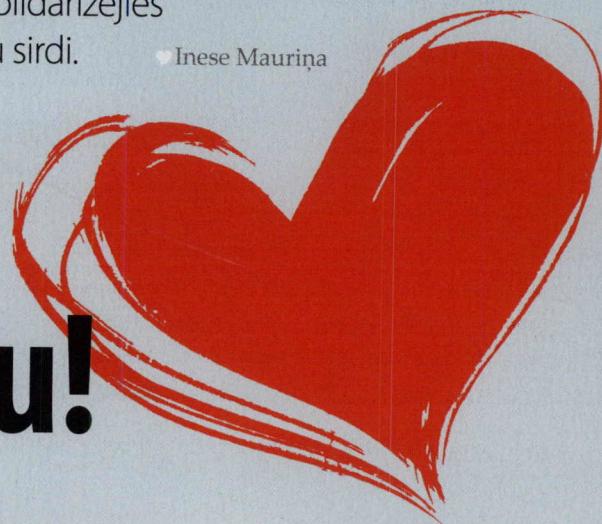


Piektdien, 2. februārī, uzvelc arī tu ko sarkanu un solidarizējies ar mums – domās un apņēmībā rūpēties par savu sirdi.

Inese Mauriņa

Sievietes par sirds veselību!



Tā taču ir, ka mūsu apziņā dzīļi iestādies uzskats – sirds un asinsvadu vaines galvenokārt ir viriešu, tā teikt, privilēģija. Taču tā absolūti nav taisnība, un šo maldīgo viedokli izskaust apņēmusies sieviešu sirds veselības veicināšanas kustība *Go Red for Women*. 2004. gadā to aizsāka Amerikas Sirds asociācija. Proti, katru gadu februāra pirmajā piektdienā tiek rīkota *Go Red* diena, kad sievietes gērbjas sarkanā, lai citu iedvesmotu un atgādinātu pašas sev, savām draudzenēm, kolēģēm, meitām, mammām, vecmāmiņām, ka jābūt modrām par savu sirdi.

Kā to dara un ko iesaka trīs Stradiņa slimnīcas kardioloģes?



KĀPĒC SIEVIETĒM SIRDS SLIMĪBAS IR BĪSTAMĀKAS NEKĀ VİRIEŠIEM?

1. Jo mēs pašas par galveno veselības problēmu uzskatām citas ligas, kaut vai krūts vēzi. Jā, tas mūs bieži, krūts vēža profilaksei mēs pievēršam lielu uzmanību, bet **par sirds veselību domājam mazāk.**
2. Jo mūsu **sirds saslimst lielākā vecumā** nekā vīrietim, un daudzo blakusslimību dēļ ārstēšanas prognoze ir slīktāka nekā jauniem viriešiem.
3. Jo **sievietei sirds slimību simptomai biežāk ir atipiski**, līdz ar to diagnoze ir novēlota, arī ārstēšana, un tas atkal pasliktina mūsu situāciju.

IEVA BRIEDE,
kardioloģe un
invazīvā kardioloģe.

Sākt rūpēties par savas sirds veselību nekad nav par vēlu! Bet – sāc jau šodien!

Galvenais – nepalaist garām

Tā kā ikdienā galvenokārt nodarbojos ar koronāro angiogrāfiju, lai novērtētu sirds asinsvadu stāvokli, un ievietoju stentus bojātajos asinsvados, man biežāk nākas sastapties ar kundzēm pēc sešdesmit, kurām jau ir ielaistas sirds un asinsvadu slimības. Es redzu, ka sievietes organismā specifiskas dēļ **netiek pietiekami novērtēts infarkta risks vai arī to palaiž garām**. Piemēram, sievietei ir stenokardijai līdzīgas sūdzības, taču veloergometrijas slodzes testa rezultāts neko slīktu neuzrāda... Tad ārstam būtu jāaizdomājas par sirds artēriju slimību, kad bojājums izveidojies nevis kādā no lielajiem sirds asinsvadiem, bet gan daudzos mazajos sirds asinsvados un bloķē asinsplūsmu uz lielajiem sirds asinsvadiem. Šajā gadījumā nav nepieciešams ievietot stentu, taču līdzās citiem medikamentiem, iespējams, vajadzīgas pretholesterīna zāles, kā arī tādas, kas uzlabo asinsvadu iekšējo slānīti jeb endotēliju, plus veselīgs un aktīvs dzīvesveids. Tas ir labākais, kā ārstēt šo slimību, un vēl jāatceras, ka šie medikamenti jālieto visu mūžu!

Tas, kas varbūt nedaudz pieklibo un uz ko es vēlētos mudināt dāmas visos vecumos – vairāk **nodarboties ar fiziskām aktivitātēm**.

