

Nesen biju aizbraukusi ekskursijā uz skaisto Barselonu, kur cerēju pastaigājoties izbaudīt tās burvīgo arhitektūru, bet tā vietā piedzīvoju neizprotamu elpas trūkumu. Viss, par ko spēju domāt, bija tikai mans elpas trūkums un kāpēc es vairs nevaru ievilkāt pietiekami daudz gaisa plaušās. Man ir 61 gads, un tā nebūt nav pirmā reize, kad esmu palikusi bez elpas. Pēdējo mēnešu laikā tā ar mani noticis ne reizi vien, jo īpaši darbā. Līdz šim uzskatīju, ka pie vainas ir mans liekais svars, tomēr tagad sāku domāt, vai tik man nav slimā sirds. Varbūt vajag lietot kādas zāles?

Sarmīte no Rīgas

Vai pēc 50+ sievietes sirds pukst citādi?

SKAIDRO:



Dr. med. OSKARS KALĒJS

- Kardiologs P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra Aritmoloģijas un kardiostimulācijas nodaļā.
- Rīgas Stradiņa universitātes profesors.
- Latvijas un Eiropas Kardiologu biedrību biedrs, Amerikas Kardiologu un citu asociāciju biedrs.
- Pats cītīgi sporto trīs četras reizes nedēļā.

Jā, mīļā, pienāk brīdis, kad tava sirds sāk uzvesties citādi. Šīs izmaiņas uzplaukst ar menopauzes iestāšanos. Un tad ir svarīgi zināt, kā tomēr vari sev palīdzēt.

Kas notiek pēc piecdesmit?!

Tu visu laiku juties perfekti (par savu sirdi iedomājies vien tajos brīžos, kad iemīlējies vai uznāca mīlasēsti), un nu pēkšņi, kad jau pāri piecdesmit, – ups! – sirds vairs neklausā. Streikol!

Varu tevi nomierināt. Lielā mērā tas notiek tāpēc, ka tavs ķermenis pārstāj ražot sievišķos hormonus estrogēnus. Pirms menopauzes vecuma estrogēni nodrošina vienmērīgu labā (augsta blīvuma)

holesterīna līmeni, kas rūpējas par sirds asinsvadu veselību. Estrogēni arī gādā par to, lai artēriju sienu gludie muskuļi normāli atslābinātos, un līdz ar to palīdz saglabāt normālu asinsspiedienu un novērš asinsvadu bojājumu rašanos. Estrogēns uzlabo endotēlija šūnu veidošanos, līdz ar to kavē aterosklerozes progresēšanu.

Bet, sasniedzot 50+ vecumu, tavā organismā notiek dažādu bioloģisko sistēmu līdzsvara izmaiņas – vienas pamazām sāk savu aktivitāti samazināt,

dodot vietu citām sistēmām. Un diemžēl šim jaunpienācējam ir liela ietekme uz asinsvadu sienu sabiezēšanos, asinsvadu elasticitātes mazināšanos... Turklāt pārmaiņas skar arī tavu vielmaiņu – tā vairs nav tik intensīva kā iepriekš.

Ko darīt – varbūt HAT?

Ja jau estrogēni ir tik labi sievietei, zinātnieki izvirzīja hipotēzi – varbūt menopauzes laikā viņas organisms jāpapildina ar trūkstošo estrogēnu un tādējādi turpināt asinsvadu aizsardzību?

Diemžēl netika gūti pārliecinoši pierādījumi, ka hormonaizvietojošā terapija (HAT) menopauzes vecumā mazinātu sirds un asinsvadu

Sievietēm sirdskaites izpaužas CITĀDI

Ne vienmēr tās atbilst ierasti tradicionālajiem simptomiem – sāpes aiz krūšu kaula. Var būt simptomi, kurus tu nepavisam nesaisti ar slimu sirdi, un tādi, kas jau liecina par akūtu situāciju, kad labāk izsaukt ātro palīdzību.

Neraksturīgās pazīmes:

- neparasts nogurums;
- miega traucējumi;
- elpas trūkums;
- gremošanas traucējumi;
- vājums;
- sirdsklauves;
- smaguma sajūta rokās.

Pazīmes akūtāajā fāzē:

- elpas trūkums;
- vājums;
- auksti sviedri;
- nogurums;
- slikta dūša;
- smagums rokās;
- muguras sāpes.

slimību risku. Tāpēc HAT lietošana šim nolūkam nav pamatota un to neiesaka. Tiesa, pētījumi turpinās.

Kas vēl sabendējis tavu sirdi?

Ja pielasīta liela mugur-soma ar sirds veselībai nelabvēlīgiem foniem, tad šajā dzīves posmā, kad mainās organisma bioloģisko funkciju līdzsvars, aktuāls kļūst jautājums – vai tas spēs noturēties uz kājām. Ja soma būs par smagu, sāksies problēmas.

