

Mašīnu sargā, bet sirdi aizn

Nereti cilvēkiem ir vieglprātīga attieksme pret savas sirds veselību, ārsti m



Anna
Bērziņa

SIRDS un asinsvadu slimības Eiropā un arī Latvijā ir pirmajā vietā starp mirstības cēloņiem, un šīs saslimšanas diemžēl konstatē arvien jaunākiem cilvēkiem. Šajā stāstā gan ir arī gaiša puse – ievērojot veselīgu dzīvesveidu, no šīm saslimšanām iespējams izvairīties, tomēr ēnu met fakts, ka ne visi to apzinās un ir gatavi darīt. Piemēram, attiecībā uz uzturu slinkums var ņemt virsroku un veselīgā maltīte tiek normatīva pret pārtiku, kas veicina aptaukošanos un cukura diabētu, bet tie ir sirds slimību riska faktori, kas negatīvi ietekmē sirds veselību.

Ģeometriskā progresijā

Nemot vērā faktu, ka jau pirmsskolas vecuma bērni nereti ir ar lieko svaru, Pāma Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas kardioloģe Iveta Mintāle *Dienai* jāatzīst, ka saslimstība ar sirds un asinsvadu slimībām nākotnē pieaugs. Turklāt liekais svars nav vienīgais sirds un asinsvadu slimību riska faktors. Sirds veselību būtiski ietekmē arī paaugstināts asinsspiediens, augsts holesterīna līmenis asinīs, fizikālās trūkums un smēķēšana. Kopā tas viss ģeometriskā progresijā palielina risku saslimt ar sirds slimībām. Skumjākais ir, ka bērni nepiedzīst aptaukojušies – tas notiek, ja vecāki nepievērs uzmanību bērna fiziskajai aktivitātei, ēdiena izvēlei un ūdens patēriņam.

Latvija diagnosticē ar ārstēšanas zinā neapmierīgu no citām valstīm, taču panā-



▲ NO sirds un asinsvadu slimībām iespējams izvairīties, ievērojot pāris pamatprincipu – pareizs uzturs, fiziskās aktivitātes, atteikšanās no alkohola un cigaretēm.

FOTO – LETA

**Neēd to, ko
tava
vecmāmiņa
neatpazītu kā
ēdamu.
Iveta Mintāle**

kumu atslēga slēpjas savlaicīgā problēmu atklāšanā. Tieši tāpēc cilvēkiem jāpārvērtas par savu veselību un jāvērsas pie ārsta. I. Mintāle min gadījumus, kad jauni cilvēki, kuru ģimēnē ir sirds veselības problēmas, dodas

pie ārsta, lai izvērtētu savu riska profilu un uzzinātu, kā esošos riskus novērst vai samazināt. Tomēr tādu cilvēku nav daudz, liela daļa ar devīzi – ar mani jau nekas nenotiks. Nevarētu gan teikt, ka situācija neuzlabojas, bet ārsti vēl nevar būt apmierināti, piebilst kardioloģe.

Atpazīt simptomus

Pirmās un klasiskās pazīmes, kas var liecināt, par sirds problēmām, ir spiedošas vai žņaudzošas sāpes krūtīs fiziskās slodzes laikā. Ja tādas parādās, nedojamot jāvērsas pie ārsta, uzsver I. Mintāle. Principā jebkuras pašsajūtas iz-

maiņas, īpaši pie lielākās slodzes vai stresa situācijās, piemēram, pastiprināts nogurums un pārlieku pātrinātās pulss var būt iemesls, lai vērstos pie speciālista. Tāpat par ārsta vizīti jādomā paaugstināta asinsspiediena vai augsta holesterīna gadījumā. Savukārt, ja ārsta kabinetā cilvēks tā arī neparādās un nekādas izmaiņas ikdienas dzīvē neievēc, sekas var būt jau sirds mazspēja, infarkts vai insult.

Lai no tā izvairītos, jāievēro gan samērā vienkāršas lietas – pareizs uzturs, fiziskās aktivitātes, jāatturas no cigaretēm un pārlietu lielas alko-

hola lietošanas. Ievērojot šos pamatprincipus, cilvēkam svārs ir normas robežās, kā arī ir stabils asinsspiediens, cukura un holesterīna līmenis asinīs. Turklāt arī pacienti ar pozitīvu ģimenes anamnēzi attiecībā uz miokarda infarktu agrīnā vecumā, mainot dzīves stilu un pieturoties pie veselīga dzīvesveida, var aizkavēt slimību pat gadu desmitus.

