



Dr. med.
Jeļena Vrubļevska

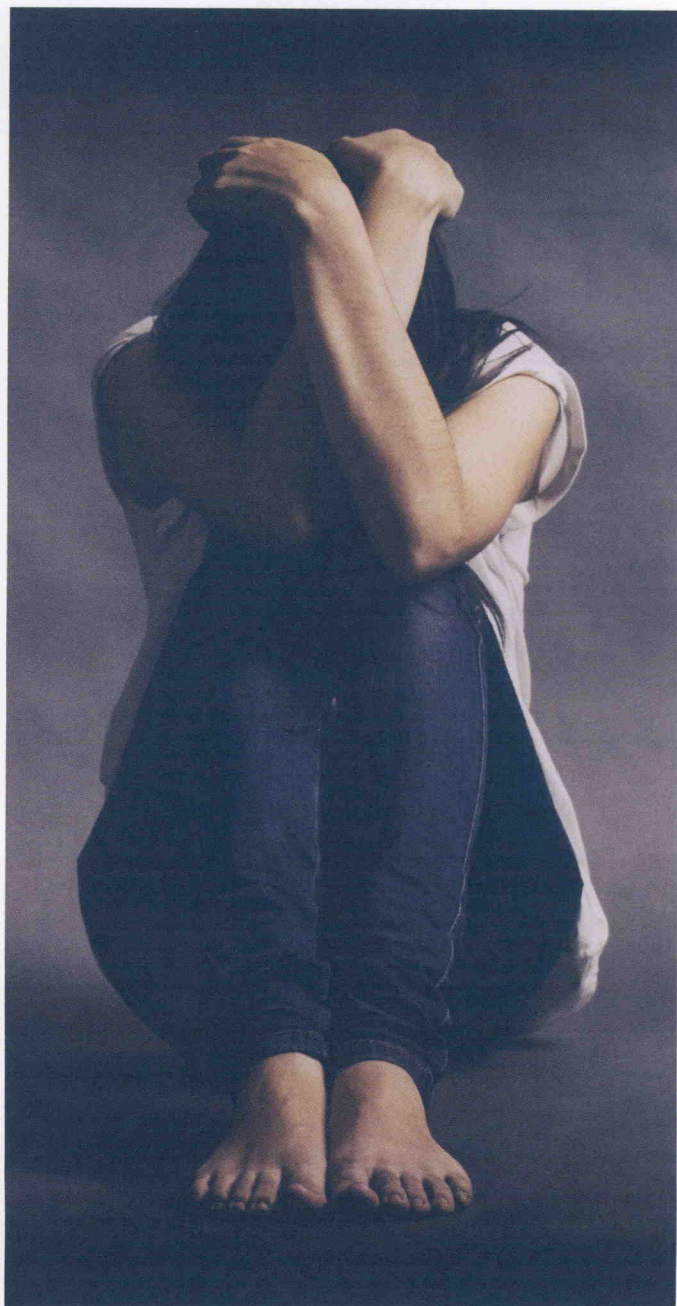
Ārste psihiatre

Rīgas Stradiņa universitātes
Psihiatrijas un narkoloģijas
katedras docente

VSIA "Rīgas Psihiatrijas un
narkoloģijas centrs"
Ambulatori konsultatīvā
nodaļa, tālr.: 67080147

GK Neiroklīnika,
tālr.: 67745557, 20628977

DEPRESIJA KĀ PIETIEKAMI NEAPZINĀTS SIRDS SLIMĪBU RISKA FAKTORS



Divu un vairāku slimību līdzās pastāvēšana (komorbīditāte) ir sastopama visai bieži. Depresija ir bieži sastopama cilvēkiem ar dažādām fiziskām jeb somatiskām saslimšanām. Ar depresiju divas reizes biežāk slimo pacienti ar hipertensiju, koronāro sirds slimību, cukura diabētu. Ar šiem pacientiem savā ikdienas darbā sastopas ne tikai psihiatri, bet arī citu specialitāšu ārsti, it īpaši ģimenes ārsti. Turklāt mūsdienās ir zināmi mehānismi, kas veicina somatisko slimību attīstību cilvēkiem, kas cieš no depresijas. Tā, piemēram, depresija var sekmēt sirds slimības attīstību un paaugstina mirstību sirds slimību dēļ. Līdz ar to depresijas diagnosticēšana un ārstēšana ir ļoti nozīmīga, lai potenciāli uzlabotu sirds slimību prognozi un mazinātu mirstības risku.

