

su, kas ietver ilgstošu, nekustīgu sēdēšanu, kura var draudēt ar jau iepriekš minēto asins sastrēgumu un trombu veidošanos kāju vēnās.

Svarīgi ir atcerēties jau piemērēto šķidrumu, un, ja sēdošais ceļojums pārsniedz 6 stundas, vajadzētu lietot kompresijas zeķes – to radītais spiediens uz vēnām zināmā mērā imitē fizisku slodzi un nodrošina asins cirkulāciju sastrēguma vietā.

## Uzturs

Veselīgs, sirdij un asinsvadiem draudzīgs uzturs mums nepieciešams ikdienā neatkarīgi no sezonas, taču vasara ir ļoti pateicīgs laiks, lai veselīgo uztura režīmu sāktu ievērot. Asinsvadu aterosklerozes (pirmais solis uz iespējamu infarktu vai insultu nākotnē) profilaksei ik dienu ieteicams uzņemt vismaz 400–500 g dārzeņu, 2–3 augļus, vismaz vairākas reizes nedēļā uzturā iekļaut pākšaugus (pupiņas, pelēkie zirņi, šķeltie zirnīši, cūku pupas, sviesta pupiņas), kas dos lielāku sāta sajūtu, ēdot dārzeņus, kā arī vismaz vairākas reizes nedēļā lietot riekstus vai mandeles (izmantojami arī sablendētā veidā, ja ir grūtības tos sakošķāt zobu problēmu dēļ).

Vasaras dārza ballītē būs patīkami sagrieztos dārzeņu iemērkti kādā mērcītē. Optimālais variants šai mērcītei būtu to pagatavot nevis no krējuma vai majonēzes, bet kā pamatu izmantot liesu bezpiecēdu jogurtu. Laba ideja būs arī pašgatavots pesto ar sasmalcinātiem zaļumiem uz olīvelļas bāzes.

Savukārt dārza piknika karali – cūkgalas šašliku – atstāsim īpašiem gadījumiem, ne biežāk kā pāris reižu mēnesī. Noskaņai kopā būshanai dārzā vasaras vakarā ir vērts paaeksperimentēt ar produktiem, ko parasti negrilējam, bet kāpēc gan mednieku desījas vietā pārmaiņas pēc nepagaršot grilētu ananasu? ■

INGUNA ROŽKALNE-ŽUBURE, KARDIOLOGĒ

# Kā sirds slimniekam nodzīvot ilgu un kvalitatīvu mūžu

**Katru dienu jums stāsta – kā nenonākt līdz infarktam.**

**Es ceru – jūs klausāt šiem padomiem. Un tomēr 55% cilvēku savu infarktu *satiek*. Un tie klūst par maniem pacientiem.**

**Esmu sirds rehabilitācijas ārste. Mūsu kopējs uzdevums ir iemācīties sadzīvot ar savu slimību, adekvāti sportot, pareizi ēst, nesmēkēt un lietot dažus, konkrētajam pacientam parakstītos medikamentus.**

Ja jums jau ir sirds slimība, ārsts var nosūtīt jūs uz sirds rehabilitācijas programmu, kura balstās uz četriem valjiem:

- kustībām (pielāgota trenāžeru programma);
- slikto ieradumu ierobežošanu vai atmešanu, pacienta izglītošanu;
- pareizu uzturu;
- piemērotu zāļu lietošanu.

Mūsu kopējs mērķis ir uzlabot jūsu spējas veikt ikdienas aktivitātes, samazināt riska faktorus, uzlabot dzīves kvalitāti, emocionālo stabilitāti, iemācīt vadīt savu slimību.

cīnas māsas, psihologi un uztura speciālisti ar kopēju mērķi – uzlabot pacienta veselību. Programma tiek izstrādāta individuāli katram pacientam.

Kardioloģiskā rehabilitācija nepieciešama, ja jums ir:

- sirds un asinsvadu slimība;
- nesen notikusi sirdslēkme (sirds infarkts);
- sirdskaite;
- jums bijusi kardioloģiska procedūra, piemēram, angioplastika vai sirds operācija;
- sirds ritma traucējumi;

## Kardioloģiskās rehabilitācijas programmās strādā ārsti, māsas, psihologi un uztura speciālisti

Kardioloģiskās rehabilitācijas programmas ir multidisciplināras, kur vienotā komandā strādā ārsti, medi-

- jums ir implantēta ierīce (piemēram, sirds stimulators vai defibrillators).

