

STRESS un sirds problēmas – roku rokā



STRAUJAIS DŽĪVESRITMS, PĀRSLODZE DARBĀ UN STRESS ATSTĀJ NEGATĪVU IETEKMI UZ VĪRIEŠA ORGANISMU, BET SEVIŠĶI – UZ SIRDI. PAR PROFILAKSI JĀSĀK DOMĀT JAU JAUNĪBĀ, JO TĀDĒJĀDI VARĒTU KRIETNI PAILDZINĀT KVALITATĪVAS DŽĪVES GADUS UN NENĀKTOS SASKARTIES AR NOPIETNĀM VESELĪBAS PROBLĒMĀM, PIEMĒRAM, AR MIOKARDA INFARKTU.

P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas kardioloģijas centra kardiologs, Latvijas Universitātes asociētais profesors, Latvijas Ārstu biedrības valdes loceklis **Gustavs Latkovskis** uzskata, ka nevar izmērīt, kuri no stresa cieš vairāk – sievietes vai vīrieši, taču skaidrs, ka stiprajam dzimumam stress nav svešs. Ņemot vērā, ka daudziem vīriešiem nereti ir arī kaitīgi ieradumi, piemēram, smēķēšana, bet paralēli – centieni visiem spēkiem sevi pierādīt, tas vēl vairāk padziļina problēmu un biežāk noved pie nopietnām veselības likstām. Vispārzināms arī tas, ka pat neatkarīgi no citiem riska faktoriem un dzīvesveida vīriešiem sirdsslimības attīstās vidēji par desmit gadiem agrāk nekā daļajam dzimumam.

Problēmas patur sevi

Par laimi, tik ļoti vairs nedominē agrākos laikos dažādās kultūrās vīriešos ieaudzinātā tradīcija nelaut sev būt par mikstčauni un visam pieiet tikai ar vīrišķīgu stāju, pat vispār neizrādīt grūtības. No otras puses, vīrietis joprojām tiek uzlūkots kā ģimenes un sabiedrības balsts, kuram sevi jāpierāda un nav citiem jāzeļojas. "Domāju, ka teju katrs vīrietis uzskata par vājuma pazīmi, ja pats ar kaut ko netiek galā, un šis fenomens noteikti spēlē savu lomu," uzskata Gustavs Latkovskis un akcentē – slikti ir tas, ka joprojām daudzi stiprā dzimuma pārstāvji ciešas līdz pēdējam un spurojas preti vizītei pie ārsta, ja vien kāds no ģimenes locekļiem nepaņem aiz rokas un neaizved uz medicīnas iestādi.

Uz jautājumu, kāpēc vīrietis retāk iet pie ārsta un reizēm pēdējā brīdī, Gustavs Latkovskis atbild, ka visupirms tā ir pārliecība par to, ka vīrietis pats var tikt galā ar visām savām dzīves problēmām. Otrkārt, nereti par zemu tiek novērtēti brīdinājuma simptomi vai arī vispār tiem netiek pievērsta uzmanība. Tā kā bieži vien vīrietim ir augsts sāpju sliekšnis, viņš ignorē signālus, kas vēsta, ka kaut kas ar veselību nav kārtībā, uzskatot, ka dzīvē ne par ko nevajag žēloties. Dažkārt politika ir kā strausam, kas iebāz galvu smiltis un neko no apkārtnotiekošā neredz, – labāk problēmu ignorēt nekā ar to nodarboties. Jo varbūt izrādīsies, ka jāsaņem sliktas ziņas, un tādās jau neviens negrib dzirdēt.

Stress ne pie kā laba nenoved

“Hronisks stress un nogurums nav nekas labs ne organismam kopumā, ne, protams, sirds un asinsvadu sistēmai”, turpina ārsts. “Pirmkārt, kad esam stresā, atliek maz laika, lai aizdomātos, cik nopietni ievērojam veselīgus paradumus. Otrkārt, stresainā vide nereti tieši vedina sākt dzīvot ļoti neveselīgi. Protams, arī pats stress nav nekas veselīgs. Bieži vien ir tā, ka mēs, strādājot daudzajos darbos un mēģinot realizēt visus savus pienākumus, par maz izguļamies, neatpūšamies, turklāt neatlicinām pietiekami daudz laika fiziskajām aktivitātēm. Dzīvojot vienā stresā, vīrietis bieži vien arī nepievērš uzmanību ēdiena kvalitātei un ēdienreizu regularitātei, priekšroku dod neveselīgajam ātrajam uzturam, nevis augļiem, dārzeņiem, zivīm un citiem vērtīgiem produktiem, kuriem būtu jādominē.