DEPRESIJA IR BIEŽI SASTOPAMA PSIHISKA SASLIMŠANA VISĀ PASAULĒ

Depresija ir būtiska sabiedrības veselības problēma visā pasaulē, turklāt mūsdienās tā ir galvenais darbnespējas cēlonis. Eiropas valstīs depresija ir trešā visbiežāk sastopamā psihiskā slimība, kas skar aptuveni 30 miljonus populācijas. Latvijā ik gadu ar depresiju sirgst 7,9% iedzīvotāju, turklāt tā biežāk piemeklē cilvēkus, kam ir vairākas fiziskas saslimšanas, kas bieži apmeklē ārstus dažādu medicīnisku iemeslu dēļ, kā arī lieto alkoholu un smēķē.

Depresijas pamatsimptomi – tai raksturīgs slikts garastāvoklis lielāko dienas daļu bez noteikta iemesla, samazinātas intereses un spējas izjust prieku, nogurdināmība un enerģijas trūkums, tomēr cilvēki ar depresiju nereti izmanto dažādus citādus apzīmējumus sava veselības stāvokļa raksturošanai. Ir svarīgi atšķirt klīnisku depresiju no situācijai atbilstošas garastāvokļa pasliktināšanās; depresija nav tikai nespēja izjust prieku un garastāvokļa pasliktināšanās kādā noteiktā situācijā, bet gan noturīgs un ilgstošs stāvoklis.

Šī slimība nav saistīta ar emocijām vien, tā ietekmē arī kognitīvās jeb izziņas funkcijas. Depresijas gadījumā pacientiem ir raksturīga negatīva attieksme pret savu pagātni, tagadni un nākotni, pastāv bezcerības izjūta. Cilvēki ar depresiju bieži ir nepamatoti paškritiski, ar zemu pašnovērtējumu, vainas sajūtu un pašapsūdzības domām, kā arī domām par nāvi un pašnāvību – vissmagāko depresijas atrisinājumu. Depresijas gadījumā tiek novēroti arī fiziski jeb somatiski simptomi, piemēram, miega traucējumi, ēstgribas izmaiņas un libido pazemināšanās. Slimība ievieš būtiskas grūtības ikdienas dzīvē – tiek traucētas darbības spējas, ir grūti veikt ikdienas pienākumus, zūd agrāk esošās intereses, pasliktinās attiecības ar ģimeni un kolēģiem. Zīmīgi, ka depresijas gadījumā tiek novērots 1,8 reizes lielāks risks saslimt ar kādām fiziskām slimībām.

Cilvēkiem, kas slimo ar depresiju, iezīmējas dzimumatšķirības – tā līdz pat trīs reizēm biežāk ir sastopama sievietēm nekā vīriešiem. Izteiktākas dzimumatšķirības tiek novērotas Rietumeiropā un ASV, savukārt pētījumu dati liecina, ka Austrumeiropas valstīs šīs atšķirības ir mazāk izteiktas.

Ir būtiski ņemt vērā, ka depresija mēdz būt ilgstoša un atkārtoties. Atkārtota depresijas epizode sešu mēnešu laikā pēc izveseļošanās no iepriekšējās depresijas ir sastopama 25% gadījumu, savukārt 58% cilvēku depresijas epizode varētu atkārtoties turpmāko piecu gadu laikā un 85% cilvēku – 15 gadu laikā. Turklāt cilvēkiem, kas piedzīvojuši divas depresijas epizodes dzīves laikā, trešā epizode iespējama 70% gadījumu, savukārt tiem, kam dzīves laikā bijušas trīs epizodes, ceturtā iespējama 90% gadījumu. Nozīmīgai daļai cilvēku, kas cieš no depresijas, tiek novērota ilgstoša, pat hroniska slimības gaita ar simptomu smaguma svārstīšanos. Jāuzsver, ka divas trešdaļas cilvēku ar depresiju atveseļojas no tās pilnībā, savukārt vienai trešdaļai tiek novērota kādu depresijas simptomu saglabāšanās.

DEPRESIJAS SAISTĪBA AR SIRDS SLIMĪBĀM

Depresijas un sirds slimību līdzās pastāvēšana jeb komorbiditāte ir aktuāla problēma, jo sirds slimības ir galvenais mirstības cēlonis visā pasaulē, kas sasniedz 31% no visiem nāves gadījumiem. Turklāt Pasaules Veselības organizācija uzsver, ka depresija un sirds slimības ir galvenie darbnespējas un mirstības iemesli. Baltijas valstīs tiek atzītas kā vienas no valstīm, kuras visvairāk skar sirds slimības un kurās ir ļoti augsti mirstības rādītāji sirds saslimšanu dēļ, salīdzinot ar citām Eiropas Savienības valstīm. Jāuzsver, ka Latvijā mirstības no sirds slimībām rādītāji ir vieni no augstākajiem Eiropas Savienībā.

