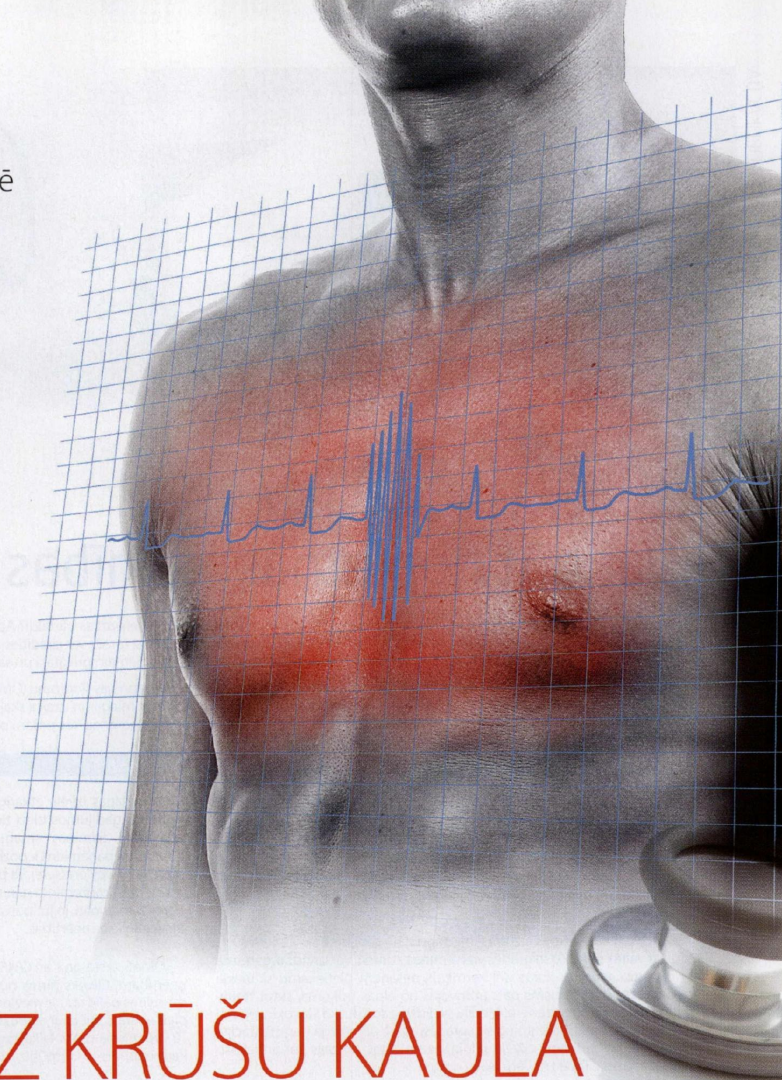


Ārsti samērā bieži novēro, ka cilvēki ignorē sāpes aiz krūšu kaula. Viņiem šķiet, ka drīz pāries un viss atkal būs kārtībā. Labākajā gadījumā iedzer kādas sirds sāpes, bet tās var arī nelīdzēt. Taču šādas sāpes var būt ļoti nopietns simptoms, un, kad beidzot tiek izsaukta neatliekamā medicīniskā palīdzība, ir jau par vēlu. Tālab ir svarīgi zināt, kad nedrīkst vieglprātīgi izturēties pret sāpēm aiz krūšu kurvjā un nekavējoties jāmeklē medicīniskā palīdzība.



ILZE AUSTRUMA

SĀPES AIZ KRŪŠU KAULA

Statistika biedē

“Statistikas dati liecina, ka sirds un asinsvadu slimības joprojām ir galvenais nāves iemesls Latvijā – no tām mirst vairāk nekā pusē gadījumus,” uzsver P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas kardiologs Andris Skride. “Arī citās attīstītajās pasaules valstīs ir līdzīgi. Zināmā mērā to var saistīt ar vecumu, jo mūžīgi jau neviens nedzīvo, tomēr mūsu valstī šīs slimības novēro agrīni – arī jaunākiem cilvēkiem.”