IETEIKUMI

• **Ārkārtīgi svarīgas ir regulāras fiziskās aktivitātes, lai vismaz 2,5 stundas nedēļā būtu mērena fiziskā slodze. Vēlams to sadalīt uz kādām divām trim reizēm nedēļā. Tas normalizēs asinsspiedienu, uzlabos pašsajūtu un holesterīna frakciju sastāvu.**

• **Nākamais ļoti svarīgais solis ir nesmēķēt.**

• **Vēl ir būtiski laikus domāt par savu veselību – regulāri mērit asinsspiedienu, noteikt gan holesterīna, gan glikozes līmeni asinīs.**

Daži stress mēģina pārvarēt, piekopjot tādus nelāgus paradumus kā smēķēšana. Lai gan tiek uzskatīts, ka savā ziņā tā nomierina, faktiski smēķēšana organismam rada papildu negatīvu ietekmi. Cits stress cēņsas pievāret ar alkoholu. Mēs, kardiologi, neaizliedzam vienu divas glāzītes vīna dienā, bet to vajadzētu tā mierīgi iemalkot pie ēdienreizēm.

Ar to gan nav jāaizraujas tiem, kas, izdzeruši vienu vīna glāzi, nevar apstāties un alkoholā sāk slīcināt visas savas ikdienas problēmas, tā nonākot līdz puspuidei vīna, pudelei vai pat vēl vairāk. Turklāt ne mazums ir tādu, kuri priekšroku dod stipriem dzērieniem, kas, saprotams, nav labi ne sirdij, ne asinsvadiem un vispār organismam kopumā.”

Simptomi, kurus nedrīkst ignorēt

Runājot par pirmajiem simptomiem, uz kuriem nekavējoties vajadzētu reaģēt un tūlīt vērsties pie ārsta, Gustavs Latkovskis min tā dēvētās stenokardijas pazīmes. “**Stenokardija** jeb lekmjveida sāpes sirds apvidū parasti parādās, ja sirds asinsvadi jau ir aizauguši ar holesterīnu. Tas nenotiek vienā dienā, bet ļoti pakāpeniski piecu, desmit vai pat divdesmit gadu laikā. Kad jau sasniegts kritisks asinsvadu sašaurinājums, sirds muskulim pie lielākas slodzes sāk pietrūkt skābekļa. Stenokardijas gadījumā cilvēks parasti izjūt, ka slodzes laikā – ne tikai izpildot fiziski smagu darbu, piemēram, rokot dārzu, bet pat veicot tādas elementāras lietas kā, paceļoties pa kāpnēm vai ātri ejot, pakāpeniski jau pirmajās minūtēs parādās spiedoša, žņaudzoša vai dedzinoša sajūta krūškurvja centrā, aiz krūškaula. Lēnām tā pieaug, izstārojot arī uz kreiso plecu, apakšžokli. Parasti šāds stāvoklis ilgst 10–15 minūtes, un, pārtraucot slodzi, simptomi samazinās un visbiežāk arī izzūd. Ja vīrietim nācies saskarties ar šādām stenokardijai tipiskām izpausmēm, nedrīkst kavēties, bet uzreiz jākonsultējas ar ārstu.”

Vēl viena būtiska lieta, ko arī nedrīkst ignorēt, ir tā sauktais **pirmsinfarkta stāvoklis**, kad stenokardijai raksturīgas sajūtas uzņāk uz 10–20 minūtēm pat miera stāvoklī. Sevišķi bīstami, ja tas atkārtojas vairākas reizes. Šādā situācijā nevis jāpiesakās pie ģimenes ārsta vai kardiologa uz konsultāciju, bet vislabāk saukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

Pavisam slikti, ja šādas sāpes ir jau tik spēcīgas, ka ilgst vairāk nekā pusstundu. Cilvēkam parādās auksti sviedri, pārņem vājums, nespēks vai pat iestājas samaņas zudums. Ja tā notiek, iespējams, ir **akūts infarkts** – neatliekamā medicīniskā palīdzība jāizsauc nekavējoties.

“Mēs, ārsti, praksē bieži redzam kļūdas, kad cilvēki iepriekš nenojauš, ka simptomi, kas parādījušies, īstenībā ir vai nu pirmsinfarkta stāvoklis, vai pat jau notiekošs infarkts,” uzsver kardiologs. “Daudziem šķiet, ka dedzināšana var būt no apaukstēšanās vai arī ka dedzina kuņģi, un tikai nākamajā dienā vai pat vēl vēlāk vērsas pie ģimenes ārsta. Tad, veicot kardiogrammu, tiek secināts, ka pirms kāda laika noticis infarkts. Bieži

vien tad jau ir nopietnas komplikācijas. Ārsti, protams, var izdarīt daudz, bet akūta infarkta gadījumā ir ārkārtīgi svarīgi nezaudēt ne minūti. Pēc 12 stundām bieži vien daudz kas jau ir nokavēts. Dažiem šķiet, sāpes krūtīs nozīmē, ka dur tā kā adata, turklāt zem kreisās krūts zirnīša. Nē, tā nav! Parasti, ja sāp sirds, tad spiež, žņaudz, dedzina vairāk pa vidu, iespējams, ar nelielu nobīdi uz kreiso pusi.”

Vēl viens simptoms, kuram vajadzētu pievērst uzmanību, ir aizdusa – elpas trūkums lielākas slodzes reizēs. Dažiem tas var būt no liekā svara, bet, ja neatkarīgi no tā, tas varētu būt simptoms, kas liecina par **dažādām sirdsslimībām**, piemēram, sirds mazspēju. Ja ir elpas trūkums, noteikti jāizmeklē sirds.

