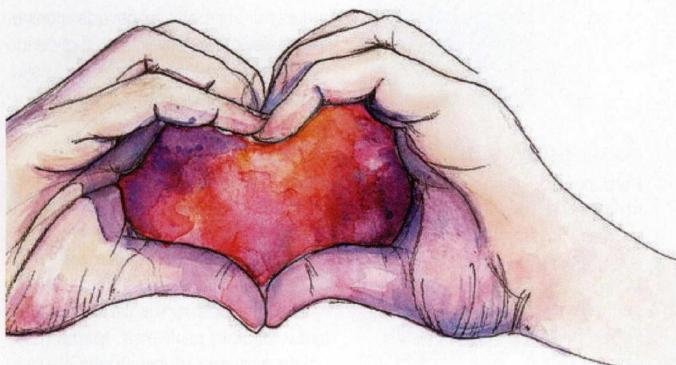


DR. MED. IVETA MINTĀLE, KARDIOLOĢE

Sirdij jau nevajag daudz...

Nesen visu pasaulei pāršalca skumja vēsts par to, ka 60 gadu vecumā mirusi slavenā filmas *Zvaigžņu kari* aktrise Kerija Fišere. Ar sirdslēkmi – slimību, kas sievietes veselībai ir lielāks drauds nekā vēzis, ja vispār var saīdzināt šīs slimības. Tas atkal uzjundījis pārdomas par saslimstību ar sirds un asinsvadu slimībām un to profilaksi.*



Ilustrācija: Miranda Pellegrino

Vēzis nogalina daudz sieviešu – četras no katrām 10 sievietēm ve- cumā starp 45 līdz 64 gadiem mirst no vēža. Bet – katra trešā sieviete šajā vecumā slimī ar kardiovaskulāru slimību, dažreiz pat nenojaušot par slimības eksistenci.

“Sirds slimības ir pats galvenais sieviešu slepkava, un mirstība no sirds slimībām ir nesaīdzināmi augstāka nekā visām vēža formām kopā,” – tā atzinusi kardioloģijas un sa biedrības veselības profesore Dženi-

fera Mieresu no Hemstedas medicīnas skolas Nujorkā.

Pēc Amerikas Sirds asociācijas datiem, katru minūti pasaule kāda sieviete nomirst no insulta, sirdslēkmes vai pēkšņas sirds apstāšanās. Apmēram divām trešdājam no pēkšnā nāvē mīrušām sievietēm iepriekš nav bijuši klasiķi sirds slimību simptomi. Sirds-

lēkmju iespējamība strauji pieaug apmēram desmit gadus pēc menopauzes, bet joprojām nav pārliecinošu pierādījumu, ka galvenais iemesls tam būtu estrogēna līmeņa mazināšanās.

Sievietēm raksturīgi netipiski sirds slimību simptomi – nogurums, elpas trūkums, diskomforts krūskurvī, sirds-klaunes, svīšana, pārsitieni utt. Šie simptomi ne tuvu nelīdzinās tiem, ko esam uzskatījuši par klasiskiem – spiedošas vai žāaudzošas sāpes aiz krūšu kaula lielākas slodzes dēļ, kas vairāk raksturīgas vīriešiem.

Pēc Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro slimību riska faktoru šķērsgriezuma epidemioloģiskā pētījuma datiem, situācija Latvijā nav iepriecināša – divas trešdaļas iedzīvotāju ir pa-augstināts holesterīna līmenis, trešdaļai ir aptaukošanās, gandrīz pusē iedzīvotāju ir augsts asinsspiediens. Skat. tabulu.

