

Rūpēties un saudzēt sirdi – ko tas nozīmē?

KAUT GAN SIRDSSLIMĪBAS IR VIENS NO BIEŽĀKAJĒM NĀVES CĒLOŅIEM LATVIJĀ UN KARDIOLOGIEM DARBA NETRŪKST, NE VISI AR TĀM SLIMO: APZINOTIES ŠO SLIMĪBU RISKA FAKTORUS UN ATBILSTĪGI MAINOT DŽĪVESVEIDU, IR IESPĒJAMS DŽĪVOT BEZ SIRDSKAITĒM VAI VISMĀZ IEVĒROJAMI ATTĀLINĀT LAIKU, KAD KĀDA NO TĀM TOMĒR PARĀDĀS.

Gimenes ārste un radioloģe Inga Dzelve-Klepere uzskaita riska faktorus, kuri palielina iespēju sasirt ar sirdsslimībām:

- paaugstināts asinsspiediens,
- augsts holesterīna līmenis,
- liekais svars,
- smēķēšana,
- mazkustīgs dzīvesveids,
- cukura diabēts (vai stāvoklis pirms tā),
- sirdsslimības jau bijušas kādam no vecākiem vai vecvecākiem,
- neveselīgi ēšanas paradumi,
- pastāvīgs stress.

“Latvijā ir iesakņojies uzskats, ka dakteri vai kāda brīnumaina tablete izārstēs visu,” cilvēku attieksmi pret veselību raksturo ārste. Tomēr, neko nemainot savā dzīvesveidā, nepievēršot uzmanību asinsspiediena svārstībām un nekontrolējot holesterīna līmeni, sirdsslimības ir ļoti reāls drauds.

Ar uzturu var panākt daudz

Liela nozīme ir arī attieksmei pret uzturu. Inga Dzelve-Klepere novērojusi, ka pacienti, jo īpaši – gados jaunāki kļūst arvien zinošāki par veselīgas ēšanas pamatprincipiem. Viņa atgādina – arī uzturs var būt kā zāles. “Tas, ko mēs apēdam, mūsu veselī-

DAKTERES PADOMI

- Cik vien iespējams, jācenšas iet kājām, nevis braukt ar auto vai sabiedriskajā transportā.
- Neizmantojot liftu, bet kāpt pa kāpnēm!
- Minimālā fiziskā aktivitāte – trīsreiz nedēļā tik daudz, lai mugura slapja. Ne tikai veselajiem, bet arī tiem, kuriem jau ir sirds problēmas. Protams, savu iespēju robežās – ne tā, lai pēc tam sirds lec pa muti laukā un jāker pēc sirds pilieniem.
- Ik dienas vajadzētu apēst kārtīgu šķīvi dārzeņu, no kuriem tikai viena trešdaļa apstrādāti termiski.
- Visvērtīgākie sirds veselībai – burkāni, brokoļi, sīpoli, pākšaugi. Ar pākšaugiem gan jāuzmanās tiem, kuriem ir purīnvielmāīņas traucējumi (podagras vai nierakmeņu pacienti).
- Noderīgi ir arī visa veida zaļumi – sākot ar pētersīļiem un dillēm un beidzot ar nātrēm, dillēm, gārsām un balandām.

- C vitamīns ļoti vajadzīgs sirdij! Tā ir daudz augļos, taču jāuzmanās diabēta pacientiem, kā arī tie, kam ir glikozes tolerances traucējumi – tad saldus augļus nevajadzētu ēst, priekšroku dodot ogām, piemēram, mellenēm.
- Jau kopš mazotnes pie dārzeņiem un augļiem jāradina bērni. Vislabāk, ja tos ēd vecāki

bu ietekmē vistiešākajā veidā, un tas skar arī mūsu bērnus.”

Uzskati par to, kas ir un kas nav veselīgs, tiek pārskatīti atbilstoši jaunākajiem zinātnes atklājumiem. Piemēram, agrāk olas vērtēja kā nevēlamu produktu augstā holesterīna īpatsvara dēļ, taču tagad medicīnas jomas pētnieki secinājuši – tās ir jāēd, pie tam dienā atļauta nevis viena vienīga ola, bet pat vairākas: labums, ko tās sniedz organismam, ir lielāks par potenciālo kaitējumu. Otrs produkts, kura nodevīgums šodien tiek vērtēts atšķirīgi, ir kafija: agrāk tīkām bridināti, ka šī dzēriena lietošana var likt asinsspiedienam kāpt vai debesis, turpreti tagad pierādīts – 4-5 kafijas tasītes dienā nav nekāš ļauns, spiedieni ietekmē labvēlīgi, mazina aterosklerozes un hepatozes (aknu taukainības) risku.

