



TAVS ZĀĻU SKAPITIS

Redaktore GINTA AUZNIECE kopā ar ģimenes ārstu un speciālistu pēta bezreceptu zāļu plašo klāstu un dažām piešķir īpašo *IEVAS Veselības* ordeni, pēc kura tu zināsi – šīs noteikti palīdzēs!



EKSPERTI



Dr. SOLVITA KUKLE, ģimenes ārste Ventspilī.



Dr. JANINA ROMANOVA, kardioloģe Stradiņa slimnīcā.

SIRDS VĀJUMS.



Nitrocor, 0,5 mg.
cena – 3 eiro (40 tabletes)

Aktīvā viela

0,5 mg glicerīna trinitrāts

Tas pats tautā zināmais nitroglicerīns. Ieteiktu nēsāt līdzi un pēc vajadzības lietot tiem, kam ir atklāta kāda sirds asinsvadu kaite. Nosūkjot tableti zem mēles, var lietot pirms gaidāmās slodzes vai jau stenokardijas lēkmes laikā. Labāk lietot sēdus vai gulus pozā, jo var strauji nokristies asinsspiediens. Var būt sausuma sajūta mutē. Stenokardijas lēkmē 15 minūšu laikā varētu izsūkt 2–3 tabletes, bet, ja arī tad nekļūst labāk, drošāk saukt neatliekamo palīdzību vai doties uz slimnīcu. Ja nekad iepriekš problēmas ar sirdi nav bijušas un nitroglicerīns nav lietots, uz savu galvu lietot nevajadzētu.

Vilkābeļu tinktūra, 25 ml,

cena – 1,60 eiro



Aktīvās vielas

1 ml vilkābeļu tinktūras
Satur 70% etilspirtu

Var lietot cilvēki, kam ir svairsts (te uz ausgu, te uz leju) asinsspiediens, sirds mazspējas sākums, arī nestabila nervu sistēma – šājas reizes tiešām palīdzēs, tonizēs sirds asinsvadus. Var lietot pa 20–30 pilieniem divas reizes dienā pēc vajadzības vai kursa veidā vairākas nedēļas. Ja neparsniedz ieteicamās devas, blaknes šīs līdzeklis neizraisa. Vienīgi jāreķinās, ka, tā kā satur etilspirtu, nedrīkst lietot grūtniecēm, mazi bērni, cilvēki, kam ir atkarība no alkohola, un autovadītāji.

Var turēt mājās un palietot kursa veidā, ja ir sajūta, ka uzņacis sirds pagurums, smagums. Piemīt nomierinošs efekts, uzlabo sirds muskuļa saraušanos, bet neārstē nopietnas sirds kaites – drīzāk tikai mazinās simptomus, kas radušies pārslopes vai liela stresa dēļ. Var lietot pa 20–30 pilieniem divas reizes dienā. Minuss – diezgan specifiska smarža. Alternatīva vilkābeļu tinktūrai varētu būt tabletes *Chronocard N*, kuru sastāvā ir vilkābeles ziedu un lapu sausais ekstrakts. Tās gados vecākiem cilvēkiem labi normalizē pulsu.

Korvalols N, 90 ml,

cena – 6,20 eiro



Aktīvās vielas

20,20 mg
α-bromizobaldriānskābes etilesteris
1,42 mg piparmētras eļļas

Palīdzēs ikdienas gadījumos, kad ir durosā sāpes sirdī, sirds klauves, paaugstināts asinsspiediens. Ir viegli nomierinošs efekts līdzīgi kā vilkābeles tinktūrai. Var lietot pa 15–30 pilieniem dienā. Nopietnos pārdziļojumos vairāk – pa 40–50 pilieniem. Receptu korvalols būs stiprāks, jo sastāvā ir spēcīgs nomierinošs līdzeklis – fenobarbitāls. Tā recepti ģimenes ārstam var paprast, ja ir kāda dzīves krīze, stress. Ikdienā tik stipru iedarbību gan nevajadzētu, jo var veidoties pieradums. Abi korvaloli var izraisīt miegainību.

Šīs bezreceptu korvalols no receptu korvalola atšķiras ar to, ka šajā nav nomierinošas vielas – fenobarbitāla, kas pieder pie psihotropajiem līdzekļiem. Teikšu, ka ir, – no korvalola ar fenobarbitālu būs daudz lielāka jēga. Mēdzu to izrakstīt jauniem cilvēkiem, biežāk pušiem, kuriem ir trauksmes izjūta, bailes, tā saukta veģetatīvā distonija. Reizēm tas palīdz līdzsvarot arī pusaudžu hormonu svārstību rezultātā radušās trauksmes. Satraukuma brīdī var lietot pa 30–40 pilieniem. Protams, slikti nav arī šie bezreceptu pilieni, bet efekts būs vājāks.

