

# Sirds diena

CETURTDIENA, 14. NOVEMBRIS, 2013

## Mēri asinsspiedienu un dzīvo 120 gadu!

### Latvijas Kardiologu biedrības prezidents, profesors Andrejs Ērglis atklāj ilga un kvalitatīva mūža noslēpumu un stāsta par to, kāpēc latviešu nācija tomēr neizmirs.

**Valda stereotips, ka paaugstināts asinsspiediens ir pilnīgi normāla parādība cilvēkiem gados...**

Šis stereotips saglabājies no senākiem laikiem, kad valdīja uzskats, ka, cilvēkam novecojot, asinšvadi pārkaļķojas, tādēļ, lai pietiekami apgādātu organismu ar asinīm un skābekli, paaugstināts asinsspiediens ir nepieciešams. Tomēr mūsdienās ir noskaidrots, ka tas vairs īsti neatbilst patiesībai!

Par ideālu asinsspiedienu veselam cilvēkam tiek uzskatīts 120/80 mmHg, lai gan pēdējās sirds veselības vadlīnijas pieļauj arī 140 mmHg. Tajā pašā laikā ir jāņem vērā arī cilvēka vecums, vispārējais fiziskais stāvoklis, kā arī citi sirds slimību riski. Un noteikti jākonsultējas ar ārstu. Cilvēkam virs 85 gadiem pieļaujamā robeža varētu būt 150/90.

**No cik gadiem jāsāk mērit asinsspiedienu?**

Ja nav nekādu citu risku, tad jāsāk mērit no 3 gadu vecuma ar vairāku gadu intervālu, ko arī dara mūsu pediatri. Taču, ja ir riski, tad noteikti biežāk. Vismaz 1 reizi gadā vajadzētu mērit asinsspiedienu visiem vīriešiem pēc 30 un sievietēm pēc 40 gadiem. Protams, ja nav nekādu ārkārtīgi lielu risku un cilvēks ir vesels, to var darīt arī mazliet retāk.

**Kad cilvēkam vajadzētu sākt uztraukties par asinsspiedienu?**

Ja asinsspiediens ir virs 140/90 mmHg, to nevajadzētu atstāt bez ievērības. Arī tad, ja ir laba pašsajūta un esat gados

jauns. Tomēr, pirms izdarīt secinājumus, asinsspiedienu vajadzētu mērit vairākas reizes. Tagad ir iespēja mērit asinsspiedienu arī daudzās aptiekās, kur pieejami sertificēti mērparāti. Ideāli un mūsdienās pat obligāti, ja katrā mājā būtu pieejams asinsspiediena mēritājs.

**Kādā gadījumā vajadzētu saukt ātro palīdzību, bet kad pietiek ar konsultāciju pie ģimenes ārsta?**

Pateicoties uzlabojumiem mūsu veselības sistēmā, ir ļoti mainījusies arī cilvēku attieksme. Paaugstināta asinsspiediena gadījumā pirmais, pie kā būtu jāvērsas, ir ģimenes ārsts. Viņš var sniegt konsultācijas un ieteikt labāko terapiju, tostarp izrakstīt piemērotus medikamentus.

Protams, ja asinsspiediens ir virs 180 mmHg, tas ir traucēšanas zvans un noteikti jāsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība. Parasti paaugstinātam asinsspiedienam nāk klāt arī citi simptomi – nogurums, vemšana, galvas reiboņi.

**Cik daudz par savu veselību ir atbildīgs pats patients?**

Paaugstināts asinsspiediens jeb arteriālā hipertensija ir sarežģīta slimība. Te būtiska ir arī pacientu iesaistīšanās, tā sauktā pacientu līdzestība. Ārstējot hipertensiju, ir būtiskas dažādas nianšes, kas ārstam jāņem vērā. Parasti tās ārstēšanai nepieciešama vairāku medikamentu kombinācija, un dažkārt pāriet ilgs laiks, līdz tiek atrasti konkrētajam pacientam pie-

mērotākie medikamenti. Hipertensija ir slimība, kuru ārstējot var novērst tikai pašā sākuma stadijā. Visbiežāk tā ir hroniska slimība, kas ilgst visu mūžu, un visu mūžu tā ir arī jāārstē.

