



♥ Arta Lāce

Vai pārbaudīt BĒRNAM SIRDI?

Skaidro:



Dr. med. INGŪNA LUBAUĀ

- Kardioloģe Bērnu kliniskās universitātes slimnīcas Bērnu kardioloģijas un kardioķirurģijas klinikā.
- Rīgas Stradiņa universitātes asociētā profesore.
- Latvijas Pediatriju asociācijas, Bērnu kardiologu asociācijas un Eiropas Bērnu kardiologu asociācijas biedre.

No 1. februāra Bērnu slimnīcā ir mainījusies kārtībā, kādā veidā bērnus turpmāk varēs pieteikt uz konsultāciju pie bērnu kardiologa. Un vispār – ja tavs pusaudzis sūdzas par duršanu krūtīs un sirdsklauvēm, kā lai zini, kad jāvēršas pie kardiologa?!

Īsā atbilde ir vienkārša: večākiem nav jābūt medicīnas ekspertiem. Tāpēc turpmāk par to, lai tavs bērns pareizajā brīdī tiktu pie kardiologa, rūpēties profesionāļi. Kopš 1. februāra savu atvasi uz valsts apmaksātu konsultāciju pie Bērnu kliniskās universitātes slimnīcas kardiologa vecāki paši pieteikt vairs nevar. Tagad

tas jādara ģimenes ārstam vai pediatram, un tieši viņa ziņā ir nosūtījuma pamatojums.

Izvērtēt, vai pacientam ir indikācijas, kas prasa kardiologa iejaukšanos, un cik steidzami šī palīdzība nepieciešama, pri-mārās aprūpes ārstiem palīdz Bērnu slimnīcas izstrādātās vadlīnijas. Savukārt slimnīcas koordinatori, mediķi, veido

rindu, nemit vērā steidzamību. Tātad tev vairs nebūs jāmedī vieta rindā un jāzilē, cik ilgi bērns var/drīkst gaidīt. Informāciju par apmeklējuma laiku, vietu un speciālistu tu saņemsi no ģimenes ārsta vai pediatra.

Tiesa, pretendējot uz valsts apmaksātu Bērnu slimnīcas kardiologa konsultāciju, tu ne-

Svarīgi!

- 1.** To pacientu vecākiem, kuri šobrīd pieteikuši savu bērnu konsultācijai pie bērnu kardiologa Bērnu slimnīcā un atrodas tā sauktajā gaidišanas rindā (bez konkrēta pieraksta laika pie speciālista), **jāsazinās ar savu ģimenes ārstu**, lai pārrunātu konsultācijas steidzamības nepieciešamību un lai, pamatojot indikāciju gadījumā, ģimenes ārsti, ievērojot jau no kārtību, sazinātos ar Bērnu slimnīcas kontaktpersonām.
- 2.** Ja bērnam jau ir konstatētas sirds slimības un viņš jau ir Bērnu slimnīcas kardiologu dinamiskajā uzraudzībā, tādā gadījumā vecākiem, tāpat kā iepriekš, **pašiem jāpie-rakstās uz plānveida vizīti pie bērnu kardiologa**.
- 3.** Ja gadījumā rodas apstākļi, kuru dēļ nav iespējas ierasties uz pieteikto vizīti, Bērnu slimnīcas ārsti aicina bērnu vecākus to darīt zināmu, zvanot uz Bērnu slimnīcas zvanu centru vai **mājaslapā aizpildot atteikumu – www.bkus.lv/lv/atteikuma-forma**. Tas ir Joti, Joti svarīgi.

varēsi izvēlēties konkrētu ārstu vai slimnīcas novietni, izņemot gadījumus, kad bērns dakteri apmeklē atkārtoti hroniskas slimības novērošanai. Ja piedāvātajā laikā savu acuraugu atvest nevari, vieta tiks kādam citam, bet tev nākamo laiku piedāvās atbilstoši kopējai rindai.

Ja kardiologa palīdzība vajadzīga nekavējoties, bet bērns nav uzskatāms par neatliekamās palīdzības pacientu, kārtība nemainās. Jau patlaban ģimenes ārsti aizpilda prioritārās rindas pieteikuma formu Bērnu slimnīcas mājaslapā, un dienas vai divu laikā tiek noorganizēta konsultācija.

