

# RISKI SIRDIJ – PAZĪSTI UN RĪKOJIES!

Ja sirds slimta, bet dzīvot gribas, jādodas pie ārsta, jālieto zāles un jādara viss, ko speciālists iesaka. Bet, lai saudzētu savu vienīgo – vēl veselo vai jau slimības skarto – sirdi, katrs daudz var darīt pats, sargājot to no riska faktoriem.

Tie jāpazīst, jānovērtē un jārīkojas.

## DEFINĪCIA

Riska faktors ir ārējās vai cilvēka iekšējas vides faktors (nosacījums), kas VAR veicināt slimības attīstību.

Riska faktori var izraisīt un var arī neizraisīt bilstamu sirds veselības pasliktināšanos vai jau esošas sirds slimības saasinājumu. Taču statistika liecina, ka 95% gadījumu šie

riski pāraug nopietnās veselības problēmās. Kuram palaimēties būt drošībā esošo 5% vidū, nav zināms. Tāpēc – jo mazāk risku, jo labāk.



### Vecums

Kā daudzas hroniskas kaites, arī sirds streikošana biežāk skar gados vecākus, kad ne vienam vien radušās vēl citas veselības problēmas, kas var citu pastiprināt. Taču sirds kaites neskar visus seniorus, un vecums tomēr nav neizbēgams sinonīms sirds slimībai!



Daļa no sirds riska faktoriem ir nemaināmi, tomēr ne visspēcīgi un neietekmējami.

### Dzimums

Ar sirds un sirds asinsvadu kaitēm biežāk sīrgst vīrieši. Taču pētījumos pierādīts, ka, sasniedzot 50 gadu vecumu, kad notiek dabiskas hormonālās izmaiņas, bieži vien paaugstinās holesterīna līmenis asinīs un asinsspiediens, sievietes sirds ir tikpat vai vēl apdraudētāka nekā vīrietim.



### Ģenētiska nosliece

Abu dzimumu cilvēkiem iespējamību saslimt ar sirds asinsvadu slimību, hipertensiju, cukura diabētu un citām slimībām, kas ietekmē sirds veselību, vairo iedzīmību. Tiem, kuru vecākiem vai tuviem asinsradiniekim – brālim, māsai – bijušas šīs kaites, jo ipaši agrinākā vecumā (pirms 45 gadiem), risks ir lielāks.



## PAŠA IZRAISĪTIE SIRDΣ RISKI

**Smēķēšana.** Ja plaušas piekvēpinātas, elpošana apgrūtināta, audi saņem mazāk skābekļa, un arī sirdsdarbība tāpēc ir apgrūtināta. Sirds asinsvadus ietekmē gan nikotins, gan tvana gāze. Nikotins bojā sirds asinsvadu sieniņu, šūnas tās iekšējā slāni. Asinsvadu sieniņā veidojas iekaisums, kas smēķejot tiek pastāvīgi uzturēts, asinsvadi sašaurinās, klūst neelastīgāki un cietāki. Sirds audu asins apgāde līdz ar to nav pietiekami

laba. Atmetot smēķēšanu pašsajūta uzlabojas, plaušas iztirās, elpot klūst vieglāk, un tas labvēlīgi ietekmē sirdi. Vislielāko efektu smēķēšanas atmešana rada pirmajā gadā, bet visspēcīgākais motivētājs atteikties no cigares neterīti ir tikai piedzīvotās nāves bailes, kad pārceests pirmsāk miokarda infarkts. Diemžēl ne visiem laimējas to pārdzīvot un ne visi, kam laimējas, šo mācību atceras un vērā uz mūžu.





**Pārāk daudz holesterīna.** Ja uz sirds asinsvadu sienīnas pakāpeniski izgulsnējas taukiem līdzīga viela – holesterīns, attīstās ateroskleroze. Asinsvadi zaudē elastīgumu, sašaurinās, veidojas holesterīna izgulsnējumi jeb pangas, kas traucē asins plūsmu. Ja tas notiek sirds asinsvados, cieš miokarda apasiošana. Tas izraisa sāpes sirdi, išaši fiziskas piepūles laikā. Ja panga plīst, asinsvads tiek bojāts, vairāk vai mazāk nosprostojas un var izraisīt infarktu.

