



# SIRDΣ aulo kā negudra, klupdama krizdama

Dodos pie Paula Stradiņa Kliniskās universitātes slimnīcas kardiologa profesora Oskara Kalēja, lai uzzinātu, vai simptomi, kas dažkārt parādās, naktī pamostoties, varētu liecināt par sirds aritmiju.

**SITUĀCIJA.** Pēdējā laikā ir naktis, kad pamostoties jūtu – sirds dauzās stipri un nevienmērīgi. Reizēm šķiet, ka tā vairs nepukst, bet burtiski skrien. Ir reizes, kad pamostos nosvīdusi. Tomēr no rīta viss it kā ir kārtībā un par naktī piedzīvoto esmu aizmirsusi. Šo problēmu esmu izrunājusi ar ģimenes ārsti, un viņa man ieteica konsultēties pie kardiologa, lai pārbaudītu sirds aritmijas risku.

Teksts: Anta Blumberga • Foto: Matīss Markovskis

## **Vai sirds aritmija ir bieži sastopama kaite?**

Jā. Gribētu piebilst, ka ir dažādas sirds aritmijas. Tās vienmēr bijušas izplatītas, tikai agrāk bija mazāk iespēju tās diagnosticēt. Tagad diagnostika ir uzlabojusies un šo saslimšanu skaits vēl vairāk palielinājies.

### **Kas īsti ir šīs aritmijas?**

Vienkārši runājot, tā ir sirdsdarbība, kurā vērojamas novirzes no normas. Varam ņemt salīdzinājumu no sadzīves. Iedomājieties, ka sirds ir sūknis ar ļoti viltīgu elektrisko pārvadu. Aritmija ir šīs vienotās sistēmas, kurā darbojas mehāniskā daļa – sūknis un tā elektroapgāde –, klūda. Parasti aritmijas gadījumos „elektroinstalācijā” ir īssavienojums vai arī šajā „vadu murskulī” ir kāds pārrāvums. Varētu teikt, ka aritmija ir sirds elektriskās un mehāniskās sistēmas klūda.

Gribētu piebilst, ka 30–40% gadījumu mirdzaritmija var noritēt bez simptomiem, kas padara situāciju vēl sarežģītāku.

### **Tātad man simptomu var nebūt, kaut arī ir sirds aritmija. Kur slēpjas situācijas bīstamība?**

Bīstamība ir tā, ka ar laiku jums var pieaugt risks attīstīties sirds mazspējai vai vēl bīstamāk – var attīstīties insulta un embolijs risks. Tā kā nelietojat nekādus medikamentus, kas pasargātu no insulta, sirds mazspējas vai saistaudu veidošanās sirdī, varētu teikt, ka solojat sirds mazspējas un insulta virzienā.

### **Dakter, vai sirdsklauves, nevienmērīgs sirds ritms varētu būt pamats bažām par sirds aritmijas iespējamību?**

Jānodala divas lietas – viens ir tas, ko jūs izjūtat,

## **Aritmiju ārstēšana ir komplekss process. Te neder slikta automehāniķa vai santehnika stils –**

nospiedu pogu, uztaisīju procedūru un visu salaboju. Sirds elektroanatomija un fizioloģija ir sarežģītāka.

### **Vai sirds aritmija izveidojas dzīves laikā?**

Ne tikai. Ir arī iedzimtas aritmijas. Tās var parādīties jau mazotnē, un tas ir ļoti slikti, jo tās bieži vien mēdz būt dzīvībai bīstamas saslimšanas. Daļai tās liek par sevi manīt skolas gados, daļai – pusaudžu vecumā. Tomēr lieļa daļa aritmiju ir iegūtas dzīves laikā. Biežāk sastopama ir tā sauktā mirdzaritmija.

otrs, kas patiešām notiek. Ir virkne cilvēku, kuriem emocijas pārliecinoši skrien pa priekšu smadzenēm. Tad ir situācija, kad apgalvo – man ir šausmīgas sirdsklauves, bet patiesībā sajūtas var izrādīties, emociju vadītas. Tātad jātiekt skaidrībā, vai jūsu sajūtas patiešām ir saslimšana – patoloģija sirds vadīšanas sistēmā – vai tomēr tās ir tikai emociju radītas.