Pumpan, 50 ml,

cena – ap 7 eiro



Aktīvās vielas

20 ml vilkābeles
10 ml amikas
10 ml kālija
10 ml uzpirkstītes
10 ml maijpuķītes

Homeopātisks līdzeklis ar plašu iedarbību – gan sirds mazspējai, gan sirds ritma traucējumiem, gan asinsspiediena svārstībām, durosām galvas sāpēm un pārslopes radītu sirds vājumu. Piemērots veģetatīvās nervu sistēmas traucējumu mazināšanai – trauksmei, nakts bailēm. Ja ir aritmija, jālieto ar ārsta atļauju. Homeopātiskie līdzekļi jālieto tukšā dūšā – pusstundu pirms ēšanas vai stundu pēc, tā preparāta diezgan daudz. Lai sasniegtu maksimālu iedarbību, būtu jālieto pēc ieteiktās homeopāta izstrādātas shēmas.

Par šo līdzekli neko daudz nezini un teikšu godīgi – to ietekmējusi uzlabājo reklāma. Jā, varētu palīdzēt pret veģetatīvās nervu sistēmas radītu trauksmi, sirds klauvē, bet ne jau ārstēt sirds mazspēju un stenokardiju, kā norādīts anotācijā! Sastāvā esošās vielas nav nekas sliktas, bet šādā kombinācijā tās varētu būt diezgan stimulējošas – piemēram, maijpuķīte pastiprina sirds muskuļa kontrakcijas jeb spēju sarauties, tonizē. Kāļjs uzlabo impulsu pārvadi sirdī. Vēl viens aspekts – homeopātijā bieži nostrādā placebo efekts.

Sirdsdarbību uzlabojoši pilieni Valentis, 30 ml,

cena – 1,42 eiro (40 tabletes)



Aktīvās vielas

0,34 ml baldriāna sakņu tinktūras
0,33 ml māteres lakstu tinktūras
0,33 ml vilkābeles augļu tinktūras
Satur 70% etilspirtu

Manā praksē vispopulārākie sirds pilieni. Piemīt nomierinošs efekts, palīdz pie asinsspiediena svārstībām, durosām sāpēm, sirds klauvē, grūtībām iemigt. Var lietot gan tie, kam jau ir kādas sirds kaites, gan tie, kam švaki ar sirdi palicis pirmoreiz. Satur tanīnu, tāpēc jāuzmanās cilvēkiem, kuri lieto dzelzs preparātus, – vienā reizē nevajadzētu gan. Arī etilspirts diezgan daudz, kas nozīmē, ka NE – bērniem, grūtniecēm, autovadītājiem un tiem, kam patīk ciāt glāzīti.



LABS!

Darbības princips – strauji paplašināt sirds asinsvadus un apgādāt sirds muskuli ar skābekli. Parasti lieto stenokardijas lēkmes novēršanai. Var turēt pa rokai, ja asinsvados ievietoti stenti, bet ir sāpes sirdī pie lielas slodzes. Ja lēkme ir citādāka nekā parasti vai sliktas sajūtas ir spēcīgākas un nepāriet arī pēc nitroglicerīna lietošanas, prātīgāk ir saukt ātro palīdzību, jo tie var būt infarkta priekšvēstīši. Tā kā tiek paplašināti arī galvas asinsvadi, var sākties galvassāpes. Nevajadzētu lietot, ja iepriekš nav bijušas problēmas ar sirdi, jo cita veida vājuma, kas nav stenokardija, nitroglicerīns var nepalīdzēt vai pat sajūtu pasliktināt.

Par tādiem pilieniem pirmo reizi dzirdu. Baldriānam piemīt nomierinošs efekts, mātere uzlabo sirds muskuļa darbību, vilkābele normalizē asinsspiedienu. Var palīdzēt pret sirds klauvē, kas radušās no satraukuma. Runājot par etilspirtu (un to var attiecināt uz visām tinktūrām), tam ir ne tikai atšķaidītāja loma, bet arī savs pienums simptomu mazināšanai, jo alkohols paplašina sirds asinsvadus.