Visbiežākais pēkšņas nāves iemesls ir koronārā sirdsslimība jeb ateroskleroze sirds asinsvados. Slimībai var būt vairāki veidi, piemēram, slodzes stenokardija, kā arī vecs vai akūts infarkts. Viriešiem koronārā sirdsslimību bieži novēro jau 40–50 gadu vecumā. Dažos gadījumos, proti, ja ir nelabvēlīga ģimenes anamnēze, turklāt vīrietis smēķē, process var sākties daudz āgrāk, pat 20 gados. Turpretī sievietēm kardiovaskulārā

krīze (infarkts vai insults) parasti notiek lielākā vecumā – pēc menopauzes. Pirms tam hormonālā sistēma pasargā no asinsvadu aizkaļķošanās, kas ir šo saslimšanu iemesls.

“Miokarda infarktu un citas koronārās sirdsslimības (aizkaļķošanās procesu asinsvados) Latvijā pazīst diezgan labi,” atzīst ārsts. “Reizēm pat pārmēru – nereti jebkuru elpas trūkumu uzskata par miokarda infarktu vai stenokardiju. Tomēr sirds mazspējai vai elpas trūkumam var būt ne mazums citu iemeslu: plaušu slimības, pulmonālā hipertensija, trombembolija, dažādas retas slimības.”

Kad nedrīkst vilcināties

Uz jautājumu, kā vajadzētu rīkoties, ja ir pēkšņas žņaudzošas sāpes aiz krūšu kaula, Andris Skride atbild: “Ja sāpes uzņāk miera stāvoklī, ir dedzinošas, spiedošas, žņaudzošas,

ANDRIS SKRIDE,
P. Stradiņa Klīniskās
universitātes
slimnīcas kardiologs

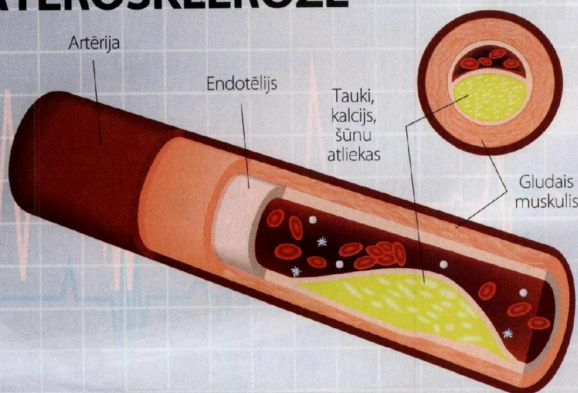


turklāt ir slikta dūša (tas ir ļoti nopietns simptoms!) un ātrs pulss, šādām pazīmēm uzmanība jāpievērš nekavējoties un vilcināties nedrīkst! Tūlīt jāzvana neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam.

Ja sāpes rodas fiziskas slodzes laikā, tā nekavējoties jāpārtrauc. Gadījumos, kad sāpes nepāriet 2–3 minūtēs pēc slodzes pārtraukšanas, arī jākonsultējas ar neatliekamo medicīnisko palīdzību.

“Daudzi joprojām baidās saukt ātro palīdzību, jo domā, ka par to būs jāmaksā vai noteikti vedīs uz slimnīcu,” atzīst dakteris. “Tomēr jāatgādina, ka, pirmkārt, neatliekamā medicīniskā palīdzība akūtos stāvokļos mūsu valstī ir bez maksas. Otrkārt, zvans ātrajai palīdzībai vēl nenozīmē, ka pacientu ar skubu vedīs uz slimnīcu. Ātrajā palīdzībā, sākot no dispečeru dienesta un beidzot ar brigādes ārstiem, strādā profesionāli sava darba entuziasti, kuri prātīs novērtēt stacionēšanas nepieciešamību. ►

ATEROSKLEROZE



► Bez īpaša iemesla slimnīcā nepavisam nav jāuzturas!”

Ja pacients tomēr nonāk stacionārā un sūdzas par spiedošām sajūtām aiz krūšu kaula, pirmais izmeklējums būs kardiogramma. Tikpat svarīga ir pacienta iztaujāšana, auskultācija (izklausīšana). Parasti tiek veiktas arī specifiskas asinsanalīzes, lai noteiktu troponīnu – īpašu proteīnu, kas nonāk asinīs sirds muskuļa bojājumu gadījumos.