Tomēr jāatceras, ka nevienas zāles un neviena terapija nebūs efektīva, ja cilvēks nemainīs savu dzīvesstilu. Tā ir viena no pirmajām lietām, ko parasti ārsts iesaka pacientam – mainīt savus līdzšinējos ieradumus: atstāt smēķēšanu, sākt veselīgi ēst un regulāri kustēties. Ļoti svarīgi ir samazināt arī sāls patēriņu uzturā. Jūs nevarat sagaidīt, ka sirds veselība uzlabosies, ja smēķēsiet un risiet kā cūka visu, kas pagadās, un sēdēsiet stundām pie datora! Tas, atklāti sakot, vienkārši nav godīgi pret ārstiem un

**Visi saprot: ja mašīna vai tvaika katls strādā ar ārkārtīgi augstiem apgrīzieniem, tas kādā brīdī var sprāgt.**

sabiedrību, kas galu galā spiesta uzņemties rūpes par šiem cilvēkiem, apmaksājot viņu ārstēšanos. Ja mēs katrs pats maksātu par savu ārstēšanos, tad varētu uzskatīt, ka tā ir katra paša izvēle, un tas būtu cits jautājums.

**Kāpēc joprojām sirds un asinsvadu slimības ir tik izplatītas un ir pietiekami biežas nāves cēlonis mūsu valstī?**

Tā ir visas pasaules problēma. Labāka situācija



*A.Ērglis ir pārliecināts, ka mācīties un uzzināt kaut ko jaunu par savu veselību nekad nav par vēlu*

Foto: Kaspars Garda

ir dienviņu valstīs, kur ir vairāk saules un atbilstoša diēta, kurā iekļautas zivis, rieksti, olīveļļa. Lai arī situācija uzlabojas un cilvēki kļūst izglītotāki arī ēšanas jautājumos, dodot priekšroku

menstruācijas un beigās nevar palikt stāvoklī. Gaļa ir nepieciešama kā olbaltumu avots, bet tā nav jāēd daudz biežāk kā 2–3 reizes nedēļā atkarībā no cilvēka slodzes. Lielākā problēma ir pārēšanās!

**Vai tiešām nav izgudrots vēl kāds brīnumlīdzeklis, ar ko īsā laikā apturēt vienu no izplatītākajām sirds un asinsvadu saslimšanām?**

Pateicoties zinātnes attīstībai, zāles kļūst arvien efektīvākas un daudz labāk un īsākā laikā ārstē konkrētas slimības. Šobrīd ir pieejama jauna terapija – renālā simpātiskā denervācija, ar kuras palīdzību iespējams samazināt asinsspiedienu. Nieru artērija un nierēs ir tieši tās, kas regulē asinsspiedienu un asinsspiediena līmeni mūsu organismā. Operācijas laikā ar radiofrekvences palīdzību tiek ablēti nieru artērijas nervi. Pirmās šāda veida operācijas veicām jau 2008. gadā.

ASV ir dažas pavisam

jaunas metodes, ar kuru palīdzību, ietekmējot vienus vai otru receptorus mūsu organismā, būs iespējams samazināt asinsspiedienu. Ir valstis, kur šo ārstēšanas metodi apmaksās valsts.

**Joprojām ir cilvēki, kuri uzskata, ka gan jau viss būs labi – ēdu veselīgi, sportoju, nesmēķēju, kāpēc man mērit asinsspiedienu un skriet pie ārstiem?**

Nu, tā ir tāda pašlašanās un savā ziņā bailes. Tas lielā mērā nāk no tiem laikiem, kad bieži vien neko nevarēja izdarīt un mainīt, ja tika noteikta kāda smaga diagnoze. Mūsu laikos ir daudz iespēju slimības novērst jau sākuma stadijā, tāpēc ir svarīgi pārbaudīties! Jo ātrāk slimība tiek atklāta, jo vieglāk to novērst! Pateicoties Sirds asinsvadu veselības uzlabošanas plānam, ko pieņēmis Ministru kabinets, tuvāko gadu laikā arī sirds veselības ārstēšana kļūs daudz pieejamāka. Tomēr es vēlreiz gribētu uzsvert katru

(Turpinājums 2. lpp.)



Foto: Kaspars Garda

## Inese Mauriņa, pacientu biedrības “ParSirdi.lv” vadītāja

Mūsu veiktās iedzīvotāju aptaujas dati liecina, ka cilvēki Latvijā joprojām pārāk vieglprātīgi izturas pret tādu nopietnu diagnozi kā paaugstināts asinsspiediens. Lai gan liela daļa apzinās, kādas var būt ilgstoši neārstēta paaugstināta asinsspiediena sekas, tomēr pie mediķa pēc padoma ir gatavi vērsties, vien būtiski pasliktinoties pašajūtai. Tikai 17% aptaujāto iedzīvotāju nekavējoties vērstos pie ārsta, uzzinot, ka viņiem ir paaugstināts asinsspiediens.