Pie nelabvēlīgās bagāžas noteikti jāmin liekais svars, mazkustīgs dzīvesveids un otrā tipa cukura diabēts. Ja ir visu trīs riska faktoru kombinācija, diezgan droši var teikt, ka tu esi iedzīvo-

jusies arī sirds asinsvadu kaitēs. Visbiežāk tās ir aterosklerotiskas izmaiņas, tātad asinsvadu sabiezēšana un to elastības trūkums, paaugstināts asinsspiediens, arī sirds sienīņu sabiezēšana un līdz ar to līdzsvara zušana starp sirds funkcijām – saraušanos un atslābšanu.

Viens valdziņš noirst un – noirst arī pārējie... Cukura diabēts bojā nieres un veicina asinsvadu elasticitātes zudumu, kā arī papildus rosina virkni provokatīvu vielu rašanos, tajā skaitā tādu, kas veicina mazu trombiņu veidošanos.

Tabletes vietā – kustības

Tu, mīļā, ļoti daudz ko vari darīt savas sirds labā. Piemēram, mainot ēšanas paradumus, turklāt rosīgu, aktīvu dzīves stilu arī neviens vēl nav atcēlis! Fiziskās aktivitātes, cenšanās nepieļaut virssvaru un no tā izrietošās vielmaiņas problēmas – tas arī nozīmē

attālināt iespējamās sirds asinsvadu kaites. Fiziskās kustības ir kā draudzenes, kas, redzot, ka vairs nespēj noskriet distances pēdējos metrus, no abām pusēm paņem tevi zem rokas un saka: «Nu saņemies, mīļā, tu vari noskriet līdz galam!» Tāpat kā pareizs dzīves stils.

Bet ko tad, ja, tiklīdz pakusties, sirds reaģē, sāk sisties straujāk? Šādā gadījumā vienmēr jānoskaidro, vai nav iegūtas nopietnas sirds asinsvadu ķibeles. To var izdarīt, veicot sirds pārbaudes ar kardiogrammu, veloergometriju, ehokardiogrāfiju un asins analīzēm. Tie ir izmeklējumi, kurus ieteicams veikt arī tev, Sarmīt! Atsevišķos gadījumos, ja nepieciešams, ārsts lemj arī par sirds datortomogrāfiju vai kādu invazīvu izmeklējumu.



Sievietes un vīrieša sirds ATŠKIRAS!

♥ Vidēja izmēra vīrieša sirds sver 283 gramus, sievietes – 226 gramus.

♥ Vīriešiem ir vairāk asiņu nekā sievietēm. Aptuveni 5–6 litri pret 4–4,5 litriem.

♥ Vīrieša sirds normāli pukst lēnāk nekā sievietes sirds.

♥ Atšķiras arī vīriešu un sieviešu sirds

anatomija un novecošana. Sirds kreisajam kambarim, kurš veic lielāko darbu, pumpējot asinis lielajā asinsrites lokā un apgādājot organismu ar asinīm, kas bagātas ar skābekli, līdz ar cilvēka novecošanu sūkņēšanas spējas samazinās. Taču, kā atklāts pētījumā, – katram dzimumam tās samazinās atšķirīgi. Vīriešiem sirds muskulis ap kambari aug lielāks un kļūst biezāks, bet sievietēm muskulis saglabā savu lielumu vai kļūst mazāks. Līdz ar to vīriešiem un sievietēm varētu izvēlēties atšķirīgas sirds ārstēšanas metodes. Piemēram, sirds mazspējas gadījumā izraksta medikamentus, kas samazina sirds muskuļa biezumu, bet šīs zāles varētu sievietēm palīdzēt mazāk nekā vīriešiem – nu jau zinot, ka sieviešu sirds muskulim ir tendence sarukt vai palikt tādā pašā lielumā.

♥ Arī vecums, kādā sievietes un vīrieši saslimst ar sirdskaitēm, atšķiras – vīriešiem tas parasti notiek krietni agrāk, bet sievietēm – pēc menopauzes, toties tad bieži vien slimošana noris smagāk. Un tā lielākā vecumā arī biežāk saistīta ar blakus saslimšanām – cukura diabētu, hipertensiju, sirds mazspēju. Līdz ar to ir vairāk komplikāciju un grūtāk ārstēt.

3 KONKRĒTI JAUTĀJUMI

1. Kāpēc man neizdodas
lidz galam *nobraukt*
veloergometriju? Ārsts šo
izmeklējumu allaž pārtrauc,
sakot, ka asinsspiediens
uzlēcis līdz 200.