Kāpēc šīs pārmaiņas vaja-

dzīgas? Slimnīca vēlas uzlabot ārstu pieejamību un samazināt gaidišanas laiku. Vienlaikus jaunā kārtība palīdzēs saprātīgi un taisnīgi izmantot valsts atvēlētos līdzekļus. Patlaban konsultāciju pie Bērnu slimnīcas kardiologa var nākties gaidīt pat pusgadu. Trešā daļa to, kas pierakstīti, uz vizīti neierodas, turklāt vecāki nepaziņo, ka nebūs. Tikmēr vieni pie ārsta tiek atvesti par ātru, citi bērni uz regulārajām pārbaudēm netiek laikus, bet daļai vispār nav vajadzības pēc kardiologa atzinuma. Bērnu sirdsārstu pieredzē ir dienas, kad pat puse pieņemto pacientu pie viņiem nonākuši bez iemesla.

Diagnoze: pārmērīgas vecāku prasības

Nav specifisku sirds slimību, kurām būtu raksturīgi izpausties tieši tīja vecumā. Tomēr akurāt pusaudža gados daudzi sāk sūdzēties par sirdsklavēm, pārsitieniem, duršanu un spiešanu krūtis, nespēku. Ari asinsspiediens lēkā augšā un lejā, un vecāki satraucas: «Bērns aug tik strauji, ka sirds netiek lidzi. Jāved pie kardiologa!»

Medicīniska pamatojuma šim pieņēmumam nav. Toties dakteris ātri vien pamana: kamēr tīnis sakņupis glāsta telefonu, mamma sūdzas, ka bērns kļuvis kūtrs, neko vairs negrib un žēlojas par sirds lēkšošanu... Sarunā atklājas, ka vienu nedēļu pusaudzis dzīvo pie tēta, otru pie mamma, arī mācībās parādījušās problēmas... Vienkārši viņš nespēj attaisnot vecāku gaidas.

Tāpat biežas ir situācijas, kad tīnis pirms pārbaudījumiem satraucas tik Joti, ka kļūst slikti. Saelpojas caur muti, iestājas hiperventilācija, krūtis iemetas spiedējs, sānā – dūrējs, un gar acīm metas tumšs. Skolas māsiņa izmēra asinsspiedienu, bet tas, protams, ir augsts. Dažkārt tiek saukta neatliekamā palīdzība, un bērnu ved uz slimnīcu. Tur viņu pieliek pie

monitors, iedod nomierinošu mikstūru, un viss ir kārtībā.

Kad atbrauc mamma, rādītāji atkal uzleč augšā: «Kā tad tā?! Tu nenokārtoji eksāmenu, netiksi labajā skolā!» Kad dakteris iebilst, ka bērns vienkārši pārstresojies un slodze par lielu, mamma netic – meklē citu ārstu, kas apstiprinās hipertensiju, mēģina dabūt atbrīvojumu no sporta nodarbiņām vai eksāmeniem. Tādas sirdskaites patiesībā ir pārmērīgas vecāku prasības.

No stresa sīrdstrieka neķer

Biedējošie simptomi visbiežāk ir veģetatīvās nervu sistēmas reakcija uz hormonālās sistēmas svārstībām un pārslodzi, galvenokārt tieši emocionālu. Bet nervu sistēma lielā mērā ir iedzimta. Ja pati esī jūtīga, nebrīnies, ka arī bērnam uz skatuves nāk ģibiens un vēderā griežas karuseļi. Stress liek izdalīties adrenalinam, kas veicina intensīvāku sirdsdarbību un asinsspiediena paaugstināšanos. Ķermenis signalizē: «Nu ir par daudz! Dvēsele sāp!» Taču dvēseles sāpes sīrdij nav bīstamas un padzījinātus izmeklējumus neprasa. No stresa sīrdstrieka tavu bērnu neķers.

Ja bērns ir bāls, vājš, ģibst,

DIAGNOSTIC®

Rūpējieties par savu veselību
kopā ar Diagnosis®!



**Automātiskie augšdelma
asinsspiediena mērītāji**
Ātri, droši un vienkārši veic mērījumus,
fiksē sirds aritmiju un insulta risku.

Apotheka
tava laimes formula **a.**



Inhalatori

Klusa darbība un īss inhalēšanas laiks nodrošinās efektīvu un ērtu medikamentu ieelpošanu visai ģimenei.

MANA APTIEKA



**Digitālie un infrasarkanie
bezkontakta termometri**
Nodrošina kermeņa temperatūras ātru
un precīzu noteikšanu.

Lai NEPALAISTU GARĀM sirds problēmas

1

Asinsspiediena mērijumi jāveic reizi gadā no

3 gadu vecuma. Nēm vērā, ka asinsspiediens būs atkarīgs no bērna vecuma, dzimuma un auguma. Tātad viena vecuma zēnam vai meitenei pieļaujamās amplitūdas būs ļoti atšķirīgas. Līdz 13 gadu vecumam nekādā ziņā nevar vadīties pēc pieaugušo asinsspiediena normām. Pusaudža vecumā izplatītā asinsspiediena lēkāšana nav nekāda patoloģija – šūpojas hormoni, un spiediens dejo līdzi. Apstuvēni 15 procentiem bērnu, īpaši pusaudžu vecumā, ir *baltā halāta* hipertensija, kas piemetas tieši ārsta kabinetā. Tāpēc asinsspiediens jāmēra vizītes beigās.

