



BŪT TONUSĀ. Profesors kardiologs Andrejs Ērglis 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 Ērglim. Viņš ir pārliecināts, ka veselas sirds viens no priekšnoteikumiem ir rūpes par to jau no bērnības.

Kardiologs Andrejs Ērglis 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 saslīmstības iemeslus kardiologs min iedzimtību un dzīves laikā iegūtās slimības. No slimībām, kas iegūtas piedzimstot, izvairoties 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 Ērglis 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 liela



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

mērā mums sanāks *izbēgt* arī no onkoloģiskām saslīmšanām.

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 Ērglis. Tāpat viņš atzīst,

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 pulsus. Ja dara to no mazotnes, vēlāk tas kļūst par ieradumu, kā tūrīt zobus. Ir nepieciešams

NODERĪGI**PADOMI SIRDĒ VESELĪBAS UZLABOŠANAI**

Darbību komplekss, ko cilvēks pats var izdarīt, lai pasargātu savas sirds un asinsvadu veselību.

- **Primārā profilakse.** Ar to tiek domāta veselības stāvokļa uzraudzīšana no dzimšanas līdz saslimšanas brīdim.
- **Efektīva ārstēšana.** Bieži vien tā var būt īslaicīga, taču galvenais priekšnosacījums – tai jābūt efektīvai un iedarbīgai.
- **Sekundārā profilakse.** Šis etaps ir nepieciešams gadījumos, ja pēc ārstēšanas vajadzīga vēl kāda medikamentu lietošana.
- **Ja ievēro visu darbību kompleksu,** cilvēks maksimāli veiksmīgi var izvairīties no veselības problēmām.

bērnu sports, pareiza ēšana un pietiekami daudz fizisko aktivitāšu. Jāsaka gan, pusaudži un jaunieši ir maksimālisti, tāpēc nereti viņi nevar izsekot savam veselības stāvoklim. Šajā gadījumā ir nepieciešama ietekme un ģimenes rūpes. Tāpat arī valstij ir jāuzņemas atbildība par tiem, kas vēl nav sasnieguši attiecīgu vecumu, lai sekotu savam veselības stāvoklim. Protī, skolās būtu jāveic regulāras veselības pārbaudes. Profesors Ērglis ir pārliecināts – jo agrāk sāk ievērot veselīgu dzīvesveidu, jo vēlāk sāk bojāties iekšējais mehānisms. Cilvēki ir paēduši un sāk vairāk interesēties par savu veselības stāvokli.

Cigaretēm – nē

Profesors Ērglis īpašu uzmanību pievērš smēķēšanai kā vienam no lielākajiem sirds slimību iemesliem. «Smēķēšana, patiesībā, ir mūsu vislielākā nelaime,» atzīst Andrejs Ērglis. Ja to sāk darīt pusaudžu gados, tad pastāv liela iespējāmība, ka jau tuvākajā nākotnē notiks asinsvadu un artēriju bojāšanās. Turklāt šādam riskam pakļauta ne tikai sirds, bet visas artērijas, kas apasiņo galvu, kājas un visu cilvēka organismu kopumā. «Artērijas no iekšpuses izskatās kā taureņa spārni,» skaidro profesors. Taureņiem nedrīkst notraukt spārnu iekšējo pusi, citādi tie nevarēs lidot. Līdzīgi ir ar asinsvadiem. No iekšpuses asinsvadu pārklāj maigs veido-

jums, ko sauc par endotēliju. Tas ir šūnu slānis, kas izklāj asinsvadu. Endotēlijs sargā asinsvadu un artēriju no dažādām nelabvēlīgām ietekmēm. Smēķēšanas laikā endotēliju bojā, līdz ar to artēriju un asinsvadu sienas lēnām novājinās un asinīs nokļūst kaitīgās vielas. To ietekmē organismā sāk veidoties kaļķi un attīstās ateroskleroze. Tā ir holesterīna izgulsnēšanās uz asinsvadu sienām. Vēl lielāks drauds asinsvadu sienām ir tad, kad sāk veidoties pangas jeb sabiezējumi, kuri var plīst. Plīšanas laikā organisms sadziedē, taču tāpat kā saskrāpētas rokas dzišanas laikā – veidojas krevele. Rezultātā asinsvads *aizveras ciet*, un šādi var rasties infarkts, insults, tromboze, kā arī citas asinsvadu slimības.

Pareizs uzturs

Jo vairāk uzturā lietojam treknus ēdienus, jo lielāks ir aptaukošanās risks un var iedzīvoties sirds un asinsvadu kaitēs. Profesors Ērglis min, ka tauki ir galvenais holesterīna veidošanās un asinsvadu nosprostoties iemesls. Tajā pašā laikā, kardiologs skaidro, ka organismam ir nepieciešami tauki, jo bez tiem nevarētu dzīvot, taču tiem ir jābūt noteiktā daudzumā. «Tas ir tāpat kā ar ūdeni – ja tā ir nedaudz, tad ir labi, bet ja tevi aplej ar tonnu ūdens – tu nosliksti,» skaidro ārsts. Lai gan ir daudz ēdienu, kurus kardiologi neiesaka lietot, profesors iesaka izvairīties vismaz no majonēzes un doktordesas ēšanas, jo tie nav labākie ēdieni sirdij un asinsvadiem. Tiem, kam patiesi rūp sirds un asinsvadu veselība, būtu jāpiekopj tā sauktā Vidusjūras diēta. Tā ietver sevī pilngraudu produktus, zivju un jūras velšu iekļaušanu uzturā, kā arī pietiekami lielu svaigu augļu un dārzeņu patēriņu. Neatņemama šīs diētas sastāvdaļa ir kvalitatīva olīveļļa. Tai būtu jāaizvieto rapšu, saulespuķu un citas eļļas.

