

Pārāk agri
nosirmo?

Pārbaudi asinsvadus!

VIEGLS SIRMUMS VĪRIETI
LABĀKAJOS GADOS
PADARA ATRAKTĪVĀKU UN
ROMANTISKĀKU, AR
VECUMU VAI SLIMĪBĀM
TO NEVIENS NESAISTA.
TAČU, IZRĀDĀS, MATU
KRĀSAS ZUDUMS VAR
LIECINĀT ARĪ PAR
IZMAIŅĀM VESELĪBAS
STĀVOKLĪ.

*Negribi slinot,
maņi dzīvesveidu!*

Sirds un asinsvadu slimības ir galvenais nāves iemesls Latvijā. 2014. gadā no visiem mirušajiem 57% sirga tieši ar šīm slimībām. Lielākoties sirds un asinsvadu slimības skar vīriešus, it īpaši vecumā līdz 65 gadiem. Kardiologi iedala sirds un asinsvadu saslimšanas riska faktoros divās grupās: neietekmējamie (vecums, dzimums, iedzimtība) un ietekmējamie jeb novēršamie (paaugstināts holesterīna līmenis asinīs, mazkustīgs dzīvesveids, smēķēšana, paaugstināts asinsspiediens, nesabalansēts uzturs, aptaukošanās, pārmērīga alkohola lietošana, pastāvīgs stress). Labā ziņa – aptuveni 75% sirds un asinsvadu slimību var novērst, mainot dzīvesveida paradumus, kā arī agrīnā slimības attīstības stadijā lietojot atbilstošus medikamentus.

Matu pigmenta zudums – nosirmošana – katram cilvēkam ir individuāla. Vienam sirmums parādās jau ap 35 gadiem vai pat agrāk, cits vēl 50 gados lepojas ar piesātinātu toni bez neviena sarma mata. Par pigmenta saglabāšanos ir atbildīgi melanocīti – pigmenta šūnas, kas izstrādā melanīnu. Ja melanocītu darbība pavājinās, pigmenta matiem nav – tie aug, bet balti. Jaunības gados (pirms 35 gadu vecuma) šīs izmaiņas nevajadzētu atstāt bez ievēribas, uzskata daļa medicu. Matu krāsas zudumu var ietekmēt iedzimtība, bet tikpat labi arī kāda saslimšana.

Pētījumā iesaista 545 vīriešus

Sirmi mati ir viens no rādītājiem, ka kaut kas nav kārtībā ar sirds un asinsvadu sistēmu, liecina nesens pētījums, kas prezentēts Eiropas Kardiologu asociācijas kongresā „Europrevent 2017”. Tā gaitā pētnieki izmeklēja 545 vīriešus ar dažādu sirmuma pakāpi un izteiciena aizdomas, ka viņus skārusi koronāro artēriju ateroskleroze. Vīriešus sadalīja piecās grupās pēc sirmuma pakāpes un veica datortomogrāfijas angiogrāfiju. Tā ir mūsdienīga asinsvadu izmeklēšanas metode ar kontrastvielas ievadīšanu perifērajā vēnā. Izmeklējuma laikā asinsvadi – kāju un iegurņa artērijas, miega artērijas, smadzeņu asinsvadi u.c. – tiek caurskatīti vairākās plaknēs, bet pēc tam uzņemtos attēlus apstrādā īpaša datorprogramma, kas kardiologam ļauj analizēt asinsvadu stāvokli.

Koronāro artēriju aterosklerozi atklāja 80% pētījumā iesaistīto vīriešu, un viņiem statistiski bija sirmāki mati (trešdaļa vai vairāk) nekā tiem, kurus šī kaitē neskāra. Šiem vīriešiem konstatēja arī augstu asinsspiedienu un paaugstinātu holesterīna līmeni.

Pārags sirmums = ķermenis noveco?

Nosirmošana izraisa līdzīgas pārmaiņas organismā kā asinsvadu saslimšanu gadījumā: novecošanās, ģenētiskie faktori, smagi iekaisumi, hormonālās pārmaiņas. Tāpēc, ja matu krāsa sākuši zust, iespējams, izmaiņas sākušās arī citviet ķermenī. Piemēram, novecošanās paaugstina jau pieminēto asinsvadu sašaurināšanos jeb aterosklerozes risku, kas ir vairāku sirds un asinsvadu slimību cēlonis. Sašaurinājumu vietās asins plūsma mazinās un ķermeņa audi cieš no skābekļa trūkuma. Īpaši bīstams ir izmaiņas galvas un kāju asinsvados. Ja

laikus problēma netiek atklāta, rodas labvēlīgi apstākļi, lai attīstītos perifēro artēriju slimība, sirds mazspēja un stenokardija, palielinās miokarda infarkta un galvas smadzeņu insulta risks.