2

Elektrokardiogramma vajadzīga, uzsācot skolas gaitas vai 4–5 gadu vecumā, ja bērna pirmās pakāpes radiniekiem ir iedzimtas sirdskaites, sirds muskuļa slimības. Tāpat, ja ir nelabvēlīga ģimenes anamnēze: gaidību laikā mamma slimojusi ar vīrusu infekcijām, cukura diabētu, bērns dzīmis priekšlaikus, iepriekšējā grūtniecībā brālītis vai māsiņa mirusi ar sirds patoloģiju vai konstatēts ģenētisku simptому kopums, piemēram, Marfāna sindroms. Riska grupu pacientiem 4–5 gadu vecumā nepieciešams arī **ehokardiogrāfijas izmeklējums.**

3

Augšanas kontrole reizi gadā jau kopš mazotnes. Reizi gadā bērns jānosver un jānomēra, lai pārliecinātos, vai nav virssvara, kas ir riska faktors sirdskaitēm. Tādā gadījumā ārsts vispirms ieteiks mainīt dzīvesveidu: gādāt par veseligu uzturu un pietiekamu izkustēšanos. Ja bērna augšana kavējas, pie vainas tiešām var būt sirds problēma. Lai gan tā nav saklausāma un neizpaužas ar izteiktām simptomām, iespējams, sirds strādā ar lielāku slodzi un patērē vairāk kaloriju.

4

Holesterīna mēriju-mi 9–11 un 17 gadu vecumā. Nododot asinis tukšā dūšā, jāpārbauda kopējais, kā arī augsta un zema blīvuma holesterīns. Izmeklējuma mērķis ir noskaidrot, vai nav ģimenes hiperholisterinēmijas, jo tādā gadījumā nepieciešams lietot holesterīnu pazeminošus līdzekļus, lai novērstu asinsvadu apkaļkošanos. Vēl agrākā vecumā izmeklējumu nav jēgas veikt, jo intensīvās vielmaiņas darbības dēļ holesterīna izmaiņas nebūs novērojamas.

jānosaka, vai pie vainas nav mazasinība – arī tad sirsniņa sitīties straujāk, jo tai jākompen-sē hemoglobīna trūkums un jānodrošina pietiekama skābekļa apgāde. Varbūt pie vainas nepietiekams D vitamīna daudzums asinīs, varbūt pusaudzis aizrāvies ar veģetārismu un viņam ir paze-mināts B₁₂ vitamīna līmenis? Bet tas ir ģimenes ārsta lauciņš, nav jāsak ar kardiologa apmek-lējumu.

Ja pie vainas tiešām ir sirds problēmas, piemēram, muskuļa bojājums, neatpazīti defekti, kuru dēļ attīstījusies lēnas norises mazspēja, tad simptomi – sirdsklauves un sagurums – sākotnēji parādīsies pie lielas slodzes. Ja tīnis sēž gultā un sūdzas par to, ka viņam dur krūtīs un ir vājums, bet hokeja treniņā viss ir kārtībā, vai arī jaunā dāma pēc slimōšanas grib atbrīvojumu no sporta nodarbībām, toties piektdienas vakara ballītē



danco uz nebēdu, bažām par sirds kaiti nav pamata.

Atrodi ģimenes ārstu, kam uzticies

Ik nedēļu pie Bērnu slimnīcas kardiologiem nonāk bērni ar slēdzienu «sinusa aritmija». Pacients – atlētisks puisis, trenējas divas reizes nedēļā. Sportošana viņam gan tīk, gan padodas, tāpēc dienaskārtībā ir jautājums par trešo treniņu. Pirms tam vecāki izdomājuši

veikt elektrokardiogrammu. Bet tur – sinusa aritmija. Gals klāt! «Saprotiet, mūsu vecmāmiņai ir aritmija, konkoru dzer! Ko tagad darīt?»

Bet – aritmijas ir dažādas. Visticamāk, vecmāmiņai ir mirdzaritmija, ātriju undulācija vai fibrilācija. Retais pacients atcerēsies tik sarežģītus apzīmējumus, tāpēc omītei ārsts saka vienkārši: aritmija. Bet sinusa aritmija ir pavisam kas cits. Tas nozīmē, ka ritms

nāk pareizi – no sinusa mezglā –, tikai mainās saskaņā ar elpošanas fāzēm. Levelkot elpu, venozās asinis nonāk sirds priekškambārī, kur atrodas ritma devējs. Asinis pieplūst? Tātad jāstrādā ātrāk! Izelpā ritma devējs gaida impulsu no galvas smadzenēm. Rezultātā sirdsdarbība būs mainīga: ātrāka, lēnāka, ātrāka, lēnāka, un atšķirīgos intervālus var ne vien ieraudzīt uz papīra, bet pat saklausīt ar ausi.