## Kāda veida vingrinājumi iekļauti sirds rehabilitācijas programmā

Pēdējā laikā cilvēki kļuvuši arvien kūtrāki un gandrīz vairs nepārvietojas kājām, priekšroku dodot auto, kas aizviza pat līdz 100 m attālumā esošam veikalām. Rezultātā, atgriezušies mājas, viņi noguruši atslīgst pie televizora... Šāds mazkustīgums izraisa ķermeņa apjoma palielināšanos, nevajadzīgu kaloriju uzkrāšanos un liekus taukaudu nogulsnējumus, līdz ar to – arī uzņēmību pret sirds un asinsvadu slimībām.

Sirds rehabilitācijas programmā var ietilpt arī tādi uzdevumi kā parastas pastaigas. Skaidrs, ka piepeši nevajadzētu mesties pārmērībās, tiecoties īstenot maksimālo fizisko slodzi. **Mērķis ir aktīvas kustības vismaz pa 30 minūtēm divas trīs reizes nedēļā** ar tādu slodzi, kad pulss minūtē sasniedz to skaitli, kāds paliek, ja no 180 atņem cilvēka gadu skaitu. Tas būtu nepieciešams ikviens savas sirds veselībai. Kaut vai katru dienu spraigi pasaļojet 30 minūtes! Fiziskās veselības uzlabošanai lieliski noderēs arī fiziskas aktivitātes un kustības, kas veiktas mājas apstākjos, darot lietderīgus mājas darbus.

Piemēram, 45–60 min telpu uzkopšana – logu, grīdu utt. mazgāšana – ir līdzvērtīga volejbola spēlešanai 45–60 min; 30–45 min strādāšana

## Mērķis ir aktīvas kustības vismaz pa 30 minūtēm divas trīs reizes nedēļā

dārzā – basketbola spēlešanai 15–20 min; 15 min sniega tīrišana – peldēšanai 20 min; 45–60 min mašīnas mazgāšana – lēkšanai ar lecamauklu 15 min; 15 min kāpšana pa kāpnēm – ātrai dejošanai 30 min; 30–40 min braukšana ar riteni – ūdens aerobikai 30 min; 30 min pastaiga (2 km) – 15 min skriešanai (2 km).

Nākamais solis ir velotrenažieris, t.i., ritenbraukšana ar stacionāro

velosipēdu un/vai treniņš uz skrejceļa.

Atkarībā no rehabilitācijas fāzes un jūsu sirds slimības var atšķirties treniņu veidi un ilgiems. Tomēr vislaikāk konsultēties ar ārstu, fizioterapeitu, kurš atbilstoši veselības stāvoklim ieteiks piemērotāko: nodarības mājas apstāklos, skriešanu, vingrošanu fizioterapeita uzraudzībā vai treniņus sporta klubā.

Ieskatam daži kardiotreniņu pie-mēri.

### Kardiotreniņi

#### 1. treniņš: eliptiskais trenažieris

**Laiks:** 20 minūtes

Iezīmē intensīvu intervālu treniņu (HIIT), kas nozīmē, ka intensīvas darbības periodi mijas ar vieglākas intensitātes darbu.

Sāciet ar intervālu sēriju, kas pakāpeniski kļūst garāki un pēc tam īsāki.

- 15 sekunžu intervāls, kam seko 15 sekunžu atpūta.
  - 30 sekunžu intervāls, kam seko 30 sekunžu atpūta.
  - 45 sekunžu intervāls, kam seko 45 sekunžu atpūta.
  - 1 minūtes intervāls, kam seko 1 minūtes atpūta. Atkārtojet vēl 3 reizes.
  - 45 sekunžu intervāls, kam seko 45 sekunžu atpūta.
  - 30 sekunžu intervāls, kam seko 30 sekunžu atpūta.
  - 15 sekunžu intervāls, kam seko 15 sekunžu atpūta.
- Atpūta 3 minūtes.



#### INGUNA ROŽKALNE-ŽUBURE

- Kardioloģe, fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārste
- Rehabilitācijas slimnīcas Sanatorija "Belorusija" Jūrmalā direktora vietniece medicīnas jautājumos  
Tālr. pierakstam 66014117

Eliptiskais trenāžieris (1. treniņš).



Skrejceļš (2. treniņš).



Stacionārais velosipēds (3. treniņš).