Kuras drapes palīdzēs?

SVARĪGI!

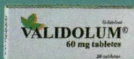
Ja sāpes krūtīs nepāriet
un turpinās ilgāk par
20 minūtēm, sauc ātros.
Tas var būt infarkts!



Valeron,
cena – ap 9 eiro (30 kapsulas)



Mildronāts,
cena – 6,90 eiro
(20 kapsulas)



Validolum,
cena – 1,80 eiro
(20 tabletes)

**Zaļeņina
pilieni,
25 ml,**
cena –
ap 2 eiro



**Kordiamins,
25 ml,**
cena – 4,50 eiro



**Māteres
tinktūra,
40 ml,**
cena – 3 eiro



Aktīvās vielas	Aktīvā viela	Aktīvās vielas	Aktīvās vielas	Aktīvā viela	Aktīvā viela
1,1 mg tiāmina, 15 mg koenzīma Q10, 25 mg L-karnitīna, 75 mg L-arginīna, 20 mg taurīna, 50 mg magnija, 50 mg kālija, 5 mg vitamīna E, 10 mg rutīna, 5 mg kvercetīna, 50 mg vilkābeles ziedkopu ekstrakta, 25 mg baldriāna sakņu ekstrakta, 20 mg ginkgo ekstrakta, 30 mg kļopku ekstrakta, 10 mg zaļās tējas ekstrakta	250 mg meldonija	60 mg validola jeb mentola šķidruma izobaldrīnskābes mentilesteri	0,2 ml vilkogas tinktūras 0,2 ml maijpuķītes tinktūras 0,4 ml baldriāna tinktūras 8 mg mentola eļļas ekstrakts	250 mg niketamida	1 ml mātes lakstu tinktūras Satur 70% eļļspirtu

Varētu būt labs palīg līdzeklis, ja ir hroniskas sirds slimības, sirds mazspēja, jo sastāvs tiešām labs – nomierinās, uzlabos asinsriti, līdzsvaros, veicinās skābekļa apgādi organismā. Tiesa, tā kā sastāvdaļu ir tik daudz, jābūt drošībai par nieru funkciju un veselību, lai viss iedzertais bez pārpratumiem izvadītos. Var lietot pa vienai kapsulai dienā ēšanas laikā vai tūlīt pēc ēšanas.	Manā praksē pāris nedēļu kursa veidā izmantots hroniskiem sirds pacientiem kā palīg līdzeklis stenokardijas gadījumā, arī cilvēkiem, kam ir sirds aritmija. Drikt lietot arī, ja ir pārslode, hronisks nogurums un sajūta, ka sirds nevelk, vai atveseļojoties pēc ilgstošas slimības. Tā kā Mildronātam ir stimulējoša iedarbība, labāk lietot dienas pirmajā pusē. Var pastiprināt asinsspiedienu pazeminošo zāļu un nitroglicerīna iedarbību. Nevajadzētu dot bērniem, kas jaunāki par 16 gadiem.	Mūsdienās validols tiek lietots daudz mazāk nekā agrāk. Labs līdzeklis situācijām, kad kļūst slikti, nāk gribonis bezgaisa telpās, sabiedriskās vietās. Arī, ja ir jūras slimība transportā. Aktīvā viela ir ar stimulējošu, asinsspiedienu regulējošu efektu, tāpēc liek ātri atzīgt no vājuma brīžiem. Drikt lietot pa puslabelei vai tabletei vienā reizē, dienā nepārsniedzot 4 tablešu devu. Satur kukurūzu, tāpēc jāuzmanās cukura diabēta pacientiem.	Vairāk piemēroti funkcionāliem sirds traucējumiem (tātad sajūta, simptoms, bet izmekējumi uzrāda, ka sirdij nekādas problēmas). Raksturīgs nedaudz stimulējošs efekts, tāpēc vairāk piemērots cilvēkiem ar palēninātu sirdsdarbību. Ņemot spazmas arī gremošanas traktā. Noteikti ne pirmās izvēles preparāts, ja ir sirds vājums. Jāuzmanās tiem, kam ir kuņģa čūla, nieru problēmas, jo var izraisīt paasinājumus. Nevajadzētu lietot kopā ar sirds glikozīdiem, ko izmanto sirds mazspējas ārstēšanā, vai cilvēkiem, kam atklāta sirds muskuļa sabiezēšanās jeb kardiomiopātija. Īpaši veselus cilvēkus drikt lietot pa 20–25 pilieniem dienā.	Nav daudz situāciju, kad šis preparāts būtu lietojams. Aktīvā viela ir centrālais nervu sistēmas stimulants, kas, manuprāt, savu slavas ēru jau ir pārdzīvojis. Agrāk šos pilienus bija ierasts lietot, ja ir zems asinsspiediens un lēna sirdsdarbība, bet mūsdienās tomēr prātīgāk būtu noteikt, kāpēc spiediens ir zems. Es šos pilienus vairāk ieteiktu ilgstoši guļojošiem cilvēkiem, kuriem nav nopietnas sirds slimības, bet vispārējs organisma izsīkums. Nedrikt lietot, ja ir epilepsija.	Der, ja ir pārsitienu sajūta un nervu spriedze, arī ja ir viegli paaugstināts asinsspiediens. Šos pilienus varētu lietot arī pusaudži, sākot ar 12 gadu vecumu. Kursu veidā var lietot pa 20–30 pilieniem dienā, vienreizējai palīdzībai – pa 30–50 pilieniem.
--	--	--	---	---	--

