



# Stress un sirdsslimības – roku rokā

STRAUJAIS DZĪVESRITMS, PĀRSLODZE DARBĀ UN STRESS ATSTĀJ NEGATĪVU IETEKMI UZ CILVĒKA ORGANISMU, JO SEVIŠKI – UZ SIRDĪ. PAR PROFILAKSI JĀSĀK DOMĀT JAU JAUNĪBĀ, JO TĀDĒJĀDI VARĒTU KRIETNI PAILDZINĀT KVALITATĪVAS DZĪVES GADUS UN NENĀKTOS SASKARTIES AR NOPIETNĀM VESELĪBAS PROBLĒMĀM, PIEMĒRAM, AR MIOKARDA INFARKTU.

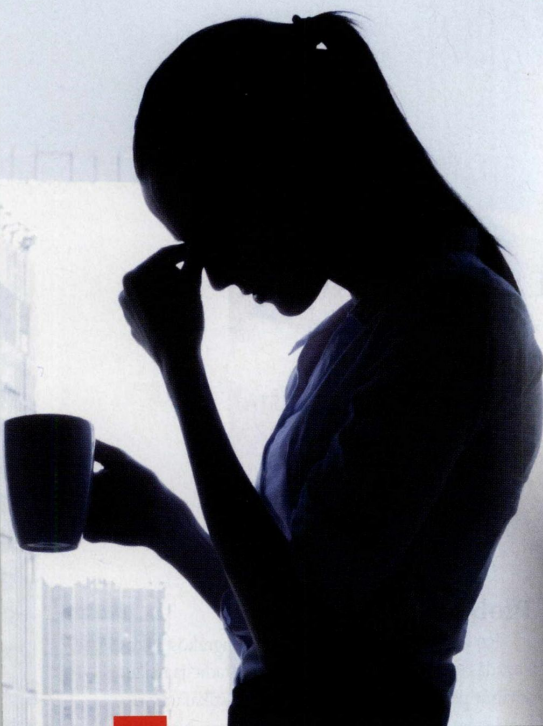
P. Stradiņa Kliniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra kardiologs, Latvijas Universitātes asociētais profesors, Latvijas Ārstu biedrības valdes loceklis **Gustavs Latkovskis** uzskata, ka precīzi nevar izmērit, kuri no stresa cieš vairāk – sievietes vai vīrieši, taču skaidrs, ka stiprajam dzimumam stress nav svešs. Ņemot vērā, ka daudziem vīriešiem nereti ir arī kaitīgi ieradumi, piemēram, smēķēšana, bet parāleli – 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 dzimulajam dzimumam.

## Problēmas patur sevi

Par laimi, tik ļoti vairs nedominē agrākos laikos dažādās kultūrās vīriešos ieaudzinātā tradīcija neļaut 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 jāžēlojas. “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 pretī 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 iebāž galvu smiltīs un neko no apkārtnotiekošā neredz, – labāk problēmu ignorēt nekā ar to nodarboties. Jo varbūt izrādīsies, ka jāsaņem sliktas ziņas, un tādas jau neviens negrib dzirdēt.

## STRESS IETEKMĒ KATRU SOLI, VISSMAGĀK – VESELĪBU!

### Stresam var būt šādas ķermeniskas izpausmes:

- muskuļu sāpes vai saspringums;
- galvassāpes;
- nevēlēšanās milēties/pārāk biežs sekss;
- sāpes krūtīs;
- gremošanas traucējumi;
- nespēks.

### Stress var ietekmēt psihisko stāvokli, izraisot:

- trauksmi;
- nespēju koncentrēties;

- nespēju nomierināties;
- nomāktību;
- depresiju;
- aizkaitināmību vai niknumu.

### Stresa ietekmē mēdzam:

- ēst par daudz vai ēst nepietiekami;
- izvirst dūsmās;
- nemitīgi smēķēt, par daudz lietot alkoholu vai pat ķerties pie narkotikām;
- uzvesties sociāli nepieņemami;
- pārstāt nodarboties ar fiziskām aktivitātēm vai darīt to arvien retāk.



## 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 ēdienrežu regularitātei, priekšroku dod neveselīgajam ātrajam uzturam, nevis augļiem, dārzeņiem, zivīm un citiem

### KĀ SAVALDĪT STRESU

- Vēlamas regulāras fiziskas aktivitātes
- Jāpavada laiks ģimenes vai draugu lokā
- Jāatrod piemērotākais un tīkamākais relaksācijas veids – meditācija, joga, masāža, dejas vai tml.
- Jāatvēr laiks vaļaspriekam – mūzikai, lasīšanai, dārzam vai tml.
- Jācenšas saglabāt veselīgu humora izjūtu

vērtīgiem produktiem, kuriem būtu jādominē.

Daži stresu 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 stresu cenšas pievārt 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, izdzēruši vienu vīna glāzi, nevar apstāties un alkohols sāk slicināt

visas savas ikdienas problēmas, tā nonākot līdz puspuodelei vīna, pudelei vai pat vēl vairāk. Turklāt ne mazums ir tādu, kuri priekšroku dod stiprajam dzērieniem, kas, saprotams, nav labi ne sirdij, ne asinsvadiem un vispār organismam kopumā." ●