Katrs cilvēks ir pats atbildīgs par sevi un savu

veselību. Mēs nevaram pārņemt valstij vai kādam citam to, ka regulāri neejam pie ārsta, nemērām asinsspiedienu un pulsu, smēķējam, maz kustamies vai neveselīgi ēdam. Darīt visu, lai iespējami ilgāk saglabātu labu veselību un nekļūtu par slogu citiem, ir katra cilvēka pienākums un atbildība pret sevi, saviem tuvākajiem un sabiedrību kopumā. Un labā ziņa ir tā, ka nekad nav par vēlu sākt uzlabot savu veselību. Ieklausieties ārstu padomos, un lai jums izdodas! ♥



Foto: Jānis Deinas

## Ingrīda Circene, veselības ministre

Sirds un asinsvadu slimības ir izplatītākais mirstības cēlonis Latvijā – katru gadu tās ir iemesls vairāk nekā pusei no visiem nāves gadījumiem. Jāuzsver, ka Latvijā priekšlaicīga mirstība darbspējīgā vecumā no sirds un asinsvadu slimībām vīriešiem ir gandrīz trīsreiz augstāka nekā sievietēm. Tāpat pēdējos desmit gados arvien vairāk gados jaunāki cilvēki saskaras ar sirds veselības problēmām.

Būtiskākais ir tas, ka lielāko daļu no sirds veselību ietekmējošajiem riska faktoriem varam ietekmēt mēs paši, vien mainot savus veselības paradumus.

Tas nozīmē: lai rūpētos par savas sirds veselību, nav nepieciešami lieli līdzekļi vai ilgšs laiks. Tomēr ir vajadzīga veselīga dzīvesveida motivācija.

Tāpēc 2013. gadu Veselības ministrija ir veltījusi sirds veselībai, atgādinot:

- nenosmēķē savu sirdi;
- rūpējies, lai tava sirds neapveļas;
- esi fiziski aktīvs katru dienu;
- regulāri pārbaudi savu asinsspiedienu;
- ēd veselīgi;
- mīli, bet nepārsaldini savu sirdi.

Profilakse vienmēr ir lētāka nekā ārstēšanās! ♥

# Pacienta pieredze

## Vija: “Klausu dakterim un

**Vijas Svirkovas (70 gadi) diagnoze – arteriālā hipertensija. 2006. gadā viņai tika veikta stenta implantācija. Par spīti tam, Vija ir aktīva un enerģijas pilna pacientu biedrības “ParSirdi.lv” pārstāve, kura piedalās visās pacientu biedrības rīkotajās aktivitātēs, lai aizstāvētu savas un citu sirdsslimību skarto pacientu tiesības.**

### Mērīt asinsspiedienu regulāri

Pirms sirds un asinsvadu slimību diagnosticēšanas Vija piedzīvoja ģimenes traģēdiju – savas meitas nāvi. Pēc pārciestā viņa saskārās ar biežu garastāvokļa maiņu un stresu, kuru dēļ periodiski jūta pārmaiņas veselības stāvoklī.

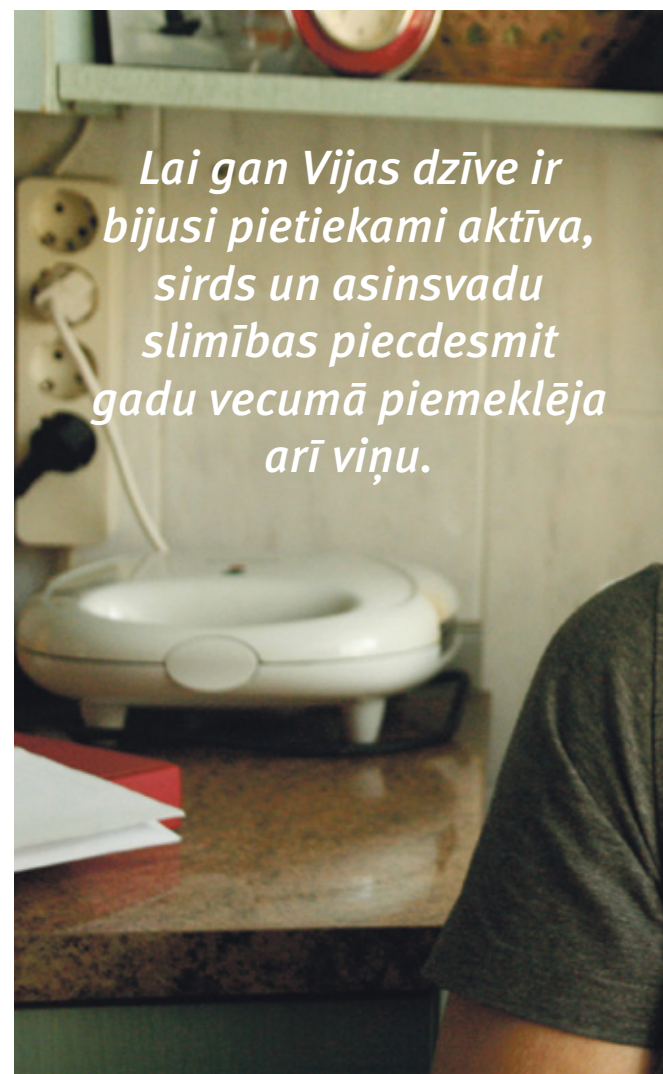
“Šad tad jutu, ka mana sirds kūleņo, it kā apveļas otrādi, pat atrodoties miera stāvoklī. Var jau būt, ka pati sirds nekustas, bet sajūta bija tāda. Papildus tam jutu arī nelielas, pēkšņas sāpes sirds kreisajā pusē,” viņa atklāj.

