

Satiec Latvijas LABĀKOS ĀRSTUS!

«Nedusmojieties,
ka mana lekcija būs mazliet garlaicīga...»



Tā savu sarunu ar *IEVAS Veselības* lasītājiem Jēkabpils tautas namā iesāka kardiologs profesors Andrejs Ērglis, kurš pilnīgi bez minstināšanās atsaucās mūsu projektam *Satiec Latvijas labākos ārstus!*

«Es jau sen pats sev esmu drusku apnīcis. Bet tur neko nevar darīt! Jo tiklīdz jūs man jautājat par sirdi, man atkal un atkal jāstāsta tas pats. Riska faktori sirds un asinsvadu slimībām ir septiņi – nekāda cita knīfa tur nav!»



LEKCIJAS KONSPĒKTS

Es gan saprotu, ka padomus dot ir vieglāk, nekā izpildīt, taču īstenībā, ja mēs pie šiem *cipariem* turamies, tad arī sirds veselība būs labāka.

Tātad – IDEĀLAS sirds veselības skaitļi un mērķi reizē

1 Smēķēšana: nekad nav smēķēts vai arī pārtraukts to darīt vairāk nekā

pirms 12 mēnešiem. Īstenībā 12 mēneši ir ļoti liberāla robeža. Faktiski mums ir dots garāks atgriešanās ceļš: jo – ja arī kāds ir smēķējis, tad atmetis, apmēram piecu gadu laikā visi ar to saistītie sirds un asinsvadu slimību riski samazinās līdz līmenim, kādi tie ir jebkuram nesmēķētājam.

2 Ķermeņa masas indekss: 25 kg/m². Aprēķina tā: tavš svars (kg) dalīts ar auguma garumu (m) kvadrātā.

3 Fiziskā aktivitāte: 150 minūtes nedēļā, tātad – 2,5 stundas. Tā ir staigāšana, nūjošana, rītenbraukšana un – jebkurā vecumā. Pēc sirds operācijas cilvēkam būtu nevajadzīgi, lai organismā uzsūktos

to un to darīt?», bet viņam obligāti IR JĀDARA. Tieši fiziskās aktivitātes ir sirds slimību sekundārā profilakse, tāpat kā primārā.

4 Uzturs: 4 komponentes. Nevis vienveidīgas monodiētas, bet pilnvērtīgs uzturs. Dārzeni, augļi, zivis, pākšaugi, graudaugi, gaļa, olīveļļa.

5 Holesterīns: pieaugušajiem zemāks par 5 mmol/l, bērniem – 4,4 mmol/l. Sliktais holesterīns galvenokārt nāk no piesātinātajiem dzīvnieku taukiem. Bet tur atkal nevar būt melns un balts, un kā profesors Danilāns parasti saka, un arī Raimonds Pauls, ar kuru bieži sazināties: «Es vienalga apēdu to speķi!» To jau var darīt – speķis, viena šķēlīte, nav nekas slikts – piesātinātie tauki ir vajadzīgi, lai organismā uzsūktos

kalcijs, tikai to nedrīkst ēst katru dienu. Un vispār mēs daudz par daudz ēdam, tā liekot saviem orgāniem, locītavām strādāt ar pārslodzi. Kā mašīnai, kurā krauj par daudz balķus.

6 Asinsspiediens: 120/80 mmHg. Viens otrs mans kolēģis saka, ka es pārspīlēju... Nē, patiesībā ir tikai viena grupa pacientu, kam patiešām ir smaga sirds mazspēja, jā, viņiem mēs gribētu drusciņ augstāku asinsspiedienu – 130–140/90 mmHg –, bet pārējiem ideāls ir šāds. Kāpēc? Jo jums ir augstāks asinsspiediens, jo tas vairāk ietekmē jeb – kā mans skolotājs profesors Uldis Kalniņš teica – mehāniski drīlē artērijas.

7 Glikoze tukšā dūšā: 5,5 mmol/l.

KAS SAMAZINA riskus saslimt ar infarktu un insultu?

Nesmēķēšana. Vairāk dārzenu un augļu uzturā. Fiziskā aktivitāte. Un – alkohols! Bet no šīs vietas ļoti uzmanīgi. Pirmkārt, alkohols ir domāts kvalitatīvs, nevis degvīns. Otrkārt, svarīgas devas: viena glāze vīna trīs reizes nedēļā sievietēm un divas glāzes vīna trīs reizes nedēļā vīriešiem, un tās nedrīkst sakrāt uz nedēļas beigām. Ārsti to negrib popularizēt, jo alkoholisms ir liela nelaime, bet īstenībā notiek augsta līmeņa diskusijas – vai ārstam ir ētiski neieteikt pacientam tādā veidā alkoholu, kādā to drīkst lietot. Jo nav jau balts un melns: tā ir U veida līkne – tiem, kas nemaz nelieto alkoholu, un tiem, kas daudz lieto alkoholu, mirstība no sirds un asinsvadu slimībām ir lielāka nekā tiem, kas alkoholu lieto minimālās devās. Domā, ka viņa ir daudz polifenolu, bet, visticamāk, tā ir kompleksa iedarbība. Jo, kā franči saka, alkohols mazās devās ir sociāla lubrikācija, veids, kā dzīvi padarīt drusciņ relaksētāku.



