Sirds vājums *jeb* Kurus sirds pilieniņus?

Anija Pelūde

«Uznāca švakums, sirdij nav dukas...» nopūšas omīte. «Padod, meitiņ, manas sirds drapes. Tās, kuras atnesa kaimiņiene...» Vārdu sakot, šoreiz stāsts būs par – pašārstēšanos.

Dr. med. **GUSTAVS LATKOVSKIS**
- P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas invazīvais kardiologs un Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes asociētais profesors.

Dr. med. **IVETA MINTĀLE**
- Kardioloģe, P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Ambulatorās un diagnostiskās nodaļas vadītāja.

Dr. **JANĪNA ROMANOVA**
- Kardioloģe, P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Vispārējās kardioloģijas nodaļas vadītāja.

Īsts un neīsts švakums

– Ko nozīmē vārdi: man uznāca sirds vājums...

Dr. med. Mintāle: – Es pacientiem parasti saku, ka viņiem jāiemācās atšķirt savu slinkumu, organisma netrenētību, nespēku novecošanas dēļ no tiešām reālām sūdzībām par sirdi. Bet to, vai sirds vājumam pamatā ir kādas objektīvas organiskas problēmas, iespējams izvērtēt ar divām izmeklēšanas metodēm: slodzes testu un ehokardiogrāfiju. Tā var visprecīzāk redzēt, kā strādā sirds – ar pilnu jaudu vai kādā vietā tomēr buksē.

Dr. Romanova: – Nespēks, vājums, kuram pievienojas arī elpas trūkums, ir viens no raksturīgākajiem sirds mazspējas simptomiem. Taču tad vienmēr jābūt arī kaut kam, kas ierosinājis šo sirds mazspēju – neārstēts augsts asinsspiediens vai ilgstoši paātrināts pulss, vai aritmija, pārciests infarkts. Lielākoties vainīgs ir augstais asinsspiediens: sirds muskulis iestiepjas, rodas rētas, un tas vairs nestrādā, kā nākas. Jābūt arī objektīviem simptomiem: tūskai uz potītēm...

Sirds mazspēja var būt ļoti smaga un arī viegli izteikta, tai ir četras pakāpes, ko sauc par funkcionālajām klasēm. Bet – sirds mazspēju jāsāk ārstēt jo agrāk, jo labāk. Ja neārstējas, tad tā var progresēt līdz stadijai, kad mēs, kardiologi, ar zālēm cilvēkam palīdzēt vairs lāga nevaram.

Dr. med. Mintāle: – Tātad galvenais – cilvēkam laikus jāiet pie ārsta.

– Vai tādu, kuri joprojām nezina, ka viņiem ir sirds mazspēja vieglā formā, varētu būt daudz?

Dr. med. Mintāle: – Ehokardiogrāfijā mēs labi redzam, ka spiediens bijis augsts jau sen, nav ārstēts, un šādu pacientu ir daudz. Cilvēks atnācis drošībai pārbaudīt sirdi, un izrādās, ka viņam, pašam par lielu pārsteigumu, ir sabiezējusi kreisā kambara mugurējā sieniņa – tas ir pirmais pierādījums, ka augsts asinsspiediens nav sācies ne vakar, ne aizvakar, bet vismaz pirms vairākiem gadiem. Cilvēks par to neko nezina un, loģiski, neko lietas labā nav darījis. Vai arī tradicionālais stāsts par zemo asinsspiedienu... Sieviete vecumā pēc piecdesmit mēra spiedienu, skaitļi it kā normas robežās 140/90 mmHg, bet – ja visu mūžu bijis zems asinsspiediens, šie *cipari*, kas citam skaitītos normāls spiediens, viņai jau ir augsts, un tas noteikti jāārstē, lai nenotiktu sirds muskuļa izmaiņas.

Dr. Romanova: – Un tomēr, ja cilvēks cienījamā vecumā sūdzas, ka viņam šad tad uznāk sirds vājums, visbiežāk viņš ir pārtraucis kustēties, jo daudz vienkāršāk ir sēdēt dīvānā un skatīties uztura bagātinātāju reklāmas, bet – jo tu mazāk kusties, jo tiešām vairs nav dukas. Ja vien cilvēks dienā regulāri vairāk kustētos, daudzi sirds vājumi pazustu kā nebijuši!

Bet pajautājiet – kurš no rītiem vingro!

Dr. med. Mintāle: – Es!

Dr. Romanova: – Es.

Dr. med. Mintāle: – Neliela atkāpe... Mēs ar dakteri Romanovu

Foto – *Shutterstock* un no izdevniecibas *Žurnāls Santa* arhīva

nesen bijām komandējumā, Eiropas kardiologu kongresā. Pirmā nakts viesnīcā, nākamajā rītā abas satiekamies brokastīs, un Jana saka: «Jā, tāds foršs, biezs pārsegs gultai – dikti piemērots, lai paklātu uz grīdas un pavingrotu.» Es saku: «Tu man vārdus izrāvi no mutes – eleganti noderēja!»