Vidēji 15–20% pacientu ar sirds slimībām atbilst depresijas diagnostiskajiem kritērijiem, tomēr vēl lielākam pacientu īpatsvaram (40–65%) tiek novēroti tikai daži depresijas simptomi, kas neatbilst depresijas diagnozei vai arī tie nav smagi, taču arī tie var negatīvi ietekmēt sirds veselību. Aptuveni vienam no pieciem pacientiem, kas tiek hospitalizēti ar akūtām sirds saslimšanām, ir klīniska depresija, kas atbilst diagnostiskajiem kritērijiem, un aptuveni pusei pacientu (40–60%) ir vieglāk izteikti depresijas simptomi. Pacientiem ar insultu klīnisku depresiju novēro vēl biežāk – vienam no trim.

Amerikas Sirds asociācija bija pirmā organizācija, kas aktualizēja depresijas lomu pacientu ar sirds slimībām aprūpē un 2008. gadā rekomendēja veikt depresijas skrīningu pacientiem, kas slimo ar sirds slimībām.

2014. gadā publicētajā Amerikas Sirds asociācijas zinātniskajā paziņojumā tika aktualizēta depresijas ietekme uz sabiedrības veselību, un pirmo reizi depresija tika izdalīta kā neatkarīgs riska faktors paaugstinātai mirstībai un jaunām saslimšanām. Vienā no plašiem pētījumiem, kurā tika iekļauti vairāk nekā 15 000 pacientu ar sirds slimībām no 52 pasaules valstīm, tika noteikts, ka depresija kā riska faktors sirds saslimšanām bija līdzvērtīgs smēķēšanas ietekmei un pat izrādījās nozīmīgāks par cukura diabētu un arteriālo hipertensiju (paaugstinātu asinsspiedienu). Balstoties uz šiem atklājumiem, depresija kā neatkarīgs sirds slimību riska faktors tika iekļauta Eiropas Kardiovaskulāro (sirds un asinsvadu) slimību profilakses vadlīnijās.

SIRDS SLIMĪBU RAŠANĀS CILVĒKIEM AR DEPRESIJU

Ir zināmi vairāki ģenētiski, uzvedības un patofizioloģiski mehānismi, ar kuru starpniecību depresija veicina sirds slimību rašanos un pasliktina to prognozi.

- Pacientiem ar depresiju biežāk tiek novērota ar neveselīgu dzīvesveidu saistīta uzvedība (smēķēšana, pārmērīga alkohola lietošana, neveselīgs uzturs, fizisko aktivitāšu trūkums) un slikta līdzdalība ārstēšanās procesā (ārstnieciskā režīma neievērošana, lietojot medikamentus, dzīvesveida nemainīšana, neatturēšanās no smēķēšanas, neiesaistīšanās rehabilitācijas programmās).
- Cilvēkiem ar depresiju tiek novērotas veģetatīvās nervu sistēmas darbības izmaiņas, jo tiek veicināta pastiprināta noradrenālīna izdalīšanās, kas var veicināt sirds ritma traucējumus.
- Tiek novēroti hipotalāma-hipofīzes-virsnieru ass regulācijas traucējumi, kā rezultātā paaugstinās "stresa hormons" kortizols. Ilgstoši paaugstinātais kortizols sekme glikozes līmeņa izmaiņas, veicina insulīna darbības traucējumus, aptaukošanos un asinsspiediena paaugstināšanos.
- Tiek izraisīti imūnsistēmas un iekaisuma reakcijas traucējumi. Šie mehānismi tālāk ierosina arteriālo hipertensiju, sirds kreisā kambara palielināšanos, sirds ritma traucējumus un veicina aterosklerozes veidošanos, kas savukārt palielina sirds kambaru aritmiju, miokarda infarkta un insulta risku.

LĀTVIJAS DATI

2015. gadā Latvijā veiktajā pētījumā, kuru realizēja Rīgas Stradiņa universitāte, tika analizēta vairāk nekā 20 ģimenes ārstu prakšu pacientu populācija. Tika noskaidrots, ka 10,3% pacientu, kas apmeklēja savu ģimenes ārstu, depresijas epizode bija apskates brīdī, savukārt 28,1% pacientu depresijas epizodi piedzīvoja dzīves laikā. Ļoti augsts risks tuvāko 10 gadu laikā nomirt no sirds slimībām tika noteikts 23,4% pētījuma