Sākt garas aktīvas pastaigas katru dienu nekad nav par vēlu! Piemēram, manai vecākajai pacientei ir 87 gadi – viņa ir aktīva kundze, kura pēc infarkta bija nepieciešams ievietot stentu, un procedūras laikā viņa mūs, ārstus, uzmundrināja, sakot, lai nesatraucamies, ka – **ar viņu viss būs labi!** Kundzei bojāto asinsvadu sekmiņi salabojām, un viņa atgriezās savās aktīvajās dzīves gaitās. Tāpat arī daudzas citas mūsu pacientes tagad var strādāt, audzināt bērnus un mazbērnus, ceļot, nodarboties ar hobijiem un baudīt dzīvi.

To arī visām jums novēlu – esiet mīlētas un skaistas, atrodiet ātrajā dzīves skrējienā laiku sev un savai sirdij!



BAIBA LURIŅA,
ārste – rezidente
kardiologijā.

**Atceries, sirds būs sajūsmā
par aktīvu pastaigu 30 minūtes dienā!
Sirds tiek trenēta, uzlabojas skābekļa
piegāde, izdalās endorfīni
jeb laimes hormoni, bet tie savukārt
palīdz pret slikto stresu, kas
mēdz bendēt sirdi.**

Sirds cipari

Sievietes sirds ir mazāka, un tā pukst nedaudz ātrāk nekā vīrietim. Taču lielākās atšķirības ir tieši pirmajās sirds un asinsvadu slimību izpausmēs: vīriešiem tā ir koronārā sirds slimība, bet sievietēm – galvas smadzeņu asinsrites traucējumi. Tāpēc iesaku laikus (vismaz reizi gadā!) pārbaudīt savus sirds veselības rādītājus. Pat ja jūtamies izcili, mums ikvienai **tikpat labi kā savu kleitas izmēru vajadzētu zināt arī savu holesterīna un cukura līmeni**, izmērit spiedienu un sekot līdzi pulsam, bet tā vietā, lai skaitītu grumbījas, labāk ir skaitīt uzņemtās kalorijas un domāt par veselīga uztura principu ievērošanu.

Sava sirds ir jāmīl

Sievietes sirds par savu neveselību bieži vien runā citādāk, nekā klasiski aprakstīts grāmatās. Sieviete jūt nevis sāpes krūtīs, bet gan **neraksturīgu nogurumu, miega traucējumus, elpas trūkumu, gremošanas traucējumus, vājumu, sirdsklauves, smaguma sajūtu rokās**. Šādi simptomi varētu būt daudzām slimībām, un ne vienmēr tie liek domāt par sirds problēmu, tāpēc sievietes retāk tiek nosūtītas uz izmeklējumiem – uz slodzes testu, kardiogrāfiju, datortomogrāfiju, magnētisko rezonansu un citemi. Tā tiek aizkavēta diagnostika un ārstēšana...

Mans ieteikums visām dāmām būtu šāds: pat ja nav nekādu manāmu simptomu un problēmu ar veselību, vēlākais 40–45 gadu vecumā vajadzētu pārbaudīt sirds veselību. Sākt ar asins analizēm, veloergometrijas testu un ehokardiogrāfisko izmeklējumu. Un atcerēties, ka viss ir vienkārši – sievietei jebkurā vecumā nevajag smēķēt, pareizi jāēd un regulāri jāsporto! Šie ir galvenie priekšnosacījumi, kas pasargā no sirds un asinsvadu saslimšanas.



OPTIMISTES DZĪVO ILGĀK!

Apsekojot 97 000 ASV sieviešu vecumā no 50 līdz 79 gadiem, konstatēts, lūk, kas!

Dāmām ar pozitīvu dzīves uztveri ir:

- par 14% mazāka iespēja nomirt no sirds un asinsvadu slimībām nekā pesimistēm;
- par 9% mazāka iespēja saslimt ar koronāro sirds slimību;
- par 30% mazāka mirstība no koronārās sirds slimības komplikācijām.

DAŽI SKAITLI, kurus tev nevajadzētu pārsniegt, LĀI SIRDΣ BŪTU VESELA.

Ideāls asinsspiediens ir 120/80 mmHg, drīkst būt līdz 140/90 mmHg.

Pulsam miera stāvoklī jābūt 60–80 sitiņiem minūtē.

Cukura līmenim tukšā dūšā jābūt zem 6 mmol/l.

Kopējā holesterīna līmenim jābūt zem 5 mmol/l.

Ķermeņa masas indeksam jābūt zem 25.

Vidukļa apkārtmēram nevajadzētu pārsniegt **80 centimetrus** (vīrieši drīkst atlāgties 94 centimetrus).

Cik tev ir šobrīd? Ieraksti katrā ailiitē savus rādījumus vai arī dodies pie daktera, lai tos noskaidrotu.



IVETA MINTĀLE,
kardioloģe, Latvijas
Kardioloģijas centra
Ambulatoriskās un
diagnostiskās nodalas
vadītāja.

**Sirdij patīk Vidusjūras
ēšanas stilis! Olīvelļa
(4 ēdamkarotes dienā),
pākšaugi, dārzeņi, augļi, salāti,
garšaugi, rieksti, pilngraudu
produkti, zivis vismaz divreiz
nedēļā, nedaudz sarkanvīna
maltītes laikā.**