Plašs sastāvdaļu kokteilis. Katrēt neviena no tām nekāitēs, bet, vai palīdzēs – arī isti nevar zināt. Padārgs tik neizmēramam ieguvumam. Labāk Valeron esošās sastāvdaļas lietot katru atsevišķi un dabiskā veidā – apēst kļopku daiviņu, padzert zaļo tēju, baldriānu tēju... Tagad vasarā maksimāli daudz jāēd dabas veltes – zaļumi, dārzeņi, ogas – un par šīm bagātībām sirds būs daudz vairāk pateicīga. Ja tomēr ļoti gribas pamēģināt Valeron, labāk sākmā nopirkt uz pusēm ar draudzeni vai kaimiņiem, jo var gadīties, ka, lietojot tik daudz komponentu vienlaikus, sākas alerģija. Tad nebūs žēl iztērētās naudas!	Rekomendēju diezgan bieži. Pierādīts, ka Mildronāts sekmē skābekļa piegādi un izmantojumu sirds muskuļa šūnās un galvas smadzenēs. Uzlabo arī muskuļu funkciju, tāpēc to ierasts dēvēt par sportistu dopinga. Neesmu novērojis, ka saasinātu citas sirds kaites. Bieži iesaku palietot vecākiem cilvēkiem, kuriem ir sajūta, ka sirdij trūkst jaudas. Nevajadzētu lietot vēl pēcpusdienā vai vakarā, jo ir uzmundrinošs efekts. Var kursu veidā pāris nedēļu palietot arī, ja ir veģetatīvās nervu sistēmas traucējumi vai hroniski zems asinsspiediens.	Labs līdzeklis ar līdzīgu iedarbību kā nitroglicerīna preparātiem, tikai vājāks. Paliekot tableti zem mēles, aktīvā viela paplašina sirds asinsvadus un nomierina. Varētu derēt tiem, kam ir galvas sāpes no nitroglicerīna, jo no validola šāda blakus efekta nav. Var ņemt līdzi ceļojumā un lietot, ja vājums uzņācis karstumā vai slodzes dēļ.	Pēc sastāva ļoti līdzīgi Valentis sirds pilieniem. Nepatīkams un spēcīgs aromāts, kura dēļ vien es šos pilienus neizvēlētos.	Aktīvajai vielai niketamidam piemīt spēja tonizēt asinsvadus un mazināt sāpes sirds apvidū. 30–40 pilieni varētu palīdzēt zema asinsspiediena gadījumā. Stimulē arī centrālo nervu sistēmu. Bet jāatceras – ja sajūtas ir citādas nekā parasti vai arī ir sāpes sirds apvidū, sirds klauves, varbūt elpas trūkums nepāriet vai pat pastiprinās, labāk saukt neatliekamo palīdzību.	Māte atšķirībā no citām tinktūrām vairāk palīdzēs situācijās, kad stress vai kādu citu apstākļu dēļ paaugstinājies asinsspiediens. Nomierinās un pazeminās spiedienu. Pēc vajadzības var lietot 30–50 pilienus.
--	--	--	--	--	---

Zini!

Vasaras karstumā asinsspiediens mēdz pazemināties un izraisīt vājumu, ja organismā trūkst šķidruma, – tu svīsti, aizmirsti padzerties, un asinis kļūst biežākas un sirsniņai grūtāk pumpējamas... Tāpēc – dzer daudz tīra ūdens!