



Mīli savu motorīņu

Ja cilvēku salīdzina ar mašīnu, tad sirdij tiek atvēlēta motora loma. Tik primitīvs salīdzinājums var būt nepieņemams, bet netrūkst ārstu, kuri komunikācijā ar pacientiem to izmanto un atzīst par iedarbīgu. Tāpat kā netrūkst cilvēku, kuri par savu auto rūpējas krietni labāk nekā par sevi pašu. Tomēr mašīnas motors laiku pa laikam tiek izslēgts, kamēr sirdij jādarbojas nepārtraukti.

Kā rūpēties par savu sirdi? Nekādu speciālu viltīgu triku nav. Vienkārši jācenšas padarīt dzīvesveidu kaut nedaudz veselīgāku, tad arī sirds par to sacīs paldies.

Vēloma tehniskā apskate

Ja kādam ir nopietnas sirds un asinsvadu slimības, tad viņš,

visticamāk, jau nonācis ārstu redzeslokā un saņem tādu vai citādu terapiju. Ja cilvēks jūtas labi, nekādu sūdzību par sirds darbību viņam nav un gribas, lai nebūtu arī turpmāk, tad nenāktu par jaunu apmeklēt ģimenes ārstu, lai veiktu elementāras profilaktiskas pārbaudes, lai ārsts izklausītu sirdi, izmērītu asinsspiedienu, noskaidrotu riska faktorus.

Jau no 30 gadu vecuma vajadzētu regulāri veikt asinsanalīzes, lai noteiktu holesterīna līmeni asinīs – ne tikai kopējo holesterīna līmeni, bet arī to, cik asinīs ir zema blīvuma (sliktā) un augsta blīvuma (labā) holesterīna. Būtisks rādītājs ir arī glikozes līmenis asinīs – ja tas ir paaugstināts, var rasties asinsvadu bojājumi. Bieži vien cilvēks nemaz nejut, ka viņam šie rādītāji ir izmainīti, un to atklāj tikai analīzes. Vajadzības gadījumā ārsts arī nosūta uz citiem izmeklējumiem – kardiogrāfiju, ehokardiogrāfiju, veloergometriju u.c. Zināt savus rādītājus ir vērts jebkuram, lai redzētu, kā tie laika gaitā mainās un vai mūsu īstenotās dzīvesveida korekcijas kaut ko dod. Tādus faktorus kā dzimums, vecums vai iedzimtība mēs nespējam ietekmēt, bet dažādus paradumus varam censties mainīt.

Atmest smēķēšanu

Smēķēšana atzīta par vienu no lielākajiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem. Viegāk

atmest smēķēšanu ir tad, kad pīpmaņa stāžs vēl ir salīdzinoši neliels. Jo ilgāks pīpmaņa stāžs, jo lielāks kaitējums veselībai, turklāt amerikāņu statistika liecina, ka gados vecāki smēķētāji bieži vien netic stāstiem par smēķēšanas kaitīgumu un necenšas nelāgo ieradumu atmest. Smēķējošiem vīriešiem, kuri vecāki par 65 gadiem, ir divkārt lielāks risks mirt no infarkta nekā nesmēķētājiem. Ja cilvēks ir atmetis smēķēšanu, tad pēc gada viņam sirds slimību risks jau ir samazinājies uz pusi, bet pēc desmit gadiem tas kļūst tāds pats kā nesmēķētājam.

Mazināt stresu

Eksperti iesaka sākt ar to, ka ik dienu uz kādu laiku jānoliek malā plaukstdators, moblais tālrunis, jāizslēdz dators. Jāsāk kaut vai ar 15 minūtēm un pēc tam pamazām jāpaildzina šis laiks līdz vienai stundai. Izklusās neiespējami, bet cilvēki, kuri sekojuši šim padomam, parasti atklāj, ka bez elektroniskajām ierīcēm aizvadītās stundas laikā neotiek nekas traks. Dzīvojot stresā, ceļas asinsspiediens, paaugstinās sirds darbība, pieaug stresa hormonu līmenis. Ir daudz dažādu paņēmieni, kā mazināt stresu, bet, ja cilvēks pats netiek galā, var vērsties pie psihoterapeita.

Izglūties

Dzīvei kļūstot arvien daudzaināki, cilvēki cenšas ietaupīt laiku uz miega rēķina, apzināti plāno sev īsa naktsmieru, mēģinot patvaļīgi regulēt lietas, kas ir dabas kompetencē. Šādu cilvēku nevajag apbrīnot un vēl jo vairāk ņemt no viņa piemēru. Pieaugušam cilvēkam vidēji ir nepieciešamas aptuveni astoņas miega stundas. Regulāra neizgulēšanās nopietni ietekmē veselību, pētījumos ir konstatēta miega trūkuma saistība ar augstu asinsspiedienu, sirds slimībām, liekā svara problēmām, diabētu un depresiju.