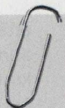
Tāda asinsspiediena
uzlēkšana nav nekas cits kā
strauja hipertensīva reakcija.
Tas nebūt nenozīmē, ka sirds
būtu slima, bet gan to, ka ir
problēmas ar asinsvadu elasti-
cītāti un sirds saraušanos. Ja tā
noticis, pirmkārt, lai izslēgtu,
ka kaut kas palāists garām
nepamanīts, vēl vajadzētu
veikt klasisko asinsspiediena
mērīšanu mājās no rīta un
vakarā, kā arī asinsspiediena
diennakts monitorēšanu.
Otrkārt – tomēr pakāpeniski
paaugstināt fizisko slodzi
un ierobežot arī vārāmā sāls
patēriņu. Daudz sāls uzturā
paaugstina asinsspiedienu un
visu padara tikai vēl sliktāku.
Tātad – kustēties un piedo-
māt, ko ēd!

2. Asinsvadi aizsērējuši,
un ārsts izrakstījis
augstu devu statīnu ho-
lesterīna samazināšanai.
Taču – kā lai zāles lietoju,

ja no tām metas sliktā
dūša?!

Statīnu lietošanas jēga
nav tikai holesterīna līmeņa
samazināšana. Paaugstināts
asinsspiediens un holesterīns
jau nav tikai *cipari* – tās ir
negatīvas pārmaiņas sirds
asinsvadu sienā, nieru,
galvas asinsvados, un statīni
tās būtiski kavē, samazina
aterosklerozes attīstību,
pagriež šo procesu atpakaļ. Ja
asinsvados ir aterosklerotiskas
pangas, statīni tās noprošē,
uzliek virsū riktīgu dzelzsbeto-
na vāku, lai tās nevarētu atrau-
ties un nerastos asinsvadu
tromboze. Tātad statīni cīnās
pret nestabilām aterosklero-
tiskām pangām un draudiem,
ka tās var plīst, mazina asins-
vadu iekaisumu un atbildes
reakcijas uz nepareizajiem
aktivatoriem.

Protams, uzreiz sākot
ārstēties ar lielu statīnu devu,
var būt sliktā dūša un citas
izpausmes. Tāpēc parasti vis-
pirms iesaka statīnus zemās
devās. Atsevišķos gadījumos,
ja ir ne tikai ļoti augsti ho-
lesterīna, bet arī triglicerīdu



Kam vēl pēc 50+ jāpievērš uzmanība,
lai nepalāistu garām sirdskaites?

1. LIKUMS. Ja tu pēkšņi vairs nespēj veikt savas ikdieniš-
ķās slodzes, ko dariji pirms tam, un tam nav nekāda cita būtiska
pamatojuma (piemēram, pārciesta infekcija vai strauji nomainītas
laika joslas, negulētas divas nakts pēc kārtas. ..), tad tas nozīmē,
ka organisms signalizē: «Klau, mīļā, man jaudas nepietiek!»

2. LIKUMS. Parādās tādas nepatīkamas sajūtas kā elpas
trūkums, sagurums, negribēšana darīt neko fizisku – pat ne
pastaigāties, vingrot? Tas tiešām var liecināt par sirdskaiti.

3. LIKUMS. Ja ir bijusi pārslodze (ņemot vērā mūsu
straujo dzīves tempu, tas nebūt nav nekāds retums!), tad tev
palīdzēs atļaušanās kādu brīdi, dienu neko nedarīt. Vienkārsi –
sestdien, svētdien atpūties un nevis strādā otru darba slodzi.

(vienkārsi sakot, tauku) *cipari*
asinis, ārsts var ieteikt lietot
nelielas statīnu devas plus
fibrātus – zāles, kas pazemina
lipīdu (holesterīna un triglice-
rīda) līmeni asinīs.

**3. Mans kardiologs
paziņo spriedumu:
sūdzības par it kā stenokar-
dijas lēkmēm – žņaudzošu
sajūtu krūškurvī – patiesībā
man esot no muguras. Vai
tā var būt?**

Ja kādā brīdī mugurkaula
krūšu daļā tiek piespiestas

nervu saknītes, tad bieži vien
mugurkaula problēmas rada
lidzīgas sajūtas, it kā tā būtu
sirds asinsvadu saslimšana.

Pirmais darbs – apstāties un
pārtraukt slodzi. Ja tā ir koro-
nāra problēma, tad tā diezgan
ātri pāries. Testa režīms ir
medikaments nitroglicerīns –
to lietojot, stenokardijas
lēkmei jāpāriet dažu minūšu
laikā. Ja nepāriet, tad tā diez
vai ir sirds asinsvadu saslim-
šana, bet, visticamāk, vaina
meklējama mugurā. ♥