Bet tā ir taisnība par kustībām, ko daktere Romanova saka. Mūsu pacienti, kuri ir ilgdzīvotāji, deviņdesmitgadnieki, pirmkārt, neviens nav dūšīgs. Otrkārt, viņi visi ir kustīgi. Šo cilvēku dzīvelīgums un veselība slēpjas tieši fiziskajā aktivitātē.

Dr. med. Latkovskis: – Simtprocentīgi piekrītu, vajag kustēties. Vīrietim pēc infarkta asinsvados ieliek stentus, un tad viņš sadomājas, uznāk depresija vai trauksme, bailes ko darīt... Liec braukt ar velotrenažieri, lai minas stundu, un viss pāriet. Fizkultūras terapija vajadzīga!

– Vai tad vājuma brīdī drīkst mīties?!

Dr. med. Latkovskis: – Protams, ja uznāk tiešām nopietni, objektīvi vājumi – pēkšņi sareibst galva tā, ka tumšs gar acīm, tūlīt krītīs gar zemi, tad vajag apsēsties vai apgulties, kājas pacelt uz augšu un stipri, stipri klepot. Ja ir ožamais spirts, pasmaržot to. Un pēc tam, kad sliktums pāriet, cilvēks jāizmeklē. Tur var būt pie vainas sirds ritma traucējumi, var būt asinsspiediena problēmas, kāda vārstuļa kaite, vēl kas cits.

Kāpēc vēl uznāk sliktums?

– Zinu, tā teikt, kārnos, kuri visu mūžu bijuši kustīgi un joprojām ir, bet viņi patiešām reizēm sūdzas, ka uznāk vājums. Laukos septiņdesmitgadniece diendienā minas ar riteni kā vējš, un arī viņai zāļu skapītī ir sirds pilieni, jo reizēm kļūst švaki ap sirdi.

Dr. med. Mintāle: – Cilvēki gados daudz izteiktāk jūt asinsspiediena maiņu, kad tas kāpj augšā vai krīt uz leju.

Dr. Romanova: – Kādreiz asinsspiediens nokrīt tāpēc, ka cilvēks vienkārši nav dzēris ūdeni, un it sevišķi, kad daudz svīst. Samazinās asiņu apjoms, asinis kļūst biezākas un pazeminās spiediens. Vecākiem cilvēkiem ar gadiem zūd slāpju sajūta, viņi tik tiešām maz dzer. Pajautājiet jebkuram gados: «Cik daudz ūdens jūs pa dienu izdzērāt?» – «Uz tabletītēm pāris malku, uzēdu zupu, kompotu...» Tas nav pietiekami! Mans padoms: ielej ūdeni pudelē, lai tā stāv uz galda, un ik pa brīdim, kaut negribas, iedzer pa malciņam.

– Ja izrakstītas zāles pret augstu asinsspiedienu un cilvēks tās reizēm lieto, reizēm ne – vai no tā arī var palikt švaki ap sirdi?

Dr. Romanova: – Te drīzāk ir cita problēma: vājums rodas no medikamentu iedarbības, kad asinsspiediens tiek samazināts par strauju. Proti, ne vienmēr ārsts ar pirmo reizi spēj trāpīt desmitniekā – absolūti precīzi noregulēt zāļu devu. Dažreiz ir tā, ka ārsts vispirms uzraksta lielāku devu, un, ja cilvēks paklausa dakterim un zāles regulāri lieto, spiediens nokrīt diezgan strauji un stipri. Savukārt, kad spiediens strauji nokrīt par zemu, cilvēks var justies slikti, jo organisms nepagūst šīm izmaiņām pielāgoties. Tāpēc ir svarīgi titrēt medikamentu: nozīmēt vispirms mazāku devu un tad, ja efekts nav pietiekams – asinsspiediens vēl joprojām ir par augstu, devu palielināt, nevis otrādi. Deva jāpieregulē, lai spiediens samazinātos pakāpeniski un cilvēks justos labi.

Patiesībā viss atkarīgs no ārsta kompetences.

– Vai arī dzelzs trūkums var izpausties kā sirds vājums – jo sirdij netiek piegādāts skābeklis?

Dr. med. Latkovskis: – Protams. Bet to ļoti vienkārši konstatēt: uztaisa asinsanalīzi un nosaka hemoglobīnu un feritīnu.

Dr. med. Mintāle: – Tulkojums sajūtām «sirds vājums» katram ir savs. Ja mēs uzklausītu trīsdesmit pacientus, dzirdētu vismaz divdesmit variantus, ko cilvēks saprot ar sirds vājumu. Vienam tas ir elpas trūkums, otram galvas reibonis, trešajam piekusums, ceturtajam – negribas neko darīt. Tātad situācija, kad cilvēks sniedzas pēc sirds pilieniem, arī katram ir cita.