Vēl nedrīkst palaist garām neritmisku sirdsdarbību – sirds pēkšņi sāk haotiski klauvēt, katrs sitiens it kā pilnīgi citāds. Tas var signalizēt par kāda veida aritmiju, piemēram, ko tautas valodā sauc par **mirdzaritmiju**. Tās medicīniskais nosaukums ir priekškambaru mirgošana jeb ātriju fibrilācija.



Nevajadzētu arī ignorēt, ja bijuši ģiboni, bezsamaņas epizodes – par to noteikti der informēt ārstu. Vēl viena pazīme, kas var liecināt par sirds problēmām, ir kāju, visbiežāk – potīšu tūska. Ja potītes kļūst resnākas un tas nepāriet, arī tad noteikti jāvērsas pie ārsta un jāveic izmeklējumi.

Uzmanīgi ar holesterīnu!

Augsts holesterīna līmenis ir viens no riska faktoriem saslimšanai ar sirds un asinsvadu jeb kardiovaskulārajām slimībām.

Holesterīns atrodas gandrīz visos organisma audos un ir nepieciešams tā normālai funkcionēšanai. Mēdz runāt par labo un sliktu holesterīnu. Zema blīvuma

lipoproteīnu holesterīns tiek pieskaitīts sliktajam, savukārt augsta blīvuma lipoproteīnu holesterīns ir labais. Ja uz paaugstināta kopīgā holesterīna fona ir pazemināta labā holesterīna frakcija un palielināta sliktā, risks saslimt ar kardiovaskulārajām slimībām ir krietni augstāks.

Holesterīna līmeni nosaka ar asinsanalīzēm. Ideāli būtu pirmo holesterīna pārbaudi veikt jau 9–10 gadu vecumā. Arī divdesmitgadīgajiem savs holesterīna līmenis būtu jāzina. Savukārt vīrietim pēc 40 gadu vecuma, īpaši, ja ir paaugstināts asinsspiediens, cukura diabēts, liekais svars un ja turklāt viņš smēķē, noteikti regulāri jānosaka holesterīna līmenis – pat ja holesterīns ir normas robežās vai tikai nedaudz par augstu, tas var sākt izgulsnēties asinsvados. 📺

LAI HOLESTERĪNS BŪTU PĒC IESPĒJAS ZEMĀKS

Lai holesterīns būtu pēc iespējas zemāks un neklūtu kaitīgs virieša asinsvadiem, svarīgi apzināt vairākas praktiskas lietas.

Augļi un dārzeņi. Ēdienkartē dienā jāiekļauj vismaz 400–500 gramu dārzeņu, augļu. Ja ir liekais svars, akcents maksimāli jāliek uz dārzeņiem, salātiem, bet augļus jācenšas ēst mazāk, jo tajos ir cukurs, kas var izrādīties diezgan uzbarojošs.

Zivis. Uzturā jācenšas lietot pēc iespējas vairāk tā sauktos nepiesātinātos taukus, kas ir treknajās zivīs. Tas nenozīmē, ka zivis jāēd katru dienu!

Gaļu – ne katru dienu!

Katru dienu noteikti nevajadzētu ēst sarkano (liellopa, cūkas, jēra u.tml.) gaļu. Ja ir vēlme pēc šāda produkta, labāk izvēlēties putnu gaļu.

Krējuma vietā – olīveļļa.

Censties vairāk lietot nevis krējumu un citus treknus piena produktus, bet gan salātus gatavot ar olīveļļu. Tai vajadzētu būt par pamatu taukvielām, kas tiek lietotas, gatavojot ēdienu, – četras ēdamkarotes olīveļļas dienā nebūs pārspilējums.

Baltajiem miltiem un cukuram – ardievas! Vajadzētu uzturā ierobežot tā sauktos ātros ogļhidrātus: smalkmaizītes, kūkas, cepumus.

Limonādei – nē! No ēdienkartes noteikti svītrojami saldinātie dzērieni: kolas, limonādes. Labāk dzert ūdeni, kurā nav daudz nātrija.

Nesāļ! Censties nelietot sāli. Pārskatīt savus paradumus un automātiski nesāļt gatavu ēdienu, to pat nepagaršojot. Atteikšanās no pārmērīgas sāļšanas ļaus izbaudīt citādas garšas un to nianšes.



Nerafinētu un rupju! Labāk izvēlēties maizi, kur ir pilngraudu produkti, nevis klijas, un no rupjāka maluma miltiem. Savukārt, ja pērk makaronus, jāizraugās pilngraudu, turklāt tos nevajag pārvārit – labāk, lai tie ir pacieti, tad ogļhidrāti lēnāk uzsūksies, līdz ar to organisms spēs tos apstrādāt. Tāpat nodevīgāk izvēlēties nevis baltos slīpētos rīsus, bet brūnos, sarkanos vai melnos.

Šķiedrvielas un olbaltumvielas. Vairāk censties lietot pākšaugus: zirņus, pupiņas, lēcas. Starp citu, šie produkti tagad pat ļoti nākuši modē.