Veselības centra 4 kardioloģe Dace Lūriņa Dienai gan piebilst, ka tiem cilvēkiem, kuri aptuveni 40 gadu vecumā vēlas sākt aktīvu sportu, bet iepriekš to nav darījuši, tomēr vajadzētu konsultēties ar

Veselai sirdij

- **Trekns jūras zivis** – palīdz stiprināt sirdi un asinsvadus, samazināt holesterīna līmeni asinīs un regulēt svaru.
- **Oliveļļa** – nodrošina sirdi ar tai nepieciešamajām taukskābēm.
- **Zaļie lapu salāti** – palīdz gan sirds, gan onkoloģisko slimību profilaksē.
- **Tomāti** – cīnās ar brīvajiem radikāļiem, kuru ietekmē organismā veidojas dažādas saslimšanas.
- **Latvijas meža un dārza ogas** – palīdz regulēt vielmaiņas procesus organismā.
- **Kefīrs un paņļas** – uzlabo gremošanas sistēmas darbību.
- **Rupjmaize** – dod sāta sajūtu, regulē gremošanas sistēmas darbību.
- **Vājiņa biezpiens** – neuzbaro, bet palīdz justies patērētājam.
- **Grūbas** – palīdz regulēt cukura līmeni asinīs.
- **Kirbju sēklas** – arī palīdz regulēt cukura līmeni asinīs.

Averts: Slimību profilakses un kontroles centrs

ārstu un veikti vismaz slodzes testi. Taču šādu gadījumu ārstes prakse ir maz. Turklāt cita problēma ir tā, ka pacienti maz zina par savu veselības stāvokli un nereti viņiem ir grūti pastāstīt par savu asinsspiedienu, holesterīna vai cukura līmeni asinīs.

Zinām par visu citu

Zināšanu gan trūkst arī par veselīgu pārtiku, kas ir viens no galvenajiem priekšnosacījumiem labai sirds veselībai. «Mums apkārt ir tik daudz lietu, ko mēs zinām visu – par telefonimu un

irst

na domāt

Statistika

- Sirds un asinsvadu slimības Eiropā un arī Latvijā ir **pirmajā vietā** starp mirstības cēloņiem, un šīs saslimšanas diemžēl konstatē arvien jaunākiem cilvēkiem.

- **2013. gadā asinsrites sistēmas slimības kā nāves cēlonis bijis 16 358 cilvēkiem**, no kuriem 2445 bijis insults, bet 1212 – infarkts.

- Savukārt stacionāros 2013. gadā ārstēti **65 197 pacienti** ar asinssrites sistēmu slimībām, no kuriem 8495 cilvēkiem bijis insults, bet 3158 – infarkts.

Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs

TV, par mašīnām un modi, bet nulle zināšanu ir par sevi. Ja cilvēkam ir fantastiska mašīna, viņš noteikti zinās, cik kvalitatīvas eļļas mašīnai jāizmanto, kāda degviela jālej, bet par sevi nezina neko. Galvenais, lai ir sāta sajūta un piebāzts vēders. Nelogiski,» neizpratnē ir I. Mintāle.

Viņa, runājot par to, ko drīkstētu un ko nedrīkstētu ēst, norāda, ka jādomā loģiski: «Neēd to, ko tava vecmāmiņa neatpazītu kā ēdamu.» Tas nozīmē, ka ēdienam jābūt garšīgam, svaigam, labas kvalitātes un pēc iespējas mazāk rūpnieciski apstrādātam. Līdz ar to nevajadzētu uzturā lietot tādus rūpnieciskos ražojumus kā desas, cīsiņus, kausētos sierus, dažādus saldus ēdienus, cepumus un bulciņas. Jāciena sava veselība, gatavojot maltīti mājās no sezonas dārzeņiem, zivīm, kvalitatīvas lietas gaļas un piena produktiem, lietojot daudz pilngraudu produktu, pākšaugu un garšaugu.●