



BŪT TONUSĀ. Profesors kardiologs Andrejs Ēglis uzskata, ka cilvēkam līdz mūža beigām jāuztur azarts par dzīvi un veselīga sacensība pašam ar sevi

Veselas sirds recepte

Nevis ilgi nodzīvot, bet gan padarīt savus dzīves gadus maksimāli kvalitatīvus un veselīgus. Šāda nostāja ir Paula Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra vadītājam, Latvijas Universitātes profesoram un Latvijas Kardiologu biedrības prezidentam Andrejam Ēglim. Viņš ir pārliecināts, ka veselas sirds viens no priekšnoteikumiem ir rūpes par to jau no bērnības.

Kardiologs Andrejs Ēglis uzsver, ka 21. gadsimta cilvēki ir ziņoši un informēti par izplatītākajiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem, taču tik un tā par tiem būtu jāatgādina gandrīz katru dienu. Kā biežākos saslimstības iemeslus kardiologs min iedzimtību un dzīves laikā iegūtās slimības. No slimībām, kas iegūtas piedzimstot, izvairīties nav iespējams. Tās bieži vien ir ģenētiskas un bioķīmiskas iedzimtības, taču slimības, kas piemeklē mūs dzīves laikā, pakļaujas ārstēšanai. Svarīgi ir laikus konstatēt un atpazīt kaiti, un nākamais etaps ir efektīva slimības ārstēšana speciālistu uzraudzībā.

Par visbiežāk sastopamajiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem profesors Ēglis min

paaugstinātu asinsspiedienu un holesterīna līmeni, palielinātu ķermeņa svaru, cukura diabētu, smēķēšanu, vielmaiņas traucējumus, kā arī nepietiekamu fizisko aktivitāti. Mūsu spēkos ir ietekmēt šos veselības traucējumus, laikus tos atklājot un ārstējot. Tādējādi samazinās risks piedzīvot infarktu vai insultu. Dati liecina, ka diemžēl lielākajai daļai cilvēku vecumā pēc 40–45 gadiem ir paaugstināts asinsspiediens, liekais svars, mazkustīgs dzīvesveids un šīs vecuma grupas cilvēkiem vairāk piemīt kaitīgie ieradumi (smēķēšana, alkohola lietošana). Jāmin, ka visi sirds slimību riska faktori ir tieši tādi paši, kas ir onkoloģisko slimību pacientiem. No tā secināms – ja izvairīsies no sirds un asinsvadu slimībām, tad lielā



ATBILDĪBA. Cilmes šūnu ievadīšana diabēta pacientam sadarbībā ar Daci Sondori un Andi Dombrovski

mērā mums sanāks *izbēgt* arī no onkoloģiskām saslimšanām.

Rūpes no mazotnes

«Ja lieto veselīgu un sabalansētu pārtiku, nodarbojas ar sportu, nesmēķē un pārmērīgi nelieto alkoholu, tad tas ir pietiekami liels ieguldījums savā veselībā,» stāsta profesors Andrejs Ēglis. Tāpat viņš atzīt,

ka mums būtu jādomā par savu veselību no bērnības, lai arī cik tas neliktos utopiski. Jau triju gadu vecumā būtu jāsāk mērīt asinsspiedienu, lai ārsti spētu apzināt tos, kuriem augstie spiedieni ir iedzimti. Vecākiem jāiemāca bērniem regulāri mērīt pulsu. Ja dara to no mazotnes, vēlāk tas kļūst par ieradumu, kā tūrīt zobus. Ir nepieciešams