Aprakstītais pētījums nav pirmais, kas veikts šajā jomā. Pie līdzīgiem secinājumiem zinātnieki nonāca jau 2012. gadā, atklājot, ka sirsi mati norāda uz cilvēka bioloģisko vecumu un var signalizēt par koronāro artēriju slimībām neatkarīgi no gadu skaita. Lai arī citu simptomu nav, kardiologi pārags nosirmošanas gadījumā vīriešiem iesaka pārbaudīt holesterīna līmeni asinīs, kas ir viens no aterosklerozes iemesliem. Drošības labad iesaka arī veikt asinsvadu izmeklējumus.

Pētījumu turpinās kopā ar dermatologiem

Sirds un asinsvadu saslimšanas ir viens no biežākajiem nāves cēloņiem pasaulē, it īpaši vīriešiem. Jo savlaicīgāk ārsti

Pētījumi rāda, ka 80% nosirmojušu vīriešu konstatēts augsts asinsspiediens un paaugstināts holesterīna līmenis.

spētu konstatēt izmaiņas šajā dzīvības funkcijām tik nepieciešamajā sistēmā, jo veiksmīgāk izdotos samazināt saslimšanu risku. Viena no iespējām, kā to izdarīt, ir pievērst uzmanību pārags sirmumam, uzskata medicu. Matu krāsas zudumu var izraisīt arī dažādas saslimšanas: iekšējās sekrēcijas dziedzeru slimības, smagas infekcijas, kāda autoimūnā saslimšana, minerālvielu trūkums. Pētījumus šajā jomā plānots turpināt sadarbībā ar dermatologiem, sīkāk pētot tieši nosirmošanas mehānismu, kā arī pētījumu grupā iekļaujot sievietes. Sīkāku ieskatu „Europrevent 2017” prezentētāja pētījumā var atrast Eiropas Kardiologu asociācijas mājaslapā spo.escardio.org, pētījuma nosaukums: *The degree of hair graying in male gender as an independent risk factor for coronary artery disease.*

Jautājam kardiologiem -

VAI PĀRAGRA NOSIRMOŠANA VAR LIECINĀT PAR ATEROSKLEROZES ATTĪSTĪBU?



**Kardiokirurgs
ARTŪRS
KORIS:**

„Nav tādu rando-mizētu, lielu pētījumu, kas liecinātu par to, ka pārags nosirmošana ir iemesls aterosklerozes attīstībai. Ir vir-

kne faktoru, kas veicina pārags nosirmošanu. Zināms, ka ateroskleroze sākas pēc 30 gadu vecuma gan vīriešiem, gan sievietēm. Jautājums: cik tā strauji attīstās, un kādi ir to veicinošie faktori? Lielāks risks ar šo problēmu sastapties ir tiem, kas smēķē, cilvēkiem ar paaugstinātu lieko svaru, mazkustīgu dzīvesveidu. Tomēr pārags nosirmošana var būt iemesls tam, kādēļ būtu vērts noteikt holesterīna un tā frakciju līmeni asinīs, kā arī padomāt par savu dzīvesveidu.”



**Kardiokirurgs
ANDREJS
ĒRGLIS:**

„Sirds slimību attīstību veicina gan iedzīvotāju novecošanās, gan ar dzīvesveidu saistīti riska faktori. Novecojot parādās dažā-

das dermatoloģiskas izmaiņas, tajā skaitā arī nosirmošana. Par to ir atbildīgi dažādi faktori, piemēram, iekaisums un hormonālās izmaiņas, kas veicina arī artēriju sienas sabiezēšanos, asinsvadu sašaurināšanos jeb aterosklerozi un palielina miokarda infarkta risku. Pastāv hipotēze, ka nosirmošana varētu būt jauns aterosklerozes riska faktors, bet, lai to nākotnē varētu apstiprināt vai noliegt, vēl nepieciešami lieli epidemioloģiski pētījumi.”