## Būsim kustīgi, ēdīsim veselīgi un būsim veseli!

### 2. treniņš: skrejceļš

**Laiks:** 30 minūtes

- **0.–5. minūte:** atstājiet slīpumu 0% (plakans), nodarbības temps – 4 skalā no 1 līdz 10
- **5.–7. minūte:** iestatiet 5% slīpumu un pielāgojet savu tempu, lai jūsu līmenis būtu 7 skalā no 1 līdz 10.
- **7.–8. minūte:** slīpums 5%, un samaziniet savu tempu tā, lai jūsu līmenis būtu 6 no 10.
- **8.–14. minūte:** paceliet slīpumu līdz 6% un palieliniet savu tempu tā, lai jūsu līmenis būtu 8 no 10.
- **14.–17. minūte:** nolaidiet slīpumu līdz 4% un palēniniet tempu, lai jūsu līmenis būtu 5 no 10.
- **17.–19. minūte:** palieliniet slīpumu līdz 5% un ejiet ātrāk, lai jūsu līmenis būtu 7 no 10.
- **19.–20. minūte:** saglabājiet slīpumu 5% un atpūtieties, lai jūsu līmenis būtu 6 no 10.
- **20.–21. minūte:** nolaidiet slīpumu līdz 2% un kāpniet savu tempu, līdz esat sasniedzis maksimāli pieļaujamo, t.i., 9 no 10.
- **21.–23. minūte:** paceliet slīpumu līdz 4% un palēniniet savu tempu, lai jūsu līmenis būtu 5 no 10.
- **23.–25. minūte:** slīpums 5%, ejiet pietiekami ātri, lai jūsu līmenis būtu 7 no 10.
- **25.–26. minūte:** slīpums 5%, un nedaudz palēniniet tempu, lai jūsu līmenis būtu 6 no 10.
- **26.–30. minūte:** nolaidiet slīpumu un palēniniet tempu, lai jūsu līmenis būtu 4 no 10.

### 3. treniņš: stacionārs velosipēds (velotrenažieris)

**Laiks:** 60 minūtes

- **0.–5. minūte:** nelīela pretestība, jūsu piepūles līmenis ir 5 skalā no 1 līdz 10.
- **5.–10. minūte:** palielina ātrumu līdz vidējai pretestībai, jūsu piepūles līmenis – 7.
- **10.–15. minūte:** turpina palielināt pretestību līdz 8 skalā līdz 10, ātrums iepriekšējais.
- **15.–20. minūte:** joprojām liela pretestība, bet palēnina tempu, piepūles līmenis – 7.
- **20.–25. minūte:** samazina pretestību un paātrina tempu, piepūles līmenis – 5.
- **25.–30. minūte:** mērena pretestība un temps vēl ātraks, piepūles līmenis – 6.
- **30.–35. minūte:** atgriežas lielākā pretestībā un palēnina tempu, piepūles līmenis – 7.
- **35.–40. minūte:** samazina pretestību uz mērenu un paātrina tempu, piepūles līmenis – 6.
- **40.–45. minūte:** iet uz lielāku pretestību un samazināt tempu, piepūles līmenis – 7.
- **45.–50. minūte:** strādā mērenā pretestībā, bet ar lielāku ātrumu, piepūles līmenis – 6.
- **50.–55. minūte:** palielina pretestību un palēnina tempu, piepūles līmenis – 8.
- **55.–60. minūte:** samazina slodzi, saglabājot ātrumu, piepūles līmenis – 5.

## **4. treniņš: brauciens ar velosipēdu (visa ķermenja treniņš)**

**Ilgums:** jūs izvēlaties pats.

Ātrums 2.

- 3–5 minūtes ērtā tempā.
- 500 metrus maksimālais ātrums, 7.–9. līmenis skalā no 1 līdz 10.
- 2 minūtes lēnā tempā, 4.–6. līmenis no 10.
- Atkārto 500 metru braucienu ātrā tempā un 2 minūtes lēnā tempā, atkārto tik reižu, cik vēlas.
- Pabeidz testu, braucot 3–5 minūtes ērtā tempā.

*Brauciens ar velosipēdu  
(4. treniņš).*



Lai sasniegtu izvirzītos mērķus – prasmi sadzīvot ar savu slimību un ilgu, skaistu mūžu –, jums vispirms ir jāapzinās sava problēma un tad kopīgi ar ārstu jāvienojas par mērķu sasniegšanas ceļiem. ■