

TAVAI VESELĪBAI

Teksts ZANE TIMPARE



Konsultē **KĀRLIS TRUŠINSKIS**,
P. Stradiņa Kliniskās universitātes slimības Latvijas Kardiologijas centra invazīvais kardiologs.



Mazliet filozofisks skats uz sirds veselību

Ārsti beidzamā laikā bieži uzsver: infarkts un arī citas sirds slimības kļūst arvien jaunākas. Dakteris Kārlis Trušinskis gan skaidro iemeslus, gan rosina uzdot sev pāris būtisku jautājumu – kas tavā izpratnē ir jauns cilvēks, un līdz cik gadiem tu gatavojies šo dzīvi baudīt ar pilnu krūti?

Dzīvesveidam IR nozīme

«Kā daudzās citās jomās, arī attieksmē pret veselību mūsu sabiedrība ir noslāpojusies. Viena daļa lielu uzmanību pievērš veselīgam dzīvesveidam,

vairāk sporto, nesmēkē, otru laujas mazkustīgumam, nikotīnam, daudzi nezīna arī savus holesterīna un asinsspiediena rādītājus, kas tomēr būtu jāuzmana, lai mazinātu sirds slimību risku.

Ikdienā ir jākonsultē arī gados jauni pacienti, un reizēm rodas bažas par viņu sirds veselību un dzīvīdzes prognozi. Visjaunākais pacents ar plāšu miokarda infarktu bija divdesmit divus gadus vecs vecis.

Tur atklājās viss riska faktoru komplekts – liekais svars, datorspēles, tātad mazkustīgums, cigares,» stāsta dakteris Kārlis Trušinskis.

Protams, šādā vecumā kādu biedēt ar nāves draudiem ir

FOTO – SHUTTERSTOCK UN KRISTĪNE DZALBE

bežēdzīgi, jo neviens jau tāpat to neuztvers nopietni. Tomēr medīcinā, analizējot cilvēku veselību, ikdienas ieradumus, arvien biežāk lieto terminu *dzīves ilguma risks*. «Epidemioloģiskie dati rāda – ja ir maz riska faktoru, ie-spēja nodzīvot līdz astoņdesmit gadiem cilvēkam ir trīs četrās reizes lielāka nekā tad, ja riska faktoru ir daudz.»

Protams, sirds veselībā ir lie-tas, kuras varam ieteikt pāsi, un ir nianes, kas izlemtas bez mums, piemēram, ģenē un dzim-tai raksturīgās slimības. Ne velti dzīve izspēlē ari situācijas, par kurām jāsaka: kā tad tā – viņš taču dzīvoja tik veselīgi, un to-mēr... Jā, arī veselīgs dzīves-veids nesniedz simtprocēntigu garantiju. Tomēr, ja cilvēkam, piemēram, ģenētiski ir augsts risks saslimt ar sirds un asins-vadu slimībām – dzimtā ar tām slimī daudzi –, tad, pārdomāti dzīvojot, viņš var nelaut šiem lie-niem līst no maisa laukā vai arī samazināt to asumu jeb slimības smagumu.

Visjaunākais pacients ar infarktu bija 22 gadus vecs puisis.

70 – daudz vai maz?

Runājot par jauniem cilvē-kiem un infarkta risku, dakteris Trušinskis rosinā sev arī pajau-tāt: ko mēs katrs saprotam ar vārdiem *jauns cilvēks*? Kāds ir mūsu dzīves scenārijs – līdz cik gadiem es plānoju dzīvot?

«Kad vaicāju šo pacientiem, atbildes rezēm ir pārsteidzo-šas, jo daudzi uzskata, ka septiņdesmit gadu – tas jau ir daudz... Bet tā taču nav! Kad pirms gadiem divdesmit stažē-jos Holandē, tur klīnikā redzēju daudz pacientu ap astoņdesmit gadiem. Prieцājos, ka tagad arī mūsu slimīcās var sastapt šādus seniorus, agrāk viņu bija daudz mazāk. Tas parāda gan

to, ka dzīves ilgums pie mums pagarinās, gan to, ka vārdiem *jauns*, vecs ir filozofiska pie-skāna – daudz kas atkarīgs no tā, kā katrs jūtas un raugās uz dzīvi. Kāds man saka – ko jūs, dakter, gribat, man jau sešdesmit pieci gadi, savukārt cits septiņdesmit gados atbild: kad būs deviņdesmit, tad sākšu slomit.»

Rūpējas par citiem, par sevi – piemirst

Dakteris Trušinskis ir pārlieci-nāts – dzīvesveids un attieksme pret dzīvi daudz ko var pagriet vienā vai otrā virzienā. Pagaidām gan statistika izskatās nepielū-dzama – vecums, kad strauji palielinās infarkta draudi, ir ap četrdesmit. «Turklāt, ja agrāk miokarda infarktu daudz biežāk šajā laikā konstatēja viršejiem, bet sievietēm risks palielinā-jās, sākoties menopauzei, tad tagad jau vairs krasa atšķirība nepastāv.»