Hipertensija Vijai tika konstatēta deviņdesmito gadu sākumā. Tomēr tikai 2005. gada sākumā pastiprināti tika meklētas

iespējas, kur konsultēties ar ārstiem par hipertensijas izraisītajām problēmām, līdz 2006. gadā Paula Stradiņa Kliniskās universitātes slimnīcā tika implantēts stents (biometāliska konstrukcija, ko izmanto, lai samazinātu atkārtotu artērijas sašaurināšanās iespēju), jo bija aizkaļķojusies sirds labā artērija.

Pēc stenta implantēšanas sākās regulāras vizītes pie kardioloģes Ivetas Mintāles. Reizi pusgadā pacientei tiek veikta veloergometrija. Par patiesi izrādīto interesi un rūpēm par pacientu labklājību Vija vēlas pateikties kardioloģei Ivetai Mintālei.

Viņa uzsver asinsspiediena mērīšanas primāro nozīmi, un pati šo procedūru veic gan



*Lai gan Vijas dzīve ir bijusi pietiekami aktīva, sirds un asinsvadu slimības piecdesmit gadu vecumā piemeklēja arī viņu.*

pie ģimenes ārsta, gan mājās. Lai gan lielākais orientieris asinsspiediena mērīšanas biežumā ir pašajūta, Vija aicina ikvienu, arī tos pacientus, kuri lieto zāles, vienmēr būt informētiem par savu asinsspiedienu un tā pārmaiņām.

### Fiziskās aktivitātes, pareizs uzturs un kaitīgo ieradumu atmešana

Vija apgalvo, ka jau jaunībā bijusi aizrautīga sportiste – piedalījies vieglatlētikas

## Mēri asinsspiedienu un dzīvo 120 gadu!

(Turpinājums no 1. lpp.)

cilvēka atbildību! Te vietā salīdzinājums: piemēram, vīrieši ārkārtīgi daudz laika pavada, kopjot savas automašīnas, pārbaudot un labojot tās, kamēr savu sirds veselību atstāj novārtā...

Ir vieglprātīgi domāt – ai, ja notiks, nu labi, es dabūšu infarktu vai insultu, tad es nomiršu, mani apraks, visi raudās un būs žēl, atnesīs ziedus. Bet cilvēki piemirst, ka šī “ķeizara nāve” ir “izredzēto nāve”, proti, liela daļa cilvēku pēc infarkta, insulta vai sirds mazspējas nemirst, bet paliek vai nu par invalīdiem un saviem tuviniekiem uz kakla,

vai arī nevar dzīvot tikpat pilnvērtīgu dzīvi kā iepriekš. Un tad ir jāiegulda arī daudz vairāk līdzekļu un laika. Tāpēc nav jāgaida traģiski notikumi, bet jārikojas laikus!

### Vai jaunā paaudze kļūst izglītotāka un vairāk domā par savu veselību, dzīvesstilu?

Ir svarīgi, lai dzīvot veselīgi būtu arī stilīgi! Tas ir kultūras jautājums. Savulaik franču galmā cilvēki nemazgājās, drausmīgi smirdēja un tikai iesmarzīnājās. Laiki mainās, un tiem līdzīgi arī dzīvesstils.

Mūsdienās kvalitatīvu pār-

tiku var izaudzēt arī mazajās lauku sētās tepat Latvijā. Piemēram, vistas, kas tiek audzētas un barotas dabiski, nevis ir pilnas ar antibiotikām un monopoliem preparātiem, kā tas ir lielajās putnu fermās.

Pateicoties informācijas daudzumam, kas mūsdienās pieejams, un daudzajām izglītojošajām kampaņām, var teikt, ka cilvēki ir ļoti informēti un katrs Latvijas iedzīvotājs savā ziņā ir kļuvis par kardiologu. Mēs runājam par ieguldījumu savā dzīvē, lai varam nodzīvot kvalitatīvu un veselīgu dzīvi līdz pat

120 gadu vecumam.

### Vai vispār cilvēks ir radīts tam, lai sasniegtu 120 gadu vecumu? Un cik liela loma asinsspiedienam ir cilvēka ilgmūžības veicināšanā?

