

# Par sirdi Jūrmalā

*Sirds slimību ārstēšana un profilakse — tēma dažādām spekulācijām un popularitātes pelnīšanai*

**INGUNA ROŽKALNE ŽUBURE,  
KARDIOLOĢE AR 20 GADU STĀŽU  
REHABILITĀCIJAS IESTĀDĒS**

**V**airāk nekā 20 gadus strādāju par kardioloģi Jūrmalā un esmu rehabilitācijas ārste pacientiem pēc sirds operācijām vai invazīvām manipulācijām. Tās invazīvās manipulācijas ir profesora Andreja Ērgļa klīnikā veiktas digitālās angiogrāfijas, sirds vainagartērijās ievietoti stenti vai no asinsvadiem izņemti trombi.

Brīdī, kad nāk vēlēšanas, manā jomā visi kļūst speciālisti — uzrodas partijas „No sirds Latvijai” vai avīzes „Ar Latviju sirdī”. Man pat tā kā neērti teikt, ka es arī par to sirdi šo to saprotu. Un galu galā — esmu sieviete, un man ļoti patīk, kad man Valentīna dienā uzdāvina tādu sarkanu nieciņu, ko nezināma iemesla dēļ sauc par sirdi, un vēl man patīk, ja vīrs man atsūta kartiņu ar šo pašu kāršu ercenam līdzīgo veidojumu. Jo kā ārste es Jums varu apgalvot — šis ercens nav nemaz nav līdzīgs sirdij, bet jaukt valsti vai savu partiju ar šķērsvitroto muskuli — sirdi man liekas nedaudz mulķīgi. Kad gatavojos rakstīt par sirdi avīzei, lūdzu padomu savam kolēģim, Latvijas Ārstu biedrības prezidentam Pēterim Apinim, kurš man tūlīt pat atstāstīja kādu anekdoti vai varbūt patiesību par profesoru Andreju Ērgli:

Valentīna dienas priekšvakarā veikalā ienāk profesors Andrejs Ērglis un lūdz pārdevējai: „Dodiet man, lūdzu, to sarkano plīša dibenu!”. Pārdevēja: „Tas nav dibens, tā ir sirds”. Profesors: „Es katru dienu sirds asinsvados lieku stentus un zinu, kā sirds izskatās. Dodiet man to dibenu!”.



Latvijas medicīnas haosa kopainā sirds slimību diagnostika, ārstēšana, rehabilitācija un profilakse ir bijusi gan viens no grūtāk prognozējamiem procesiem, gan grūtāk izmērāmiem. Līdz ar to tā ir piemērota tēma dažādām spekulācijām un pat popularitātes pelnīšanai ar skaļiem paziņojumiem. Nosauksi līdz šim lielāko minēto sirds slimnieku vai sirds slimību upuru skaitli un 15 slavas minūtes garantētas. Vēl populārāk ir publiski kritizēt minēto profesoru Andreju Ērgli par viņa, it kā dārgajiem stentiem (kas, tiesa, ir ievērojami lētāki nekā tepat kaimiņos Igaunijā ievietotie). Un vēl populāra ir atziņa, ka visi cilvēki mirst „ar sirdi”, jo patiesībā miršanas brīdī šķērsvitrotais muskulis apstājas.

Šķērsvitrotais muskulis — sirds atrodas krūšu kurvī, un vislabāk tās lielumu un vietu var iztēloties noliekot labo dūri uz krūšukaula nedaudz kreisajā pusē. Sirdij ir divi priekškambari, divi

kambari, kas secīgi saraujas ik pēc 0.8– 1 sekundes, nodrošinot sirdsdarbības ritmu 60– 80 reizēs minūtē. Asinis plūst no priekškambariem kambaros, no kreisā kambara — aortā un tālāk pa visu organismu, bet no labā kambara — plaušu artērijā un tālāk — plaušās.

Sirds šķērsvitrotais muskulis līdzīgs skeleta muskuļiem, un to mīlestības vietu šajos muskuļos grūti iedomāties. Kreisā priekškambara un kambara muskulis ir biežāks un spēcīgāks par labās puses muskuli. Perikards apņem sirdi no ārpuses, tajā ir nedaudz šķidrums, kas mazina berzi muskulim strādājot. Muskuļu iekšpusē ir endokards, kas veido vārstuļus, kas liek asinīm plūst vienā virzienā.