Biežāk paaugstināts holesterīna līmenis ir cilvēkiem ar lieko svaru un aptaukošanos, bet ne tikai – arī kalsnajiem. Tāpēc katram jāzina savs holesterīna līmenis, it īpaši

sasniedzot pusmūžu, vismaz reizi gadā tas jāizmēra un, ja ir nevēlamas novirzes no normas, jācenšas to pazemināt. Ja holesterīna līmenis ir augstāks par 5 milimoliem litrā asinu, jānosaka ne tikai kopējā, bet arī augsta un zema blīvuma holesterīna un triglicerīdu daudzums. Jāmaina ēšanas paradumi, atskoties vai ierobežojot tādu produktu patēriņu, kas veicina holesterīna līmena paaugstināšanos asinīs. Ēdot veselīgi, var panākt holesterīna līmena pazemināšanos par 10–20%.

Ja nepieciešams, pēc ārsta ieteikuma jālieto holesterīna līmeni pazemināšas zāles. Jūtama holesterīna līmena pazemināšana var apturēt aterosklerozes attīstību un novērst asinsvadu bojājumus.



**Paaugstināts glikozes līmenis.** Pārāk liels glikozes daudzums asinīs un cukura diabēts bojā asinsvadus. Risks vēl vairāk palielinās tāpēc, ka pārāk augsts cukura līmenis un cukura diabēts biežāk ir cilvēkiem, kuriem ir paaug-

stīnāts arī asinsspiediens. Ja glikozes līmenis pārsniedz 5,8 milimolus litrā asinu, jāievēro ārsta rekomendācijas, lai, koriģējot uzturu un, iespējams, lietojot medikamentus, noregulētu glikozes līmeni asinīs un izvairītos no cukura diabēta attīstības.



#### **Paaugstināts arteriālais asinsspiediens.**

Ar gadiem asinsspiediens dabiski paaugstinās, jo asinsvadi zaudē elastīgumu un sašaurinās, organismā pašregulācijas spējas vajinās, turklāt savu ietekmi atstāj citas chroniskas saslimšanas.

Lidz 50 gadu vecumam paaugstināts asinsspiediens biežāk ir viriessiņiem, pēc šī vecuma sasniegšanas hormonālu pārmaiņu dēļ – sievietēm. Bieži vien spiediens paaugstinās citu slimību dēļ – piemēram, neārstētu vairogdziedzera darbības traucējumu ietekmē. Īpaši bīstami, ja pārāk augsts ir apakšējais jeb diastoliskais spiediens, jo tas

liecina par asinsvadu stāvokli – to neelastīgumu, nespēju paplašināties un līdz ar to lielāku slodzi sirdij. Turklat to ir grūtāk regulēt.

Ja arteriālais asinsspiediens pastāvīgi ir augstāks par 140/80 mm/Hg, tas jebkurā vecumā liecina par slimību – hipertensiju, kas jārīstē, lietojot ārsta ieteiktos medikamentus noteiktajā devā un ilgumā, parasti visu atlikušo dzīves laiku.

Aplami un bīstami rīkojas tie, kuri, jūtīties labāk, zāļu lietošanu koriģē pēc sava ieskata, medikamentu uzņemot mazākā devā, neregulāri vai vispār pārtrauc to lietot.



**Pārāk daudz stresa.** Pastāvīgam stresam ir ne vien psiholoģiska ietekme – tas izraisa tā dēvēto stresa hormonu pastiprinātu izdali organismā, kas visu laiku tur to kaujas gatavībā. Šīs ilgstošās spriedzes dēļ nogurstam ne tikai

psihoemocionāli, vienlaikus tam ir arī somatiska, kermenī ietekmējoša iedarbība, kas kaitē asinsvadiem un sirdij. Spriedzi vēlams nevis apspiest, bet gan izreagēt – mācoties un trenējoties atslābināties, bet vislabāk fiziskā aktivitātē.



**Pārāk maz kustību.** Mazkustīguma dēļ var pieaugt ne tikai kermenī masa, tā dēļ paliek «nenodzēstā» psiholoģiskā spriedze, urda domas par problēmām, kas rada stresu.

Kājot pa kāpnēm, nevis izmantojot liftu, ejot kājām vismaz kadu daļu ikdiens maršruta, piepūle sasumējās kaut nelielā slodzē, kas palīdz organismam gan fiziski, gan psiholoģiski. Minimums ir vismaz pusstundu ilga nepārtraukta, par ikdienišķo lielāku

fiziska slodze vismaz tris līdz piecas reizes nedēļā. Fiziska aktivitātē palīdz vērsties pret četriem sirds riskiem – tā veicina kermenī svara mazināšanos, asinsspiediena, kā arī glikozes un holesterīna līmena pazemināšanos asinīs. Fiziska aktivitātē, izvēloties sev piemērotu slodzi, nepieciešama gan veselajiem, gan, konsultējoties ar ārstu, sirds slimniekiem – arī pēc infarkta.