Sāli – minimāli

Sāli mēdz saukt par balto nāvi, un, jāsaka, daļēja taisnība jau tajā esot. Ir pierādīts, ka bieža sāls lietošana paugstina

asinsspiedienu. Vislielāko ļaunumu organismā nodara nevis sāls, ko paši pieberam no sāls trauka ēdienam tā gatavošanas laikā, bet gan tā sauktā neredzamā sāls. Ar to domāts sāls daudzums, kuru nespējam kontrolēt un nevaram izsekot tās daudzumam. Tas ir attiecināms uz gadījumiem, kad maltītes ietur ārpus mājas, t. i., kafējnicās, restorānos un citās ēdināšanas iestādēs. Profesors zina stāstīt, ka agrāk ar sāls palīdzību vēlējas nomaskēt toreizējo desu zemo kvalitāti. Šobrīd lielās kompānijas cenšas pāriet uz veselīgu pārtiku, lai gan tas nenozīmē, ka patērētājiem jāpārstāj pētīt ēdiena sastāvs. «Ātrdināties no sāls nav nemaz tik grūti,» apgalvo profesors. Ir jāiztur pirmās divas līdz trīs nedēļas, un tad garšas kārpiņas pieradīs pie jaunām ēdiena izjūtām.

Koks ar diviem galiem

«Dzīvot veselīgi ir stilīgi, vai tad ne,» smaidot teic profesors Ērglis. Viņš novērojis, ka pašlaik kundzes, kas sasniegušas vēlīnos brieduma gadus, esot

Profesors iesaka izvairīties vismaz no majonēzes un doktordesas ēšanas

ne mazāk sportiskas kā jaunie. Braucot ar riteni, skrien maratonus. Tas ir pirmais profilakses solis, kas palīdz apturēt vai palēnināt aterosklerozi. Tajā pašā laikā iespējams baudīt dzīvi, šad tad atļaujoties arī kādu vājību. Viena vīna glāze sievietēm un līdz divām vīna glāzēm vīriešiem dienā nenodarīs ļaunumu veselībai. Bet ar piebildi – ja vien šāda vīna baudīšana nepārtop ieradumā.

Nozares attīstīšana

Šobrīd profesors Ērglis ar saviem kolēģiem pastiprināti strādā pie sirds vārstuļu atjau-

nošanas. Tas attiecas uz slimniekiem, kuriem nevar palīdzēt ar ķirurģiskām operācijām. Jāmin, ka tas ir pilnīgi jauna veida operācijas. Tās sāka praktizēt pirms pieciem gadiem, un latviešu ārsti bija pirmie, kas pierādīja, ka operācijas bez ķirurģiskas iejaukšanās ir iespējamas un nepieciešamas. Papildus tam profesors ar savu darba komandu strādā, lai asinsvados ievadītie medikamenti sadalās dabiskā ceļā. Tādējādi pēc kāda laika asinsvadi būs kā jauni.

Lepnums

Mēs varam būt lepnī, jo invazīvā kardioloģija Latvijā ir augstā līmenī. Tā ir viena no kardioloģijas nozarēm. Tajā apskata sirds artēriju, kura apasiņo sirdi. Profesors stāsta, ka šai nozarei pietrūkst materiālo resursu, lai darītu daudz lietas vēl augstākā līmenī, taču māka un profesionalisms Latvijas ārstiem ir apsveicams. «Latvija ir viena no augstākās līgas sadarbības partnerēm invazīvajā kardioloģijā, un nav nekā tāda, kas ir jauns pasaulē un nav zināms Latvijā,» apgalvo Andrejs Ērglis. Nākamgad invazīvajai kardioloģijai Latvijā apritēs 25 gadi. Neskatoties uz finansiālām grūtībām, pēdējos gados cilvēki ir vairāk apkopti, nekā tas ir bijis agrāk. Tas ir, pateicoties izveidotajai sistēmai. Protī, par šāda nopietna rakstura slimībām ir informēti ģimenes ārsti, kardiologi, aritmologi, kā arī citi ārsti. Līdz ar to praksē sistēma darbojas, jo notiek sadarbība.

Veselā miesā – vesels gars

«Latvijas valsts himnā ir teikts – lai latvju meitas zied, lai latvju dēli dzied –, un, manuprāt, to var darīt tikai laimīgi cilvēki. Laime ir tad, kad esi vesels. Vesels tu pats, tava ģimene, radi un tuvinieki. Mums ir svarīgi saglabāt lielas dzimtas, lai nodotu zināšanas no paaudzes uz paaudzi. Jo stiprākas būs ģimenes mūsu valstī un apmierināti cilvēki ar dzīves kvalitāti, jo labāka būs valsts situācija,» patriotiski teic kardiologs. ■