Francūži saka, ka var dzīvot līdz pat 130–140 gadiem. Tā kā mazliet esmu ziemeļvalstu pesimists, tad palieku pie 120 gadiem. Asinsspiediens ir viens no tiem faktoriem, kas ietekmē citu orgānu darbību un var radīt bojājumus. Visi saprot: ja mašīna vai tvaika katls

# edze daudz staigāju ar suni.”



Foto: no personiskā arhīva

sacensībās, peldējusi un braukusi ar velosipēdu. Tagad, lai uzlabotu savu pašsajūtu un nostiprinātu sirds veselību, viņa regulāri pastaigājas ar savu četrus gadus veco suni Bleiku, katru dienu dodoties vismaz trīs stundu ilgās pastaigās

pa mežu, kā arī izbraucienos ar velosipēdu.

Lai gan pirms veselības pasliktināšanās viņai bija kaitīgi ieradumi, no tiem itin drīz izdevies atbrīvoties, saprotot, ka uz spēles ir likts svarīgākais – dzīvība!

Viņa neizprot tos cilvēkus,

kuri apgalvo, ka nespēj tikt vaļā no kaitīgajiem ieradumiem: “Ir nepieciešama tikai pašizpratne, gribaspēks un vēlme mainīt dzīvi sevī un savas ģimenes labā!”

Galvenais priekšnoteikums ir neļauties pārmērībām,

strādā ar ārkārtīgi augstiem apgriezieniem, tas kādā brīdī var sprāgt. Jo straujāka upe, jo straujāk tā izgrauž krasus. Tāpat ir ar asinsspiedienu – sirdij ir jāstrādā daudz vairāk, un asinsspiediens tālāk bojā asinssvadus un orgānus – nieres, aknas, sirdi un smadzenes. Arī pulss un asinsspiediens ir saistīti. Ja sirds miera stāvoklī darbojas, sitot 50–70 reizes minūtē, tas ir normāli. Tāpēc svarīgi ir sirdi trenēt un regulāri sportot.

**Kā ar iedzimtības un ģenētikas ietekmi uz cilvēka veselību un mūža ilgumu? Vai katra cilvēka sirdij nav jau**

## noликts sitienu skaits?

Katrs cilvēks ir individuāls, un katram ir savas iedzimtības. Tomēr ļoti daudz kas ir atkarīgs arī no cilvēka paša izvēlētā dzīves modeļa. Pateicoties medicīnas attīstībai, mūsdienās ir iespējams diagnosticēt un ārstēt daudzas slimības, par kurām agrāk par nenojauta. Daži saka – mans vectētiņš ēda speķi un nodzīvoja 90 gadu. Labi. Bet, ja nebūtu ēdis speķi, varbūt būtu nodzīvojis līdz 120... Mēs gribam dzīvot nevis 90 gadu, bet gan 120 gadu, turklāt labā formā! Tā ir tā būtiskā atšķirība! Un lai vīrieši iztēlojas – ja viņi grib pietiekami ilgi dzīvot seksuāli aktīvu

dzīvi, tad jāpadomā arī par holesterīnu, kas nogulsnejas ne tikai koronārajās artērijās, bet arī citos asinssvados, kas tiešā veidā nodrošina potences funkcijas.

## Tad jau latvieši neizmirs tik drīz..

Jā, es saku, ka mūsu nācija nevar izmirt pēc definīcijas! Pēc normāla attīstības scenārija, ja nenotiek kaut kas šausmīgs, jau 2030. gadā cilvēki dzīvos daudz ilgāk un mirstība krietni samazināsies.

**Bet te, šķiet, ir jārunā ne tikai par cilvēka mūža ilguma pagarināšanu, bet arī**

ievērot pareizu uzturu un nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. Tāpēc turpmāk pacienti plāno uzturā lietot arī sirds veselībai paredzēto zivju eļļu. Lai stabilizētu veselību, regulāri tiek lietotas zāles.

Citiem pacientiem Vija iesaka vadīties pēc ārsta norādījumiem: “Ja ārsts ir noteicis konkrētu zāļu lietošanas režīmu, tas precīzi jāievēro. Nedrīkst izlaist nevienu lietošanas reizi, citādi ārstēšanas kurss ir bezjēdzīgs!”

## Čikstot veselāki nekļūsim

Vija ir pacientu biedrības “ParSirdi.lv” biedre jau kopš tās pirmsākumiem. Par biedrību pacients uzzināja no kardioloģes I. Mintāles un, ilgi nedomājot, tajā iesaistījās, saprotot, ka vēlas aizstāvēt savas tiesības un būt kopā ar līdzgaitniekiem, cīnoties par kopīgiem mērķiem, un darīt labu sev un citiem.