Sievietes ģimenē bieži ir tās, kas rūpējas par visiem –

bērniem, vīru –, savu veselību

nereti atstājot novārtā. Tāpat beidzamā laikā pieaudzis sie-viešu smēkētāju skaits, arī tas izskaidro, kāpēc tieši dailī dzī-muma vidū infarkts nav reta parādība. Vēl arī stress, ko rada gan darbs un karjerā, gan notikumi privātā dzīvē. Ilgstoša spriedze sirds veselībai par labu nenāk.

«Pāssajūtai pavism rūpīgi lī-dzi jāseko, sākoties menopauzei, kad bieži piepulcējas gan liekie kilogrami, gan zūd motivācija fiziskām aktivitātēm, plus notiek hormonālās pārmaiņas – sama-zinoties estrogēnu daudzumam organismā, arī palielinās infarkta risks.»

3 RĀDĪTĀJI, KO VĒRTS ZINĀT

Šie rādītāji ir būtiski sirds slimību riska kontrolē

✓ Kopējais holesterīns (vēlams zem 5,2 mmol/l), zema blīvuma lipoproteīns (ZBLH) jeb slīktais holesterīns (vēlams zem 3,3 mmol/l) un augsta blīvuma lipoproteīns (ABLH) jeb labais holeste-rīns (vēlams virs 1,3 mmol/l sievietēm un virs 1,0 mmol/l vīriešiem). Dakteris Trušinskis arī bilst – nosauktie holesterī-na skaitīji ir *ideālais limenis*. «Joti satraukties un dzert medikamentus, ja šie skaitīji ir tikai nedaudz augstāki par mi-nētajiem, uzreiz nevajadzētu. Jāizvērtē situāciju kopumā un medikamentu lietošana pro-filakses nolūkos jāapspriež ar ārstu, kuram cilvēks uzticas.»

✓ Asinsspiediens – ne augstāks par 120/80. Kārlis Trušinskis rekomentē: ja vien-reiz konstatēts paaugstīnāts asinsspiediens, piemēram, 140/95, pēc tam trīs nedēļas vajadzētu regulāri mērit asins-spiedienu, lai saprastu – tas bijis paugstināts tikai vienreiz un to izraisījis spēcīgs stress vai arī rādītāji ik pa laikam uzskrien virs normas.

✓ Pulss – bieži vien aiz-mirsts rādītājs, taču daudzē-jādā ziņā – būtiskākais. Normāls pulss ir 50–70 sitienu minūtē. «Kad pamostamies no rīta, pulsam vajadzētu būt 55–60 reižu. Miera stāvokli tam nevajadzētu pārsniegt 70 sitienu minūtē. Taču cilvēki joti ātri pierod pīc pātrināta pulsa, un, tikai izmeklējot sirdi, var redzēt, ka tā strādā milzīgā pārslodzē, veicot daudz lielāku darbu, nekā normāli nepieciešams. Pelei pulss ir vairāki simti sitienu minūtē, un viņa dzīvo pāris gadu; savukārt jūras brunurupucim pulss ir di-videsmit sitienu minūtē, un viņš dzīvo joti ilgi. No tā var izdarīt secinājumus...» Paātrinātu pulsu var izraisīt arī kādas blakusslimības, piemēram, vairogdziedzera problēmas vai arī smēkēšana, pārlieks stress un pārāk daudz kafijas, ar kuru asinīs nonāk daudz kofeīna, kas stimulē sirdi strādāt daudz straujāk, un, protams, cigarettes. Droši var dzert vienu divas tasītes kafijas dienā, no lielākiem daudzumiem gan varbūt vērts atturēties.

Atmet smēkēšanu

Smēkēšanu ārsti uzskata par loti būtisku riska faktoru, jo ni-kotīns bojā asinsvadu iekšējo jeb endotēļiju šūnu slāni. Tieši no šā slānja atkarīgs: vai asinsvads sarausies un atslābs, kad būs nepieciešams; vai aizturēs tās šūnas, kam nevajadzētu nonākt asinsvada sieniņā; vai šīs slānis būs tik labā formā, ka neļaus asinsvada sieniņā izgulsnēties holesterīnam; vai pie tā nelips klāt pa asinsvadiem peldošās asins šūnas. Ja asinsvada iekšē-jais slānis nefunkcionē pilnver-tīgi, var sākties aterosklerozes process, kas, lēnām progresējot, izraisa asinsvadu sašaurināša-nos, bet, strauji nosprostojoties,

ir tiešākais ceļš uz miokarda infarktu.

Infarkts var piezagties ne-manot, bet par tā tuvošanos var liecināt arī spiedoša, žau-dzoša sajūta krūšukurvja vidū, kas mēdz pastiprināties fiziskās slodzes laikā. Pacienti bieži gan šīs sūdzības nesaista ar sirds veselību, bet gan ar plaušām un gremošanas traktu.

Par uztura un fizisko aktivitāšu lielo lomu sirds slimību profilaksē rakstīts daudz un bieži. Taču tas patiešām ir būtiski – izvairīties no gastronomiskām un treknām pār-mērībām un vismaz pāris reižu nedēļā nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm (ārsti iesaka pat 4–5 reizes, kārtīgi iesvītot).