

TEKSTS: INDRA OZOLIŅA

Neļaut artērijām aizsērēt

Svarīgi

› Jāievēro, ka pat neliela pēdas trauma, piemēram, noberzums vai nemākulīga pedikūra veikšana, var izraisīt daudz lielākas vainas - nedzīstošas čūlas vai gangrēnu.

› Atsevišķos gadījumos, kad asinis kļūvušas biezas un izveidojies trombs, vai tas nokļuvis kājās asinsvados no sirds, artērija aizsprostojas pēkšņi. Tad kājā rodas asas sāpes, tā kļūst bāla, auksta, nejutīga. Šādā situācijā nekavējoties jāsauc ātrā palīdzība. Mediķi varēs palīdzēt 6-8 stundu laikā. Pēc diennakts vai divām var būt par vēlu.

Vīrieši ar kāju artēriju sašaurināšanos sirgst vismaz trīsreiz biežāk nekā sievietes. Latvijā ik gadu ne mazāk kā sešsimt kungiem, visbiežāk kaislīgiem smēķētājiem, šīs kaites izraisītas gangrēnas dēļ tiek amputēta kāja.

Artērijas ir asinsvadi, kas asinis no sirds piegādā visam ķermenim. Ja tajās veidojas aterosklerotiskas plātnītes, asiņu plūsmas samazinās un ķermeņa audi cieš no skābekļa trūkuma. Šis process noris visos asinsvados, taču atsevišķās ķermeņa daļās var būt izteiktāks. Ja radušās sāpes kājās, vajadzētu doties pie ģimenes ārsta, lai noteiktu pulsu artērijās, jo, iespējams, tās sākušas aizsērēt.

- *Sašaurinātu asinsvadu gadījumā ir ļoti svarīgi dienas laikā izdzert vismaz pusotru, divus litrus ūdens, bet karstā laikā - pat trīs līdz četrus. Piesardzīgiem jābūt vienīgi tad, ja ir sirds nepietiekamība un ģimenes ārsts ieteicis lietot mazāk šķidruma. Arites mehānisms ir vienkāršs - ūdens tiek zaudēts izelpojot un svīstot, un tad, kā saka tautā, asinis kļūst biezas, radot trombu veidošanās un asinsvadu nosprostojuma risku. Situācija pasliktinās, ja tiek lietots alkohols. Jo īpaši bīstami tas ir cilvēkiem, kuriem ir sašaurināti galvas un kāju asinsvadi, kā arī miega artērija,* - skaidro P. Stradiņa Klīniskās universitātes asinsvadu ķirurgs, profesors **Dainis Krieviņš**.

Kāpēc aizsērē

Aterosklerozi, kad asinsvados veidojas sabiezējumi, parasti izraisa vairāku iemeslu kopums - paaugstināts holesterīna (īpaši zema blīvuma) līmenis asinīs, neveselīgs, taukvielām bagāts uzturs, liekais svars, smēķēšana, mazkustīgs dzīvesveids. Vēl jo vairāk asinsvadu bojājumu veicina cukura diabēts un paaugstināts asinsspiediens.

Visbiežāk asinsvadi sašaurinās pamazām, izraisot sāpes ikru muskulatūrā staigājot, jo muskuļiem trūkst skābekļa. Cilvēks spēj mērot arvien īsāku attālumu un beigās bez minūtes atpūtas var pārvietoties vien pāris metru. Dažkārt smeldze nomoka arī naktīs, kad sirdzējs vairāk iedzīlinās savās sajūtās. Kājās mēdz būt arī vājums, it īpaši, ja slēgti lielākie asinsvadi. Parasti ekstremitātē, kurā tie bojāti, novēro muskuļu atrofiju, apmatojuma mazināšanos, plānāku ādu. Reizēm pat siltā laikā salst pēdas.

Traucētās asinsrites dēļ berzes vietās uz pirkstiem un starp tiem var rasties čūlas, kuras jāārstē, jo pašas nesadzīs. Ja tās ir mitras, tas nozīmē, ka attīstījusies infekcija, radot risku gangrēnas attīstībai.

Atšķirībā no citiem asinsvadiem kāju artērijām ir rezerves. Kādi noslēdzoties, veidojas jauni sīkie asinsvadi jeb kolaterāles, tāpēc daudzi ar šo slimību veiksmīgi sadzīvo. Ievērojot ārsta ieteikumus, tās tālāku attīstību var aizkavēt.

Aptuveni puse slimnieku, kuriem ir slēgta kājas galvenā artērija, jūtas labi, vai arī viņiem ir niecīgas sūdzības, un slimība tiek atklāta nejauši, pārbaudot pulsu. Šajā gadījumā ārsts izlemj, vai nepieciešama ķirurģiska asinsvadu atjaunošana.

Ieteikumi artēriju glābšanai

› Daudz staigāt - ik dienu mērot apmēram trīs kilometrus. Trīsreiz nedēļā pusstundu darīt to tik intensīvi, līdz sāk sāpēt kājas. Tas veicina jaunu sīko asinsvadu veidošanos, kas nodrošinās pietiekamu asiņu plūsmu un mazinās sāpes. Turklāt, jo spēcīgāk sirds pumpēs asinis, jo asinsvadi būs pilnvērtīgāki.

› Nesmēķēt! Katra izkūpinātā cigarete aptuveni 12 stundas sašaurina perifēros asinsvadus. Jo vairāk pipēts, jo lielāka iespēja saslimt ar artēriju aterosklerozi.

› Pēc ārsta ieteikuma regulāri lietot asinsvadus stiprinošus medikamentus, kā arī aspirīnu asinsrites uzlabošanai un trombu veidošanās profilaksei.

› Ja izveidojušās čūlas, valkāt ērtus apavus, kuri neberz kājas, jo caur bojāto ādu audos var iekļūt infekcija un attīstīties gangrēna.

› Ierobežot dzīvnieku izcelsmes tauku uzņemšanu, jo tie paaugstina holesterīna līmeni asinīs; nepieciešamības gadījumā lietot statīnu grupas medikamentus tā pazemināšanai.

› Ja izveidojušās čūlas un sāpes moka arī naktīs, būs vajadzīga operācija, lai atjaunotu asinsriti un nezaudētu kāju.

› Pēc 65 gadu vecuma veikt vēdera dobuma ultrasonogrāfiju, lai pārliecinātos, vai vēdera aortā nav izveidojusies aneirisma jeb paplašinājums, jo tad, asinīm aizplūstot uz kāju, var nosprostoties artērija. 