Sarunas nobeigumā viņa iesaka jebkuram pacientam, ne tikai sirdsslimniekiem, nebaidīties no ārstiem: “Ja ģimenes ārsts nevar jums palīdzēt, vērsieties pie zinošākiem speciālistiem, pacientu atbalsta biedrībām. Čikstot veselāki nekļūsim. Ir jācinās par savām tiesībām un veselību!” ♥

## par kvalitatīvu dzīvi vecumdienās?

Agrāk mēs vairāk operējām un ārstējām 40–60 gadu vecus pacientus, turpretī tagad ārstējamo pacientu grupa vidēji ir kļuvusi vecāka un sasniegusi 50–70 gadu vecumu. Ja izvirzām mērķi nodzīvot līdz 100–120 gadiem, tad nākamajā posmā operācijas vajadzētu veikt tikai 80 gadu vecumā. Turklāt mēs runājam par cilvēkiem, kuru dzīves ilgums ne tikai palielināsies, bet tie būs kvalitatīvi nodzīvoti gadi! Ja jums ir laba veselība un labs garastāvoklis, tad kāpēc jūs nevarat iet uz darbu arī 70 un pat 80 gadu vecumā? ♥

## Ģimenes ārsts iesaka



Foto: no personiskā arhīva

**Līga Kozlovska,**  
ģimenes ārste,  
Latvijas Lauku  
ģimenes ārstu  
asociācijas  
prezidente

Viena no lielākajām pacientu grupām ģimenes ārsta praksē ir sirds un asinssvadu slimnieki. Savukārt lielākā daļa no viņiem ir tieši arteriālās hipertensijas pacienti, par kuriem ģimenes ārstam ir īpašas rūpes un atbildība, jo no asinsspiediena kontroles ir atkarīga cilvēka dzīve. Šie vārdi nav pārspīlēti, jo saslimstība un mirstība no sirds un asinssvadu slimībām mūsu valstī ir pirmajā

vietā, kamēr nekontrolēta arteriālā hipertensija ir viens no galvenajiem riska faktoriem iespējamiem sliktiem kardiāliem notikumiem miokarda infarkta un insulta attīstībā. Vēlreiz uzsvēru ģimenes ārsta lielo lomu šo pacientu regulārā uzraudzībā, taču tikpat liela atbildība gulst uz mūsu pacientu pleciem – laikā atnākt un regulāri apmeklēt ģimenes ārstu, lai asinsspiediens tiktu ārstēts. ♥



Foto: no LKB arhīva

**Gustavs Latkovskis,**  
asociētais  
profesors

## Kādēļ paaugstināts asinsspiediens ir bīstams

Arteriālā hipertensija kopā ar smēķēšanu un augstu holesterīna līmeni ir biežākie sirds un asinssvadu slimību vaininieki, kurus ir iespējams efektīvi ietekmēt. Arteriālā hipertensija veicina holesterīna izgulsnēšanos visās artērijās, bet galvenokārt sirds, smadzeņu, nieru un kāju artērijās. Augsts asinsspiediens vismaz divas reizes paaugstina insulti (kustību, jušanas un/vai runas traucējumi) un miokarda infarkta risku. Augsts asinsspiediens rada palielinātu slodzi sirds kreisajam kambarim, kas ir svarīgākā mūsu “motora” daļa. Ilgstoši neārstēta asinsspiediena rezultātā sirds muskulis tiek pārslogots, attīstās tā mazspēja, kas izpaužas kā elpas trūkums, nogurdināmība slodzes gadījumā un kāju pietūkšana. Hipertensija veicina arī sirds aritmijas, piemēram, tā saukto mirdzaritmiju, kas savukārt var būt iemesls trombu nonāksanai galvas

smadzenēs. Tāpat ilgstoši neārstēts paaugstināts asinsspiediens pasliktina atmiņu, miegu un seksuālo funkciju, kā arī nelabvēlīgi ietekmē nieru funkciju, kas ilgtermiņā var draudēt ar papildu veselības problēmām, jo šlakvielu izvade no organisma pasliktinās.

Svarīgi ir aiziet pie ārsta un konsultēties, uzdot visus jūs interesējošos jautājumus, bet nepieņemt strausa politiku! Ikdienā nereti nākas sastapties ar gadījumiem, kad pacients lepnī paziņo: “Pie ārstiem nekad mūža neesmu bijis, slimnīcās gulējis neesmu, man vienmēr ir bijusi laba veselība.” Diemžēl šī saruna notiek brīdī, kad ir notikušas iepriekš “nejustā” paaugstinātā asinssiediena un holesterīna komplikācijas. Tā ir kardiologu ikdiena. Noskaidrojiet savu asinsspiedienu un nebaidīties no ārstiem! Baidīties vajag tikai no slimībām! ♥

## Lai uzzinātu, ko ikviens savas veselības labā var darīt jau šodien, vērsāmie pie kardioloģes Ivetas Mintāles



Foto: no LKB arhīva

### Ko darīt, precīzāk, kā dzīvot, lai normalizētu asinsspiedienu?

Jāatmet smēķēšana, jāsamazina liekais svars, jākorrigē cukura līmenis diabēta gadījumā, jālieto

pareizs uzturs, regulāri jānodarbojas ar fiziskām aktivitātēm. Asinsspiedienu paaugstina arī pārlietu bieža, neatbilstīga pretiekaisuma un pretsāpju līdzekļu lietošana, pārāk liels alkohola patēriņš, liels vārāmā sāls daudzums uzturā, palielināts stresa līmenis.