Ja vien cilvēks vairāk kustētos, daudzi sirds vājumi pazustu kā nebijuši!

– Un tiešām: viņš pilienus iedzer un kļūst labāk! Neraugoties uz iemeslu.

Dr. med. Mintāle: – Jo viss jau notiek šeit, galvā! Placebo efekts. Sirds pilienos iedarbīgās vielas, piemēram, maijpuķīte un vilkābele, ir tik minimālā daudzumā – zem aktīvās devas –, ka nesasniedz pat simto daļu no medikamenta. Arī tad, ja cilvēks izdzers puspudelīti, nekas ļauns nenotiks, turpretī, ja iedzersi digoksīnu (*Digoxin*), sirds glikozīdu, kas jau ir medikaments, pārdozēšana iestāsies ātri.

Dr. Romanova: – Kāda paciente sūdzējās par sirdi, taču nekādas organiskas vainas viņai neatradām, un es palūdzu, lai sievieti konsultē arī psihoterapeite profesore Gunta Ancāne. Viņa manai pacientei nozīmēja valokordīnu: puspudelīti šī līdzekļa atšķaidīt ar 500 mililitriem ūdens un dzert pa 20 pilieniem trīs reizes dienā. «Gunta, ko tu ar to gribi panākt?» jautāju. «Ja paciente zina, ka to viņai rekomendēja profesore Ancāne un daktere Romanova atbalstīja šādu ārstēšanu, viņai no tā vien kļūs labi.» Kāpēc dažreiz pacienti saka: «Dakter, es ar jums parunāju un jau jūtos labāk...»? Tā notiek katrā piektajā gadījumā, kad cilvēks sūdzas par sirds vājumu. Jo ārsts viņam izskaidro situāciju, nomierina – gluži kā sirds pilieni.

Dr. med. Mintāle: – Tas arī ir iemesls, kāpēc mēs šos bezrecepšu sirds līdzekļus atļaujam lietot. Pirmkārt, visos šajos sirds līdzekļos ir nomierinošas vielas: baldriāns, pat fenobarbitāls... Otrkārt, aktīvo vielu deva ir niecīga.

Kas lācītim vēderā?

– Tomēr bezrecepšu sirds līdzekļu sastāvs atšķiras un tajos ir labas lietas.

Dr. med. Latkovskis: – Ja cilvēkam šķiet, ka viņam reizēm uznāk sirds vājums un pilieni palīdz, man pret to lietošanu iebildumu nebūs tikmēr, kamēr cilvēks ir izmeklējies un mēs nekādu nopietnu kaiti viņam neesam atraduši. Un droši vien tā arī ir, ka liela daļa šo preparātu ir relatīvi nevainīgi. Līdz brīdim! Piemēram, vilkābeles

preparāta instrukcijā rakstīts, ka to iesaka aterosklerotisku izmaiņu gadījumā... Lūk, tas gan ir aplami un slikti, jo, ja ir ateroskleroze, jālieto pareizs uzturs, vajadzīgas fiziskas aktivitātes, nesmēķēt – ar vilkābeli tur neko nevar ietekmēt. Vēl vairāk – jālieto holesterīna līmeni pazeminošas zāles, lai ateroskleroze neprogresētu, lai nebūtu insulta, infarkta un lai nebūtu pēkšņas nāves. Tāpat kādu sirds pilienu instrukcijā rakstīts: «Pacientiem ar žņaudzošām sāpēm...»

Nepareizi! Žņaudzošas sāpes krūtīs nozīmē – ateroskleroze jau ir tik nopietna, ka attīstījusies stenokardija, un jāpazemina holesterīns, iespējams, sirds asinsvadā jāliek stents. Nekādas vilkābeles!

Dr. med. Mintāle: – Tāpēc mēs pacientiem skaidrojam, ka ir divas atšķirīgas lietas: zāles, kas jālieto regulāri, lai nerastos sirds un asinsvadu problēmas, un ir zāles, kuras jālieto tikai konkrētās situācijās, bet tās viena otru nu nekādi nevar aizvietot. Savukārt sirds pilieni nav zāles, tās neārstē. Un, ja cilvēks brīdī, kad ir slikti, dzer sirds pilienus, bet medikamentu, kuru viņam vajadzētu lietot, neiedzer, tas ir muļķīgākais, ko viņš var izdarīt.

Dr. Romanova: – Ir tāds līdzeklis *Chronocard Retarde*. Vilkābeles ekstrakts diezgan lielā koncentrācijā. Godīgi sakot, es šad tad pacientiem esmu to rekomendējusi. Tīri pēc pieredzes, empīriski. Ja sirds iet drusku par lēnu, bet nav nekādas organiskas izmaiņas, šis preparāts sirds darbību mazliet paātrina.