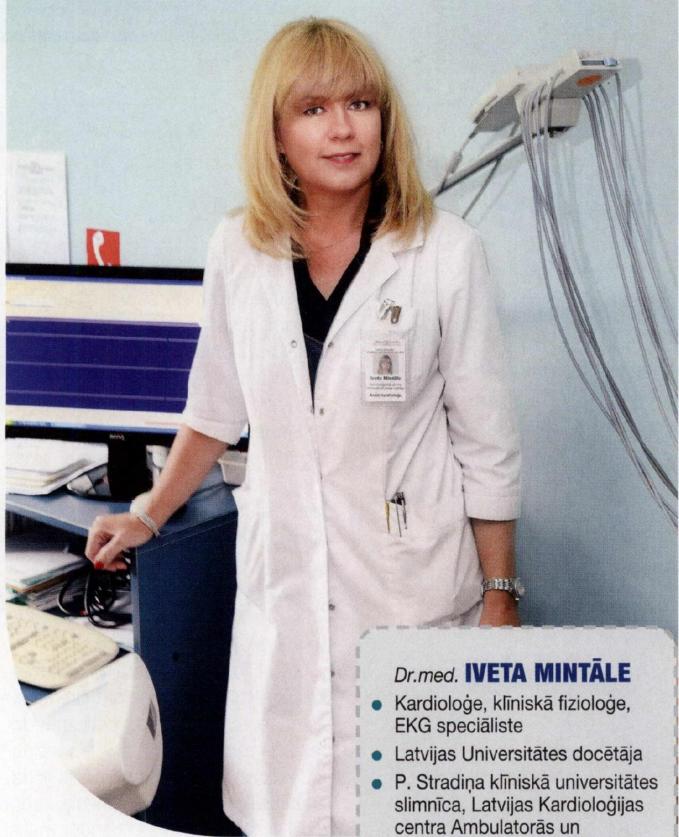
90% sieviešu ir vismaz viens vai vairāki sirds slimību riska faktori, bet jāatceras viena īpaši svarīga lieta – 80% gadījumu problēmas var novērst, kontrolejot riska faktorus. Tas nozīmē – **nesmēkēt, regulāri nodarboties ar fizkultūru, veselīgi ēst, turēt normālu svaru un nepārspilēt ar alkohola lietošanu.**

Tik vien? Tieši tā, tik vien! Izklaušas viegli! Jautājums tikai, kāpēc reālajā dzīvē to tik grūti piepildīt?

Riska faktori Latvijā

Riska faktors	Kopējā populācija (%)	Vīrieši (%)	Sievietes (%)
Smēkšana	18,2	30,5	11,4
Arteriālā hipertensija	45,4	53	40
Hiperholesterīnēmija	75,2	72	78
Pa-augstināts glikozes (t.s. cukura) līmenis	28,7	35,3	24,9
Aptaukošanās	30,1	25,6	32,6

* Rakstā izmantotas Eiropas un ASV kardioloģu biedrību, kā arī Latvijas Kardioloģu biedrības izstrādātās kardiovaskulāro slimību profilakses vadlīnijas, Latvijas iedzīvotāju KVS riska faktoru šķērsgriezuma epidemioloģiskā pētījuma dati, materiāli no USA Today.



Dr.med. IVETA MINTĀLE

- Kardioloģe, kliniskā fizioloģe, EKG speciāliste
- Latvijas Universitātes docētāja
- P. Stradiņa kliniskā universitātes slimīnica, Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatorās un diagnostiskās nodaļas vadītāja
- Tālr. 67069280, www.stradini.lv

Viens no izskaidrojumiem varētu būt sievētes augstā atbildības sajūta par visu – pirmām kārtām ģimeni, tad – visām mājas rūpēm, bet vēl jau arī jāstrādā... Kad bērni izaugaši, pašiem ir savas ģimenes, tad pēkšni ir laiks ievērot arī savas problēmas.

Svarīgākā lieta, lai uzturētu labu sirds veselību, ir pazīt sevi – ziniet nepieciešamos mērķa skaitus!

Asinsspiediens

Paaugstināts asinsspiediens ir nozīmīgs sirds slimību un insulta riska faktors. Normāls asinsspiediens ir **zem 120/80 mm Hg**.

Glikoze

Cukura diabēts ir tikpat nozīmīgs sirds slimību riska faktors. Eiropas Kardiologu biedrības jaunajās sirds un asinsvadu slimību profilakses vadlīnijas atzīts, ka norma ir, ja **gliķētais hemoglobīns HbA_{1c}** ir **zem 7%**.

(riska pakāpi nosaka tabulā minēto faktoru un vēl arī citu faktoru – mazkustīguma, vecuma u.c. – kopums) **ZBLH līmenim jābūt zem 3 mmol/L**, bet augsta riska vai sirds un asinsvadu slimības gadījumā tam jābūt pat **zem 1,8 mmol/L**. Labajam jeb augsta blīvuma holesterīnam (ABLH), kas transportē lieko holesterīnu atpakaļ uz aknām, sievietēm jābūt virs 1,2 mmol/L (vīriešiem – virs 1 mmol/L).