Vissvarīgāk ir atmet smēķēšanu, jo, pat ja uzvedīsieties absolūti pareizi ēšanas un fizisko aktivitāšu ziņā, smēķēšana visu sabojā – risks joprojām paliek augsts!

Fiziskās aktivitātes – vismaz 150 minūtes nedēļā dinamiskas slodzes: skriet, enerģiski staigāt, braukt ar divriteni, vingrot vai peldēt!

### Kādus produktus vajadzētu izvēlēties?

Dabiskus, kvalitatīvus sezonas produktus, sabalansējot savu ēdienkarti atbilstīgi ikdienas fiziskajām aktivitātēm, un vislabākais

produktos sāls ir daudz – sierā, maizē, kūpinājumos, konservos, pastētēs (arī kaloriju tajos ir daudz), tāpēc labāk gatavot mājās, it īpaši tagad, rudenī, kad tirgus lūst no krāsainu vietējo dārzeņu

### Vissvarīgāk ir atmet smēķēšanu, jo, pat ja uzvedīsieties absolūti pareizi ēšanas un fizisko aktivitāšu ziņā, smēķēšana visu sabojā – risks joprojām paliek augsts!

rādītājs ir svars. Pacientiem ar paaugstinātu asinsspiedienu uzmanība īpaši jāpievērš sāls saturam produktos. Nevajadzētu lietot vairāk par 5 g diennakti. Jāatceras, ka veikalā nopērkamajos

pārpilnības!

Kā bezgala garšīgu ēdienu es varu piedāvāt biezzupas recepti! Ar vienu piebildi – bez saldā krējuma! Tā nebūt nav biezzupas obligāta sastāvdaļa. ♥

## Ķirbju biezzupas recepte

Vislabāk derēs mazie ķirbiši spilgti oranžā krāsā, jo tie ir saldi un aromātiski. Piemērots ir arī riekstu jeb sviesta ķirbis. Vēl vajadzēs 1 kartupeli, 1 burkānu, sīpolu, seleriju kātu, 2 ķiploka daivas.

- Ķirbi sagriež šķēlēs un cep cepeškrāsnī 20 minūtes. Tas ķirbim piešķirs vēl vairāk salduma.
- Pannā ar 1–2 ēdamkarotēm *extra virgin* olīveļļas uz mazas uguns apcep sagrieztu burkānu, sīpolu, ķiploku un selerijas kātu. Sīpols un ķiploks nedrīkst kļūt brūns, to krāsai jābūt zeltainai.
- Katlīnā liek lielos gabalos sagrieztu kartupeli, apcepto burkānu, cepeškrāsnī izcepto ķirbi, ieber tējkaroti ķimeņu un uzlej tik daudz ūdens, lai tas tik tikko apsedz dārzeņus, un vāra, kamēr kartupelis ir mīksts.
- Tad visu sablenderē biezzupā, kas būs tumīga. Servējot galdā, zupā var "iezmēt" rakstus ar graudzētu ķirbju

eļļu (derēs arī riekstu, trifeļu eļļa vai olīveļļa). Ja vēlaties piešķirt zupai pikantumu, varat pierīvēt svaigu ingveru, čili pipariņu vai ķimeņu vietā likt kumīnu. Klāt labi derēs graudzēta saldskābmaizes šķēle.

Ar šo ēdienu uzņemsiet vitamīnus, ogļhidrātus, šķiedrvielas, mononepiesātinātās vai polinepiesātinātās taukskābes (atkarībā no tā, kādu eļļu liksiet klāt). Zupai ir brīnišķīga oranža krāsa un burvīgs aromāts, ko varat papildināt ar dažādām garšvielām, dekorējot ar sīki sagrieztiem pētersīļiem, svaigu vai žāvētu timiānu, derēs arī sīki sagriezts ķiploks gripas profilaksei.

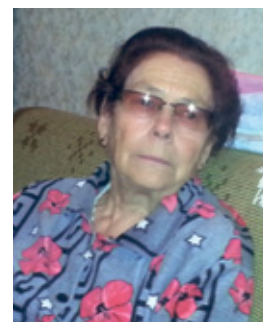
Zupa pagatavojama 25 minūšu laikā.