Lieli sirds draugi pārtikas produktu vidū ir dārzeņi un augļi, un vasara ir īstais laiks, kad tos sākt ēst vairāk, ja šāda paraduma vēl nav. “Tos ēdam par maz, it īpaši svaigo frakciju – termiski neapstrādātus dārzeņus,” vērtē ģimenes ārste. “Nevajag iedomāties, ka, izdzerot kādu glāzi augļu sulas, būsīm uzņēmusi

vajadzīgo devu. Tiesa, sulā ir vitamīni un cukuri, taču nav šķiedrvielu, kas nepieciešamas labai gremošanas trakta darbībai.” Cik vien var, dārzeņus un augļus ietiecams ēst svaigus un nesmalcinātus, piemēram, lapu salāti, kurus daudzī mēdz smalki sagriezt un tad sajaukt ar krietnu devu krējuma, jāsagriež rupji vai vienkārši jāsaplucina, pēc tam pārslakot ar olīveļļu – vēl vienu sirds veselībai draudzīgu produktu.

Arī vienkārši rupji sarīvēti burkāni vai kāposti ir īsts ieguldījums sirds veselībā – tie sniedz šķiedrvielas, kas pazemina holesterīna līmeni un uzlabo zarnu trakta darbību, kā arī ir vitamīniem bagāti. “Nedrīkst aizmirst arī par ķiploku, kas ir ļoti vērtīgs – bet neapstrādātā veidā,” atgādina daktere. “Ēst aptiekās nopērkamās ķiploku kapsulas nebūs īsti pareizi, jo antioksidantu tajās nav.”

INTERESANTI

Atklāts, ka tad, kad muskuļi un locītavas kustas, ne tikai sadeg tauki, bet arī izdalās kāds īpašs mediators – osteokalcīns, kas samazina risku saslimt ar aterosklerozi, taukaino aknu slimību un mazīna arī onkoloģisko slimību risku.

Dienā apēdot 1–2 burkānus, holesterīna līmenis samazinās par 20%.

Veselība jāpārbauda

Rūpēties par sirds veselību nozīmē arī reizi gadā doties pie sava ģimenes ārsta uz tādu kā tehnisko apskati – veikt profilaktiskās pārbaudes. Jāveic asinsanalīzes un jānovērtē rezultāti, jānosaka holesterīna

paši tikai stāstīt par dārzeņu vērtīgumu, bet to nepierādīt ar personīgo piemēru nav īsti iedarbīgi.

- Reti vairs kuram jāstāsta, ka sirds veselība uzlabojas, samazinot sāls patēriņu. No garšvielām sirdij ieteicama kurkuma – tā ne vien stimulē vielmaiņu, bet arī darbojas kā antioksidants, samazina holesterīnu, šķīdina asinis. Sāls vietā ēdiena garšu var uzlabot ar šo pulverīti. Dienas deva

pieaugušajam – apmēram tējkarote.

- Sliktos taukus dedzina arī čili pipars, kas pie tam labi iedarbojas arī uz kuņģi.
- Ja bijis kāds uztraukums un sirds sanīkojas, var lietot aptiekā bez receptes nopērkamus sirds pilienus, kas pagatavoti no augiem – māteres, vilkābeleles un baldriāna. Tie nedaudz nomierina veģetatīvo nervu sistēmu. Korvalols iedarbojas līdzīgi, taču padara nedaudz

apdullušu. Nevainīgs nomierinošs līdzeklis ir arī valīdols. Visi minētie līdzekļi nav paredzēti nopietnu sirds slimību ārstēšanai!

- Ne visas sāpes ķermeņa kreisajā pusē ir signāls, ka sirds nav vesela. Varbūt vainojams starpribu nerva iekaisums, ko izraisījusi, piemēram, braukšana pie auto stūres, ja atvērts logs. Pašam nav jāspēj sev noteikt diagnozi – drošības labad pie ārsta ir jāaiziet!

■ **limenis** – zema blīvuma, augsta blīvuma, frakciju attiecības, triglicerīdi un lipīdu līmenis, jānovērtē arī mikroelementu ipatsvars.

“Vēlos pieminēt arī nepieciešamību pārbaudīt vairogdziedzera hormonus – ja ir hipertireoze, paaugstināta vairogdziedzera darbība, tas bieži vien noved pie tahikardijas. Cilvēks var pat nenojaust, kāpēc sirds tā skrien un ka pie tā vainojama nepareiza vairogdziedzera darbība.”