Triglicerīdi

Šis tauku veids cirkulē asinīs kopā ar holesterīnu, uzglabājot neizlietotās kalorijas, bet, palielinātā daudzumā arī triglicerīdi var bojāt asinsvada sieniņu. Īpaši sievietēm palielināts triglicerīdu daudzums paaugstina insulta risku. Normāls līmenis ir **zem 1,7 mmol/L**.

Profilakse

Ir neapšaubāmi pierādījumi, ka sirds un asinsvadu slimību riska faktoru kontrole var novērst nāvi. Profilakse vienmēr ir efektīvāka par iegūtas slimības ārstēšanu.

Lai informētu un izglītotu sievietes sirds slimību profilaksē, pirms daudziem gadiem radusies īpaša sieviešu kustība *Go Red For Women*. Arī Latvijas kardiologi ir iesaistījušies šajā kustībā un kopā ar pacientu biedrību *Par sirdi.lv* rīko informatīvus pasākumus, lai pievērstu uzmanību sieviešu sirds veselībai.

Amerikas kardiologi uzskata, ka šim rādītājam jābūt zem 5,7%. **Glikozes līmenim asinīs jābūt zem 6 mmol/L**.

Nogurums, elpas trūkums, svīšana, diskomforts krūškurvī, pārsitienei var liecināt par sirds slimību

Holesterīns

Viena no holesterīna frakcijām – zema blīvuma lipoproteīnu holesterīns jeb ZBLH – tiek uzskaitīta par *slikto holesterīnu*, jo tā transportē holesterīnu daļīnas uz asinsvadiem, lai veidotu aterosklerotiskās plātnītes. **Vidēja vai zema sirds slimību riska cilvēkiem**

smēķēšana, paaugstināts holesterīna līmenis, cukura diabēts, mazkustīgs dzīvesveids, paaugstināts asinsspiediens un aptaukošanās ir sirds slimību riska faktori abiem dzimumiem. Jāpiebilst, ka tie ir arī vēža slimības ieteikmējoši riska faktori. Bet smēķēšana, cukura diabēts, fizikālās trū-

kums un aptaukošanās sievietēm ir vēl nozīmīgāki riska faktori.

Šobrīd ir pierādījumi, ka sievietēm vēl ir specifiski sirds slimību papildu riska faktori – agrīna menopauze pirms 50 gadu vecuma, iekaisīgas slimības, kā sarkanā vilkēde, reumatiskais artrīts; arī grūtniecības komplikācijas, priekšlaicīga bērna dzimšana. Grūtniecība ir kā slodzes tests organisma asinsvadu sistēmai, kas dod ārstam iespēju prognozēt sievietes nākotnes riskus. Grūtniecības komplikācijas – paaugstināts asinsspiediens, augsts glikozes līmenis asinīs (gestācijas diabēts), preeklampsija, kam raksturīgs paaugstināts olbaltuma daudzums urīnā un augsts asinsspiediens, – palielina turpmāko sirds un asinsvadu slimību risku.

Sievietēm, kas dzīvo hroniskā stresā, kas guļ mazāk par 6 stundām diennaktī, arī ir paaugstināts sirds slimību risks. Depresija dubulto sirdslēkmju un nāves risku sievietēm, kas jaunākas par 55 gadiem. Arī ģimenes anamnēze sievietēm strauji palielina risku – ja kādam ģimenē, vecākiem vai brāļiem, māsām, bijusi sirdslēķme, insults vai šuntēšanas operācija, stenta implantācija pirms 55 gadu vecuma.

Sirds slimības šķiet grūti prognozējamas, bet, ja ir zināmi riska faktori, simptomi, tad laikus var vērsties pie ārsta un novērst katastrofu.

Nevainojiet vecumu, slodzi darbā vai menopauzi, ja jūtat izteiktāku nogurumu, diskomfortu, nespējat izpildīt slodzi, ko iepriekš veicāt viegli, iespējams, ka jūsu sirds sauc pēc paīdzības! Aizejiet pie ārsta, kopīgi izvērtējiet savu sirds slimību riska profilu un veiciet nepieciešamās pārbaudes, lai novērtētu sirds un asinsvadu sistēmas stāvokli (slodzes testu un ehokardiogrāfiju). Uzklausiet un paklausiet ārsta norādījumiem, tas jūs var paglābt no katastrofas!