Labu apetīti!



## Aktuālie jautājumi

### Vai zināt, kāds ir jūsu asinsspiediens? Kad jūs to pēdējo reizi mērījāt?



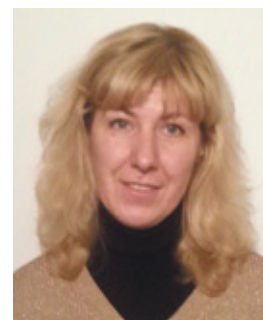
Aina Briede, 73 gadi

Asinsspiediens ir mainīgs. Citu saslimšanu dēļ regulāri lietoju zāles, kas to stabilizē. Asinsspiedienu mēru regulāri. Dažkārt tas ir pazemināts, citkārt – paaugstināts. Pēdējo reizi asinsspiedienu mērīju vakar.



Juris Rukkalns, 57 gadi

Aktīvi nodarbojos ar sportu, skrienu garās distances – maratonus. Tāpēc regulāri sekoju līdz asinsspiedienam, kā arī pulsam un holesterīna līmenim. Lai stabilizētu asinsspiedienu, lietoju arī medikamentus.



Agita Āboltiņa, 43 gadi

Jā, zinu – 120/80. Asinsspiedienu mēru reti, tikai tad, kad jutos slikti.

## Kā pareizi jāmēra asinsspiediens

### Konsultē kardiologs Andris Skride

Lai mērītu asinsspiedienu mājās apstākļos, var izvēlēties gan automātisko, gan mehānisko asinsspiediena mērītāju. Svarīgi ir to katru gadu kalibrēt, lai mērījumi būtu precīzi. Esmu

pārliecināts, ka ikvienā mājā jābūt šādam aparātam, lai cilvēks var jebkurā laikā pārbaudīt savu asinsspiedienu – tas var glābt pat dzīvību!

Jāatceras, ka asinsspiediena mērīšana mājās, nevar aizstāt vizīti pie ārsta. Ja ir diagnosticēta arteriālā hipertensija, nepieciešams arī regulāri apmeklēt ārstu. ♥

### 6 padomi asinsspiediena mērīšanai



**1.** Pirms uzsākt asinsspiediena mērīšanu, ir svarīgi 5 minūtes mierīgi atpūsties. Asinsspiedienu nevajadzētu mērīt uzreiz pēc aktīvām kustībām, piemēram, strauji ienākot telpā, pēc kāpšanas pa kāpnēm u.tml. Tāpat pirms mērīšanas nedrīkst lietot kofeīnu saturošus dzērienus (melno tēju, kafiju u.c.) un smēķēt, jo kofeīns un nikotīns paaugstina asinsspiedienu.



**2.** Roka jātur sirds līmenī, atbalstīta uz galdā.

**3.** Asinsspiediena mērītāja manšete jāliek uz kailas rokas, aptuveni 5 cm virs elkoņa locītavas. Ja asinsspiediena mēra pirmo reizi, tad vajadzētu mērīt uz abām rokām, jo ir cilvēki, kam var nedaudz atšķirties asinsspiediena rādītāji.



Foto: LETA

**4.** Svarīgi ir pievērst uzmanību manšetes izmēram, kas jāizvēlas atbilstoši pacienta rokas apkārtmēram, lai manšete cieši piegulētu.

**5.** Ja asinsspiediens ir paaugstināts, to nepieciešams pārmērīt vairākas reizes, piemēram, pēc 10 minūtēm. Lai būtu pavisam droši, var pārmērīt arī nākamajā dienā. Cilvēkiem, kam jau ir diagnosticēta arteriālā hipertensija, asinsspiediens jāmēra aptuveni 1 reizi nedēļā, ja pašsajūta ir laba un tiek ievērota ārsta noteiktā ārstēšanās terapija. Nevajag mērīt pārāk bieži, jo tas rada tikai liekus satraukumus.

**6.** Nevajadzētu mērīt pēc sportošanas vai ēšanas, vislabāk to darīt rīta pusē.

## Kur var izmērīt asinsspiedienu

Akcijas "Pievērs uzmanību asinsspiedienam!" ietvaros no 19. līdz 26. novembrim 28 "Mana Aptieka" aptiekās visā Latvijā būs iespēja ikvienam bez maksas izmērīt asinsspiedienu, kā arī saņemt informatīvus materiālus par asinsspiedienu un sirds veselību. Precīzu sarakstu par aptiekām, kas iesaistījušās akcijā, meklējiet: [www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv). Akciju atbalsta Latvijas Farmaceitu biedrība.

ParSirdi.lv

Vairāk par sirds veselību uzzināsi [www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv)