklim, lai sasniegtu erekciju. Tāpēc tie ir īpaši atkarīgi no paaugstināta asinsspiediena un holesterīna līmeņa, kas izraisa aterosklerozi. Bet erekcijas traucējumi var liecināt gan par

specifiskām saslimšanām vai psiholoģiskiem iemesliem, gan par hroniskām sirds un asinsvadu sistēmas slimībām.

Zinātniski pierādīts, ka laiks no erektilās disfunkcijas parādīšanās līdz koronārās sirds slimības sākumam ir 2 – 3 gadi. Par laimi, tas ir pietiekams, lai veiktu izmeklējumus, mainītu dzīvesveidu, sāktu ārstēšanos un sagaidītu labu iznākumu. 

Sagatavoja
VALDA MADALĀNE