

Sirdij neveselīga politika

Sirds un asinsvadu slimības Latvijā ir galvenais mirstības cēlonis – 57 procentos gadījumu cilvēku nāves iemesls ir tieši asinsrites sistēmas slimības. Diemžēl šī tendence nemazinās. Pērn 1563 cilvēki nomira no sirds slimībām darbspējīgā vecumā, pat nesasnieduši pirmspensijas vecumu

2014. gadā
kopumā nomiruši
28 188 cilvēki

Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs



Kardiologs: neberiet sāli uz sirds

Inga PAPARDE

«Cilvēki Latvijā ļoti rūpējas par savu automašīnu – gatavi maksāt simtus eiro par kredītu tās iegādei un tērēt daudz naudas, lai to uzturētu kārtībā. Cilvēki arī ļoti rūpējas par savu suni, pērkot vislabāko un dārgāko pārtiku. Vai cilvēka paša veselība un sirds arī nav pelnījusi to pašu?» šādu ļoti aktuālu jautājumu uzdod dietoloģe Laila Meija, atklājot kampaņu *Mīli savu sirdi*.

Oktobris Latvijā norit sirds veselības zīmē, jo sekot sirds veselībai un regulāri veikt paškontroles mērījumus aicina arī Latvijas Farmaceitu biedrība, ieviešot *Veselības pases*, kas būs pieejamas aptiekās. Sirds un asinsvadu slimības Eiropā un arī Latvijā ir galvenais mirstības cēlonis – 57 procentos gadījumu cilvēku nāves iemesls ir tieši šīs saslimšanas, un, kā norāda Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC), šī tendence diemžēl nemazinās. No vienas puses, ir saprotams, ka, sabiedrībai novecojot, tieši sirds un asinsvadu, kā arī onkoloģiskās saslimšanas arvien būs nāves cēlonis numur viens, no otras puses, sirds slimības ir nāves cēlonis ne tikai veciem cilvēkiem. Dati liecina, ka 2014. gadā 1563 cilvēki nomira no asinsrites slimībām darbaspējīgā vecumā, pat nesasniedzot pirmspensijas vecumu, – 15 līdz 59 gadu vecumā. Lielākā daļa sirds slimību skar pacientus, kas vecāki par 60 gadiem. Taču, ņemot vērā vidējo dzīves ilgumu un tā palielināšanos gan Latvijā, gan Eiropā, cilvēki 60–65 gadu vecumā skaitās un ir darbaspējīgi, tāpēc nāvi sirds slimības dēļ nevajadzētu uzskatīt par saprotamu un pieņemamu, uz ko veselības aprūpes politikai nevajadzētu reaģēt.

Kampaņa *Mīli savu sirdi* veltīta rūpēm par sirds veselību no veselīga un garšīga ēdiena perspektīvas. Kardiologi, dietologi, ierēdņi un veselības jomā strādājošie politiķi aicina iedzīvotājus ikdienas uzturā vairāk izmantot vietējos un sezonālos produktus, kā to dara viņi paši. Piemēram, veselības ministrs Guntis Belēvičs, iepērkoties tirgū vai lielveikalā, izvēlas vietējos produktus – dārzeņus, augļus, ir atmetis smēķēšanu un ir apņēmies vēl samazināt svaru. «Absolūti lielākais faktoru skaits, kas ietekmē mūsu sirds veselību, ir saistīti ar mūsu pašu rīcību,» saka ministrs. Lai aicinātu cilvēkus padomāt, ko, kā un – galvenais – kāpēc mainīt savos ikdienas paradumos, SPKC arī rīkos virkni pasākumu skolēniem un senioriem par veselīgu ēdienu.

Savukārt paralēli noritēs Latvijas Farmaceitu biedrības organizētā kampaņa *Sirds tev tikai vienai*, kas, atgādinot par sirds un asinsvadu slimību galvenajiem riskiem, rosinās aptiekas piedāvāt apmeklētājiem veselības paškontroles mērījumus, kopīgi izrunājot rīcības plānu risku mazināšanai, kā arī palīdzēt sekot slimības ārstēšanas rezultātiem tiem, kuri jau lieto kādas zāles. Biedrības vadītāja Kitija Blumfelde stāsta, ka tas notiks vairāk nekā 600 Latvijas aptiekās, kurās būs iespējams veikt asinsspiediena mērījumus, noteikt glikozes līmeni un kopējo holesterīna līmeni. Kardiologs Vilnis Dzērve-Tāluts atgādina, ka sirds nav tāds orgāns, kādu to attēlo dzejā, bet «sūknis, kas paveic nenormālu darbu», dienā saraujoties apmēram 100 000 reižu tikai miera stāvoklī. Svarīgi, kā mēs sirdi atalgojam, kādu enerģiju uzņemam, lai tā varētu darboties. Viens no kardiologa ieteikumiem: neberiet sāli uz kotletes, pirms tā pagāršota, jo sāls uztur paaugstinātu asinsspiedienu un bendē nieres. ■