Ko par tikšanos saka **IEVAS Veselības** lasītājas



VITA, dzīvo un strādā Rīgā, Swedbankā, brīvdienās brauc uz Jēkabpili pie vecākiem:

– Rīgā it kā iespēju vairāk, bet profesors tur šādi nekur neuzstājas. Gribēju mammu atvest uz lekciju, lai viņa dzird, ka ir nozīmīgām aktivitātēm, un ne tikai tām, bet arī uzturam. Viņa

it kā to saprot, bet grūti atteikties no ierastā, kas visu mūžu ēst.

Pavaicāju profesoram par pulsu un uzzināju, ka tam arī jāpievērš uzmanība, jo pulss tomēr ļoti nosaka veselības stāvokli. Paaugstināts pulss virs 70 reizēm minūtē saistīts ar lielāku sirds un asinsvadu kaitību risku, un to var palēnināt ar nepārēšanu, un otrs – ar fiziskajām aktivitātēm. Jo vairāk kusties, jo pulsa biežums samazināsies.

Vēl man likās interesanta doma, ka bērniem holesterīnu jāsāk mērit trīs gadu vecumā, tad astoņu, deviņu gadu vecumā – jānosaka gan holesterīna, gan cukura līmenis asinīs, gan asinsspiediens un ķermeņa masas indekss. Pēc tam tas pats jāizdara 18–21 gada vecumā.

SILVA, strādā Jēkabpils tautas namā:

– Re, cik vienkārši un lēti – tikai fiziskais, tikai tas palīdz sirsniņai!

RUDĪTE, strādā bibliotēkā:

– Ienāk meitenes, un viens un tas pats tekstinš: vai jums ir *IEVAS Veselība*? Viens no lasītājiem žurnāliem. Varētu drukāt katru nedēļu un būtu pieprasīts. Reāli – par retu. Jo izlasi, un tad divas nedēļas nekā nav.

Silva: – *IEVA* ir katru nedēļu.

Rudīte: – *IEVA* – tavā vecumā, bet, kad cilvēks vecāks, viņš grib *IEVAS Veselību* katru nedēļu. Raksti tādi – *super puper!* Katrā ziņā zinu, ka ļoti daudziem jūsu padomi ir zelta vērti. Mani pašu arī izglāba, reāli. Atrisināju problēmu, kas man bija aktuāla. Mēnesi mocījos un nevarēju atrast risinājumu. Atveru žurnālu – *bāc*, re kur ir atbilde!

Silva: – Man vienmēr *IEVAS Veselība* ir Ziemassvētku dāvana brāļa sievai.



Jēkabpils mūs sagaidīja ar diviem tematiskiem pārsteigumiem. Ar skolēnu rakstītam Raiņa dzejas rindām uz bruņāc stimulatoriem (Sirds man tik liksma/ Sirds man tik pilna...) un – ar šādām parīkšēm: sēdi Vecpilsētās laukumā uz soliņa un pie reizes minies, trenē sirdi.



BIRUTA no Jēkabpils:

– Jāsaka godīgi, sen nebiju pie ārstiem gājusi, bet nu, kad tiešām esmu veikusi visas analīzes un izmeklējumus, sapratu, ka būs vajadzīga nopietnāka ārstēšana. Tāpēc gribēju paklausīties, ko profesors stāsta par iespējām, ko Rīgā vispār var izdarīt.

Daudz kas no profesora Ērgļa sacītā bija jau iepriekš dzirdēts, bet redz, viņš to visu pasniedz kopsakarībā un pēc viņa uzstāšanās saproti, ka viss ir saistīts – nav viena pasākuma, ar kuru tu vari savu sirdi turēt veselai, tas ir komplekss. Ļoti labi, ka Jēkabpilī šāda lekcija noorganizēta, izkustināja tautu.



Jautājums NO ZĀLES

Ko darīt slimniekam, kuram iešūts sirds stimulators, – pēc dienas, nedēļas vai mēneša tas atteiksies strādāt, bet pārbaudīt nevar. *Stradiņos* reģistratūra rindā pie aritmologa vairs nepieraksta, jo vairs neesot stimulatoru.

«Mūsu problēma (un tā nav tikai šogad, bet atkārtos katru gadu rudenos) – ka ir beigušās kvotas. Ko darīt? Ja vajadzīga stimulatora pārbaude, tas jādara ar ģimenes ārsta starpniecību. Ja uzrakstīts norīkojums, bet cilvēks netiek pie pārbaudes, tad ģimenes ārstam pašam būtu jāasinās ar Stradiņa slimnīcas kardiologiem un jāsūta pacients pie viņiem kā neatliekams gadījums. Turklāt sirds stimulatoru var pārbaudīt ne tikai *Stradiņos*, bet arī Austrumu slimnīcas klīnikā *Galjezers*.

Otrs variants, ja nav iespējams pierakstīties uz sirds stimulatora pārbaudi, bet ir akūta situācija, tad jāsauc *ātrīe*. Neticu, ka kādam būtu atteikta palīdzība, ja vajadzīgs stimulators,» tā Andrejs Ērglis.