Kontrolēt asinsspiedienu

Paaugstināts asinsspiediens apdraud sirds un asinsvadu veselību, jo īpaši, ja asinsvados jau

ir aterosklerozes radītās izmaiņas. Asinsspiediens ir periodiski jāpārbauda un, ja tas paaugstināts, jādoma par korekciju. Daļa cilvēku turklāt nejūt, ka asinsspiediens ir paaugstināts, un to konstatē tikai mērījumos. Viens no ikdienā veicamiem pasākumiem, lai turētu asinsspiedienu grožos, ir sāls patēriņa samazināšana uzturā. Nātrijs vajadzīgs, lai organismā nodrošinātu pareizu šķidruma apmaiņu, nervu impulsu pārvadi un muskuļu kontrakcijas, nos atslābināšanos. Ja sāli uzņem par daudz, tiek izjaukta «smadzeņu ķīmija» un veidojas atkarība: jo vairāk ēd, jo vairāk gribas. Pieaugušam cilvēkam dienā nav vajadzīgs vairāk par divām trešdaļām tējkarotes sāls, ieskaitot ne tikai to, kas uz galda sālstraučīnā, bet arī to, kas ir sierā, kūpinājumos, desās, konservos, sausajās zupās utt.

Kustēties

Par fiziskās slodzes nozīmi, lai uzturētu sirdi veselu,

SIRDIJ DRAUDZĪGI PRODUKTI

Lai sirds būtu vesela, jāievēro visiem labi zināmie veselīga uztura principi, un ir arī konkrēti produkti, kas dod īpašu labumu tieši sirds un asinsvadu veselībai.

- **Svaigi garšaugi**, piemēram, rozmarīns, salvija, raudene, timiāns, dilles un citi, ar savu aromātu uzlabo ēdienu garšu, ļaujot pievienot mazāk sāls vai cukura; tie satur arī vērtīgus antioksidantus.
- **Puķiņas** bagātas ar šķiedrvielām, kas palīdz kontrolēt holesterīna un cukura līmeni, satur folskābi, magniju un citas vērtīgas uzturvielas.
- **Laši, tunči, sardīnes, skumbrija, siļķes un citas treknās zivis** ir plaši pazīstams omega-3 taukskābju avots. Omega-3 taukskābes ir vajadzīgas, lai ražotu cilvēka organismā bioloģiski aktīvus savienojumus, kas ietekmē asins plūsmu un koagulācijas sistēmu, asinsspiedienu un iekaisuma procesus. Galvenās no tām ir eikozapentaēnskābe (EPS) un dokozaheksaēnskābe (DHS).
- **Rieksti** satur fitosterolus – vielas, kas pazemina holesterīna līmeni asinīs. Dati par to, kuri rieksti šajā ziņā ir vislabākie, dažādos avotos ir pretrunīgi, visbiežāk minēti pistācijas rieksti, mandeles un valrieksti, mazākā mērā – Brazīlijas rieksti un zemesrieksti. Lielais tauku saturs piešķir riekstiem augstu enerģētisko vērtību, tie ir ļoti barojoši, tāpēc lietojami mazos daudzumos, jāēd lēni, rūpīgi sakošļājot.
- **Auksti spiesta olīvu eļļa** ir labs sirdij draudzīgo mononepiesātināto taukskābju avots, tā bagāta arī ar antioksidantiem – polifenoliem, kas labvēlīgi ietekmē asinsvadu veselību.
- **Pilngraudu produkti** ir sārtīgi, nodrošina organismu ar šķiedrvielām, kas palīdz uzturēt normālu

holesterīna un cukura līmeni asinīs.

- **Augļi un dārzeņi.** Savulaik pētnieku uzmanību piesaistīja Vidusjūras diēta, kas nav ierobežjoša un pat satur daudz piesātināto taukskābju, tomēr nāk par labu sirds un asinsvadu veselībai. Pētījumu rezultāti vedināja domāt, ka pastāv dabas vielas, kas spēj pasargāt asinsvadus no aterosklerotiskām izmaiņām, arī lietojot šādu uzturu. Tā pētnieku pastiprinātas uzmanības lokā nonāca flavonoīdi. Sarunās par to, kāpēc ieteicams ēst ogas, augļus un dārzeņus, ir parādījušies līdz šim mazāk zināmi vārdi – likopēns, resveratrols, kvercetīns un daudzi citi, pārsvarā tie apzīmē dažādu flavonoīdu grupu pārstāvjus. Bet vienkārši ikdienā uzņem šīs vielas nozīmē ēst pēc iespējas vairāk dažādu krāsu augļu un dārzeņu.

runāts bieži, jau pagājušā gadsimtā bija populāra «bēgšana no infarkta» – veselīga dzīvesveida piekritēji no rītiem devās skriet. Ir arī citi veidi, kā trenēt sirdi: kāds dodas uz

sporta klubu, lai izmantotu kardiotrenažierus, kāds labprātāk vingro pats, cits, iespējams, vienkārši staigā garākus gabalus un kāpj pa trepēm – arī tas kaut ko dod. Vislabāk,

ja cilvēks nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm nevis viens, bet kopā ar draugiem, jo arī draugi ir viens no faktoriem, kas labvēlīgi ietekmē sirds veselību.■