### Kā varu atšķirt, vai izjūtas ir emociju radītas vai sirds aritmijas simptomi?

Vislabāk, protams, to var izdarīt speciālists. Tomēr, ja naktī šādi simptomi parādās, pati varat veikt nelielu eksperimentu – pārbaudi. Izdarīt dzīļu ieelpu ar diafragmu un vēderu presi. Tad kādu brīdi elpu aizturiet un izpūtiet laukā. Ja sajūtas nav pārgājušas, izdarīt tāpat vēlreiz. Tikai otrajā reizē salieciņi rokas tādā kā taurītē un pūtēt gaisu laukā, lai būtu pretestība. Varētu būt, ka aritmijas gadījumā jūsu minētie simptomi izzudīs. Tas nav absoluks kritērijs, bet vairumā gadījumu pēc šāda eksperimenta aritmija pāriet. Raksturīgi, ka lēkmjveida aritmija, kā likums, pēkšņi sākas un tāpat arī pāriet.

Līdzīgi kā ieslēdz un izslēdz gaismas slēdzi. Vēl svarīgi šādas lēkmjveida situācijas dokumentēt – kaut vai piekrastīt savas sajūtas.

#### Ja tomēr nepāriet?

Ja simptomi nepāriet un, patauztot pulsu, var just, ka sirdsdarbība ir neritmiska, nekas cits neatliek, kā saukt neatliekamo medicīnisko palīdzību. Jebkurā gadījumā, ja pieaug nespēks, pastiprinās galvas reiboni, izsitas austri sviedri un ir sajūta, ka varētu zaudēt samanu, nekavējoties jāizsauce ātrā palīdzību. Ja ir samaņas zuolums, nav divu domu – kādam ir jāizsauce ātrā palīdzība.

#### Savukārt, ja pēc jūsu ieteikta eksperimenta simptomi pāriet, vai pēc tam var aizmirst un nelikties zinīs?

Nekādā gadījumā. Ja pēc manis ieteikta eksperimenta biedējošas sajūtas ir pārgājušas, labāk doties pie speciālista, jo ir diezgan droši, ka tur varētu slepties aritmija vai cita sirdskaite.

### Svarīgi par aritmiju

- Aritmija var būt saslimšana pati par sevi, bet tā var būt arī citas saslimšanas izpausme, jo cilvēka organismš ir vienota sistēma.
- Tā var būt iedzimta vai iegūta dzīves laikā.
- Ir vairāki aritmijas veidi – tās var būt gan mazāk nozīmīgas, gan dzīvībai bīstamas.
- Aritmija var norītēt ar simptomātiskām sajūtām – galvas reiboniem, sirdsklavēm, neregulāru pulsu, drebuiem, samānas zudumu – vai bez simptomiem.
- Neārstēta aritmija var būtiski ieteikmēt dzīves kvalitāti, arī apdraudēt dzīvību.

#### Pie kāda speciālista jādodas?

Jūs varat doties pie ģimenēs ārsta, vismaz piezvanīt un pakonsultēties telefoniski. Svarīgi, lai aritmijas diagnostika un ārstēšana būtu profesionālu pārziņā. Tāpēc jums jānorāk pie kardiologa vai aritmologa, proti, kardiologa, kas specializējas aritmiju ārstēšanā.

#### Kādi izmeklējumi nepieciešami sirds aritmijas aizdomu gadījumā?

Vispirms jāveic asins analīze, kas ietver specifiskus rādītājus. Noteikti jāpārbauda arī nieru, holesterīna, cukura, vairogdziedzera rādītāji. Nākamais klasiskais izmeklējums ir elektrokardiogramma. Ioti vēlama 24 vai 48 stundu kardiogramma, tā sauktā Holtera monitorēšana.

#### Šīs izmeklējums notiek slimnicā?

Parasti šīs izmeklējumus notiek ambulatori. Tā laikā īpaša reģistrācijas ickārtā – kardioreģistrators niansēti monitorē sirdsdarbību. Šī izmeklējuma laikā arī jums

### Sirds aritmijas riska faktori

- Liekais svars.
- Kaitīgi ieradumi – smēķešana, psihotropās vielas, dzērieni ar augstu kofeīna saturu, alkohols.
- Paaugstināts holesterīna līmenis asinīs.
- Negatīvas emocijas, stress.
- Mazkustīgs dzīvesveids.
- Pārliku liela fiziskā slodze.
- Hipertonijs jeb paaugstināts asinsspiediens.
- Cukura diabēts.
- Atsevišķi medikamenti, kas satur pseidoefedrīnu.

Savā ziņā antiaritmiskie medikamenti jau ir pagātie. Joprojām progresē un attīstās dažadas nefarmakoloģiskas – jeb invazīvās metodes. Tās ir

metodes, kur tiek izmantota siltuma vai aukstuma enerģija, lai labotu „sistēmas klūdu”, vai speciāla elektroanatomiskā navigācijas sistēma. Tiesa gan, bez medikamentiem daudzās situācijās neiztikt. Pirmkārt, insultu un emboliju riska novēršanai vai vismaz samazināšanai. Otrkārt, sirds muskuļu stabilizācijai, arteriāla spiediena, cukura līmena, holesterīna korekcijai. Aritmiju

ārstēšana ir komplekss process. Te nedrīknoti automehānika vai sanetnīka stilis – nospiedu pogu, uztaišu procedūru un visu salaboju. Sirds elektroanatomija un fizioloģija ir sarežģītāka.