Sirds veselībai pats svarīgākais ir kustības, proti, sports. Pasauls Veselības organizācija iesaka — sporto vismaz 30 minūtes dienā vismaz 5 reizes nedēļā un noteikti līdz sviedriem vai pulsam vismaz 130 reizes minūtē. Tas attiecas uz jebkura vecuma cilvēkiem.

Sirdij ļoti kaitē augsts asinsspiediens. Ja asinsspiediens ir paaugstināts vairāk par 140/95 mmHg, tad nāksies ievērojami samazināt patērējamās vārāmās sāls daudzumu, bet iespējams — lietot asinsspiedienu mazinošus medikamentus visu atlikušo mūžu.

Sirds veselību nosaka veselīgs uzturs. Uzturā jālieto vairāk zivis, pilngraudu produktus, dārzeņus, augļus, olīveļļu, bet mazāk piena un dzīvnieku taukus, un vispār vajadzētu izvairīties no trans-taukiem (tas nozīmē — no jebkurām tortēm, vafelēm, šokolādes batoniņiem, saldajiem biežpiena sierīņiem, majonēzes,

# Par sirdi Jūrmalā

**NOBEIGUMS. SĀKUMS 2. LPP.** margarīna, ātrajām uzkodām, čipšiem utt.). Cukuru arī vajadzētu ierobežot. Un vispār — sirdij ir ļoti grūti strādāt, ja asinīs jādzen ne tikai uz paredzētajiem 60 vai 80 kilogrammiem, bet visiem liekajiem vēdera un dibena taukiem. Normāls svars ir sirds veselības pamats.

Būtu mērķtiecīgi vismaz reizi gadā izmērīt holesterīna līmeni asinīs. Ja holesterīna līmenis ir augstāks par 5 mmol/l, triglicerīdu līmenis — par 1.7 mmol/l, bet ZBLH virs 3 mmol/l, jums būtu jāsaikā piestaigāt pie kardiologa.

Visvairāk sirdi bendē smēķēšana, smēķētājs dzīvo 6–10 gadus īsāku mūžu nekā nesmēķētājs. Lai iztēlotos, kā smēķēšana ietekmē sirds veselību, lūdz, iedomājieties to ercenam līdzīgo sarkano plīša izstrādājumu, ko vīrietis Valentīna dienā dāvā mīļotajai sievietei. Iedomājieties šo plīša izstrādājumu ar cigarettes izdedzinātu caurumu. Tieši tikpat efektīvi dzīva cilvēka sirdi bendē smēķēšana. Aktīva smēķēšana dubultot miokarda

infarkta un piecas reizes palielina insulta risku, savukārt pasīvā smēķēšana insulta risku palielina trīs reizes. Pasīvā smēķēšana nozīmē izdedzināt cigaretetes melno caurumu ne tikai savā, bet arī jūsu sievas vai draudzenes sirdī.

---

**Pasīvā  
smēķēšana  
nozīmē  
izdedzināt  
cigaretetes melno  
caurumu ne tikai  
savā, bet arī  
jūsu sievas vai  
draudzenes sirdī**

---

Un tomēr — mans darbs un mana joma ir strādāt ar tiem, kas savu sirds slimību ir sagaidījuši. Sirds slimnieki ir mani pacienti, draugi, ikdienas sarunas biedri

un vispār — mana dzīve. Būt sirds slimniekam nozīmē sadzīvot ar savu slimību un nodzīvot ilgu, kvalitatīvu mūžu.

Kaut katru dienu cilvēkiem stāstu — kā nenonākt līdz infarktam, liela daļa savu infarktu sašniedz. Šie pacienti nonāk Stradiņa Klīniskajā universitātes slimnīcā, Austrumu klīnikā vai lielākajās Latvijas reģionālajās slimnīcās, viņi saņem unikālu ārstēšanu, bet pēc dažām dienām viņus izraksta, jo valsts par rehabilitāciju tikpat kā nemaksā, bet pašiem sirds slimniekiem īsta profesionāla sirds rehabilitācija ir visai dārgs priekšs. Tā nu man dzīvē iznāk daļu pacientus pieņemt par maksu, bet daļu — konsultēt par brīvu.

Mūsu kopējais uzdevums ar pacientu pēc sirds akūtas slimības ir iemācīties sadzīvot ar savu slimību, adekvāti sportot, pareizi ēst, nesmēķēt un lietot dažus, konkrēti šim slimniekam paredzētos medikamentus. Mūsu kopējs mērķis ir nodzīvot skaistu un pilnvērtīgu mūžu.