Dr. med. Latkovskis: – Lūk, tā arī ir lielā atšķirība, ka tu kā ārste, kā kardioloģe saproti, kad var uzsākt to lietot un kad ne.

Dr. med. Mintāle: – Mēs nonākam pie elementāra secinājuma: arī par sirds pilieniņiem jājautā ārstam. Nu nedrīkst nodarboties ar pašārstēšanos! Pat tad, ja preparātu iespējams nopirkt aptiekā bez receptes.

– Braucot pie jums uz *Stradiņiem*, pa radio dzirdēju reklamējam, ka, cilvēkam novecojot, organisms vairs neražo tam nepieciešamās vielas, tāpēc OBLIGĀTI jālieto sirds vitamīni *Valerons*.

Dr. Romanova: – Es arī šorīt dzirdēju precīzi to pašu, ko jūs. Paskatījos *Valerona* sastāvu... Tiamīns – tas ir B grupas vitamīns; vilkābele, baldriāns, *Ginkgo biloba* lapas, zaļās tējas, ķiploka ekstrakts, E vitamīns, taurīns, koenzīms Q10 ...

Dr. med. Mintāle: – Zaļo tēju dzeriet tāpat, ķiplokus ēdiet tāpat! E vitamīns ir jebkurā augu eļļā, sviestā, pienā.

Sirds pilienu vietā varētu iedot mentola konfekti, un arī tā darbotos tikpat veiksmīgi.

Sanāks lētāk!

Jana, nosauc man kaut vienu sirds vitamīnu! Nav tādu sirds vitamīnu. Tāpat kā nav sirds nervu – nav šādu lietu! Vēl vairāk – joprojām nav skaidru pierādījumu par jebkura vitamīna pievienoto vērtību, ja to uztura bagātinātāju veidā papildus lieto pret – vienalga – vēzi vai sirds problēmām. Pētījumi par E vitamīnu atklāja tieši pretējo: lielās devās tas ir kaitīgs. Reāls *anti-age* jeb pretnovecošanas līdzeklis cilvēkam ir antioksidanti – polifenoli. Tie ir mikronutrienti, kas vairo antioksidantus organismā. Jebkuri augļi, dārzeņi, jebkuri garšaugi, garšvielas satur polifenolus. Kartupeļu sula satur polifenolus, kuru daudzums ir samērojams ar tējas polifenolu saturu. Tas nozīmē, ka jāēd labas kvalitātes svaiga sezonālā pārtika.

Vitamīni un citas organismam nozīmīgas vielas vislabāk uzsūcas tādas, kādas tās ir dabā un kā tas paredzēts fizioloģiski: apēdot un tādā formā, kādā organisms tās atpazīst. Pirms vairākiem gadiem runāju ar kāda zaļās farmācijas uzņēmuma pārstāvjiem, un viņi stāstīja, ka ir ļoti grūti dabiskos antioksidantus un polifenolus, kas ir gaistošas vielas, iedabūt iekšā kapsulā, lai pēc tam, kad kapsula norīta, polifenoli, izejot cauri visām barjerām – siekalām, barības vada sārmainajai un kuņģa skābajai videi –, tievajās zarnās uzsūktos, nonāktu asinīs un sasniegtu aktīvās vielas vajadzīgo koncentrāciju. Tātad, ja mēs gribam sagādāt *anti-age* efektu savām mammām un omītēm, jādāvina nevis burciņas ar vitamīniem, bet laba, garšīga, svaiga pārtika!

– Un vilkābeles vai ābeles stādiņš!

Dr. med. Mintāle: – Tieši tā! Turklāt augu kopšana arī nomierina – gluži kā sirds pilieni.

– Valsts Augļkopības institūta zinātniece Laila Ikase teica, ka dobelnieku radītās ziemas ābolu šķirnes 'Monta' augļos kopējie polifenoli ir izteikti vairāk: 130–170 miligrami uz 100 gramiem produkta. Vēl vairāk esot mazajos paradīzes ābolīšos.

Dr. med. Mintāle: – Ziemas ābolos polifenolu ir vairāk, jo tiem jāpārcieš skarbāki augšanas apstākļi. Fenoli faktiski ir augļa aizsargmehānisms, un tie veidojas vairāk tad, ja jāpārvar grūtības – karsta diena, aukstas naktis, ja ir stresiņš. Siltumnīcā, labvēlīgos apstākļos augušam tomātam nekad nebūs tik daudz polifenolu kā ārā augušam.

Tātad cilvēkiem būtu jāsaprot, ka patiesībā viss ir simtreiz vienkāršāk: sirds veselībai profilaktiski nevajag tabletīti – labāk mājās pagatavot svaigus salātus. Lūk, pretnovecošanas komplekss! ♥