#### Ko profilaktiski savā ikdienā varu darīt, lai samazinātu sirds aritmijas risku?

Aktīvi dzīvot. Pirmkārt, ar to domāju – zināt savu mērķi. Tas skan filozofiski, bet sniedz emocijas, kas rodas ceļā uz mērķi, cīņā un procesā. Otrkārt, viena no būtiskākajām lietām ir fiziskās aktivitātes. Jāsaprot, ka fiziskas aktivitātes nav tas pats, kas lauku, dārza darbi vai tamlīdzīgas fiziski smagas nodarbes. Tad grāvrači dzīvotu saules mūžu, tomēr tā tas nav.

#### Tātad nepieciešamas sportiskas aktivitātes.

Jā, tikai nevajag pārforēt ar slodzi, vienmēr jāskatās, ko kurš var, ko kurš prot un kas kuram samāk. Viens var staigāt, nujot,

Viena no būtiskākajām lietām aritmijas profilaksei ir fiziskās aktivitātes. Jāsaprot, ka **fiziskas aktivitātes nav tas pats, kas lauku, dārza darbi vai tamlīdzīgas fiziski smagas nodarbes.** Tad grāvrači dzīvotu saules mūžu, tomēr tā tas nav.

braukt ar velosipēdu, otrs labāk skrien, peld, spēlē tenis vai dara ko citu. Galvenais – jābūt kustībai. Ja nolēmjas sākt „jaunu dzīvi” kā fiziski aktīvs cilvēks, bet pirms tam tāda neesat bijusi, nevajadzētu katru dienu sportot, labāk ievērot vienas vai divu dienu pauzi starp nodarbībām. Pirms fizisko aktivitāšu uzsākšanas ieteicams vienmēr konsultēties ar ārstu, lai

noteiktu jums adekvātu slodzes toleranci. Tiesa gan, ārstam, kurš jūs sāks kaunināt par „tādām mulķībām jūsu vecumā” un aicinās palūkoties uz pases datiem, metiet likumu.

#### **Ir zināms, ka arī nepiemērota pārtika var kaitēt sirds ritmam.**

Ēšanas režīmam sirds veselībā ir būtiska nozīme. Nevajadzētu ēst „dzīvu” specī,

jāatceras, ka arī piena produkti ir ar dažādu tauku saturu un nevajag izvēlēties treknāko. Ja kādreiz tomēr gribas, piemēram, treknū sieru, nevajag uzreiz apēst lielu gabalu. Ir jāprot sevi ierobežot.

**Ir teiciens – man sirds streiko no krengiem. Nenoliedzami, stress ir mūsu ikdienas neatņemama sastāvdaļa. Kāds no malas pamānās pamācīt – tver visu vieglāk! Vai emocionāliem cilvēkiem ir lielākas iespējas iedzīvoties sirds aritmijā?**

Teorētiski tā ir. Tomēr nevajag aizmirst, ka ir daudz cilvēku, kuriem ir tāds pats stresa līmenis. Tikai, ja vieni staigā un brēc uz visu pasauli, „izkliedz savu sāpi”, ir cilvēki, kas to izsāp sevī. Viņi faktiski ir daudz vairāk pakļauti šai spriedzei. Ne vienmēr tas, kurš staigā blāudams, ir emocionālāks par klusētāju.

**Mūsdienās daļa cilvēku ir aizrāvušies ar dažādām pašārstēšanās metodēm. Cik bīstami tas varētu būt sirds aritmijas gadījumā?**

Pašārstēšanās ir joti bīstama. Ir gadījumi, kad sāk lietot dažādus divainus, medicīnā uz pierādījumiem nebalstītus līdzekļus. Tas būtu mazākais jaumums. Daudz bīstamāk, ja kāds iestāsta, ka jālieto konkrēti medikamenti, par kuriem nav zināms, vai tie nav ar potenciāli augstiemi riskiem veselībai. Nereti pašārstēšanās novēd pie tā, ka tiek nomākti slimības simptomi. Pēc kāda laika var attīstīties nopietni sarežģījumi. Turklāt ir aritmijas, kuras, pateicoties dažādu nelabvēligu apstākļu sakritībai, var būt dzīvībai bīstamas. Tāpēc ir svarīgi, lai iespējamo aritmiju izvērtē, diagnosticē un ārstē profesionāļi. 