Ārstēšanās mājas apstākļos

Daudziem sirdsslimniekiem vienmēr pa rokai ir kādas zāles, taču kā rīkoties, ja parādījušās sāpes aiz krūšu kaula, – vai dzert to, kas pieejams, un nogaidīt vai tomēr uzreiz saukt ātro? “Ja pacientam ir stenokardijas lēkme, nitroglicerīns ir vislabākā un ātrākā palīdzība,” skaidro Andris Skride. “Nitroglicerīns jāliek zem mēles, to nekādā gadījumā nedrīkst šķīdināt ūdenī, jo tad tam nebūs jēgas. Ja stenokardijas lēkme no nitroglicerīna nepāriet, noteikti jāsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība. Jāatceras, ka nitroglicerīns pazemina asinsspiedienu, un jābūt uzmanīgiem, izmēģinot to pirmo reizi, – medikaments var izraisīt reiboni, tāpēc jālieto apguļoties.”

Vajadzīgi izmeklējumi

Ārsti vienmēr brīdina – par savu sirdi jāpūlejas laikus! Runājot par profilaksi, Andris Skride iesaka ievērot veselīgas ēšanas pamatprincipus, daudz uzturēties svaigā gaisā, nesmēķēt, neuztraukties par sīkumiem un dienā

Par to, ka ar sirdi kaut kas nav kārtībā, var liecināt:

- + elpas trūkums;
- + ātra sirdsdarbība;
- + diskomforts un spiedoša sajūta sirds apvidū;
- + šāda sajūta tieši fiziskas slodzes vai emocionāla saspringuma gadījumā;
- + nepatīkama sajūta vēdera apvidū pēc maltītes.

Šīs izjūtas nedrīkst atstāt bez ievēribas, ja tās piemeklē, atrodoties ārā aukstā laikā, – ja gaisa temperatūra ir zema, sašaurinās perifērie asinsvadi!

NEDRĪKST IGNORĒT

NAV JĀCĒL PANIKA

- Ja cilvēkam šķiet, ka viņš jūt savu sirdi vai durstošu sajūtu sirds apvidū, un sāk par to uztraukties, pēc daktera Andra Skrides teiktā, visticamāk, tā ir veģetatīvās nervu sistēmas izraisīta trauksme.
- Ja pēkšņi rodas durstošas sāpes sirdī (kā ar īlenu vai adatu, vienā punktā), ieteicams iztaisnot muguru, pamainīt ķermeņa pozu vai ieņemt pretšāpju tableti. Parasti šādas sāpes raksturīgas mugurkaula, starpribu nervu izraisītai kardālģijai (sirds sāpēm). Protams, var konsultēties ar savu ģimenes ārstu vai piezvanīt konsultatīvajam dienestam.

nedzert vairāk par glāzi sarkanvīna. Šie norādījumi attiecas uz biežāko un varbūt bīstamāko problēmu – sirds asinsvadu aizkļāķošanu. Savukārt aritmijas gadījumos sarkanvīns no saraksta jāsvīturo.

Lai būtu pārliecība, ka ar sirdi viss kārtībā, vismaz reizi gadā vēlams veikt kardiogrammu, kas atklāj problēmas sirds vadīšanas sistēmā un netieši sirds muskuļa apaspošanu. Viriešiem pēc 40 un sievietēm pēc 50 gadu vecuma reizi gadā ieteicama arī veloergometrija – elektrokardiogrāfijas ieraksts uz fiziskās slodzes fona. Šim nolūkam izmanto speciālu velosipēdu – veloergometru. Metode ļauj novērtēt sirds un asinsvadu sistēmas reakciju fiziskās slodzes laikā, kā arī organisma izturības līmeni un agrīni diagnosticēt koronāro sirdsslimību. Ja tā diagnosticēta, ārsts var izlemēt, kā ārstēt.

Vel viena izmeklēšanas metode ir ehokardiogrāfija, kas sniedz ziņas par sirds muskuli, sirds vārstulēm un sirds funkciju (sarašanos un atslābšanu). To, vai sirds asinsvadi ir aizkļāķojušies, nevar konstatēt ne ehokardiogrammā, ne kardiogrammā, toties veloergometrija to var atklāt. Kardiologs Andris Skride piebilst, ka sirdsslimības gadījumā pacientam vajadzētu uzticēties ārstam. I