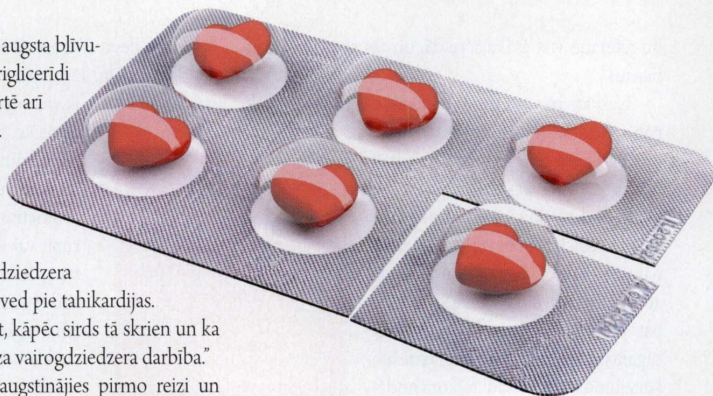
Ja asinsspiediens paaugstinājies pirmo reizi un tam nav redzama iemesla, der pārbaudīt arī nieres: ja ir nieru asinsvadu problēmas, nieres var *nodomāt*, ka spiediens ir par zemu, tādēļ izdala hormonu, kas to paaugstina.

Pēc 30-35 gadu vecuma ieteicams veikt arī kardiogrammu. Ja visu pārbaūžu rezultāti ir labi vai ir nelielas nobīdes no normas, ko iespējams regulēt ar uzturu un dzīvesveida korekcijām – jo ne vienmēr paaugstināta asinsspiediena gadījumā tūda nepieciešams lietot medikamentus –, atkal gadu var dzīvot mierīgi. “Protams, bez kaitīgiem ieradumiem – alkohola un smēķēšanas, kā arī, ievērojot normālu darba un atpūtas režīmu, kas diemžēl izdodas vien retajam,” ārste saka un piebilst, ka arī pietiekama izgulēšanās samazina risku saslimt ar sirds asinsvadu slimībām. “Pat tad, ja pastāv tādi riska faktori kā iedzimtība, lai mīgs un pašprietiekams cilvēks būs veselāks.”

Ja sirds nav vesela

Ja kāda sirdskaite jau konstatēta un tādēļ regulāri jālieto medikamenti, tas nenozīmē, ka visiem riska faktoriem var atņemt ar roku, jo ar zālē m visi jau atrisināts. “Nereti pacienti domā – lietošu tik statīnus, bet turpināšu dzīvot, kā esmu radis – ar pankūkām brokastis un ceptiem kartupeļiem pusdienās. Taču zināms, ka tad, ja maina diētu un sāk ēst veselīgi, jau pēc trim mēnešiem iespējams samazināt holesterīna līmeni par 20% no esošā skaitļa – tas ir ļoti daudz,” pastāsta ģimenes ārste.

Par sevi ir jārūpējas – jo īpaši, ja ir bijušas komplikācijas (sāpes sirdī (stenokardija), infarkts vai insults,



ja bijusi nepieciešamība veikt asinsvadu paplašināšanu, ievietojot stentus, vai tml.). Tad visu mūžu jālieto zāles. “Ja jaunībā ar pareizu dzīvesveidu iespējams no tā izvairīties vai vismaz šo brīdi atāllināt, kāpēc to nedarīt?” Šajā ziņā sevišķi vērīgiem jābūt tiem, kuriem sirdsslimības ir iedzimtas. “Atrodu kādu zinātnisku publikāciju, kurā pausts – 60% no tiem, kuriem ir iedzimtas sirds slimības, bet kuri ievēro visas ārstu rekomendācijas un veic izmaiņas savā dzīvesveidā, atāllina zāļu lietošanu par 15-20 gadiem. Tas nav maz!”

Vai sirds slimnieka ikdienā ietilpst arī pulsa mērīšana? “Nē, tas nav nepieciešams,” saka Inga Dzelve-Klepere. Katru dienu veicama pārbaude ir cukura līmeņa mērījumi diabēta pacientiem, bet asinsspiediens regulāri jāmēra vienīgi tiem pacientiem, kuriem ir sarežģīti pielāgot terapiju – ar medikamentiem nav iespējams sasniegt vēlamu efektu, spiediens *lēkā*, iespējams, preparāts nav piemērots vai ir vēl kādi citi cēloņi.

Ja asinsspiediena zāles ir parakstītas, tās obligāti jālieto diendienā, nevis tikai tad, kad asinsspiediens ir *augšā* un ir krīze. “Šo zāļu lietošanas nolūks ir sasniegt plato līmeni asinīs,” paskaidro daktare. “Pierēģulēt medikamentus atkarībā no tā, kāds ir asinsspiediens, ir liela kļūda: ja pacients no rīta jūtas ļoti un tableti neiedzer, jau vakarā spiediens var būt *uzlēcis* un nākas saukt ātro palīdzību.” ●