Bērniem sirdsdarbības saistība ar elpošanu ir īpaši izteikta, tāpēc sinusa aritmija elektrokardiogrammā tiek konstatēta pat 90 procentos gadījumu. Tas nav nekas sliks un bīstams! Bez šīs ir vesela grupa elektrokardiogrammas atradņu, kas bērniem ir norma: pārsitieni, priekškambāru ekstrasistoles, ritmavota migrācija – pēc slimōšanas, satraucoties, pēc

bronhus paplašinošā ventolīna lietošanas. Šādos gadījumos pietiks ar vizīti pie ģimenes ārsta.

Vecāki nepamatoti apšauba primārās aprūpes dakteru spējas. Bērnu kardiologi apliecinā, ka Latvijā ģimenes ārsti, īpaši tie, kam ir pediatra pieredze, strādā ļoti labi, un mums nav novēloti diagnosticētu sirdsslimnieku. Tāpēc atrodi ģimenes ārstu, kam uzticies!

To, ka Latvijā sords veselība un sords patoloģiju diagnostika ir laba, liecina arī fakti, ka 2019. gadā smagās un kombinētās iedzīmtās sirdskaites 60 procentos gadījumu tika diagnosticētas jau pirms bērna dzimšanas, laujot laicīgi sastādīt tālāko rīcības plānu un ārstēšanu tūlit pēc dzimšanas.

Rījīgie vīrusi un stimulatori

Ārsti pārejas vecumu salīdzināt ar bērna pirmo dzīves gadu:

visi organismā procesi notiek ļoti intensīvi, tāpēc zīdaini un pusaudži slimī smagāk. Ķermenis jau tā ir noslogots, un visam rezervju nepietiek. Trīs, četrus gadus vecs bērnelis Epstaina–Bāras vīrusu izslimos pāris nedēļas un pēc tam būs vesels kā rutks, bet pusaudzīm nespēks, vājums un sirdsklauves var saglabāties vēl pusgadu.

Tāpat kā zīdainim, arī tīnim ļoti svarīgs ir rezīms: pietiekams miegs un regulāras ēdiene reizes. Taču veselīgi dzīvesveida paradumi jāveido no mazotnes. Negaidi pusaudža gadus, lai savam tīnim paziņotu: «No šodienas tev jāēd veselīgi un jāsporto 120 minūtes nedēļā!» Atceries, ka bērns mācās no piemēra, nevis no vārdiem.

Pārejas vecumā sevišķi bīstami ir vīrusi, kam garšo sords muskulīs: enterovīrusi, gripa, Koksaki vīru, jau minētais

Epstaina–Bāras vīru. Rotavīrusa gan nav šajā sarakstā. Bieži vien vecāki grēko, neļaujot sasirgumu izgulēt mājās. Tīnim gaidāmas svarīgas sacīkstes vai koncerts, tāpēc nolemj nosist temperatūru ar zālēm, citādi kolektīva vadītājs vairs nejems pamatsastāvā! Bet tas ir kā atlīkais kreditmaksājums, jo vīrusa posta darbiem fiziskā slodze ir īsta dāvana. Tā rodas sords muskuļa bojājums jeb miokardīts, kas apgrūtina motorīja darbību un rada ritma traucējumus.

Ja bērns pēdējās pāris nedēļas ir kārtīgi noslimojies, simptomu un temperatūras vairs nav, bet nogurums un nespēks saglabājas, esī vērīga. Ja gurdumam pievienojas nespēja turēt tādu fizisko slodzi kā iepriekš un pusaudzīs aizelšas, ātrāk piekūst un tāpēc vairs negrib iesaistīties iemīlotajās aktivitātēs, meklē ārsta palīdzību!

Pie bērnu kardiologiem nonāk arī tīri, kuriem sords muskuļa bojājumus izraisījuši stimulatori: košķājamā zviedru tabaka, enerģijas dzērieni, marihuāna un citas narkotikas. Pusaudžiem nervu un asinsrites sistēmas atbildes reakcija ir daudz izteiktāka: artērijas, vēnas un kapilāri sašaurinās vairāk, sords skrien straujāk. Ľaunākajā gadījumā asinsvadi var pat aiziet ciet, pārtraucot asiju piegādi sirdij. Rezultātā – miokarda infarkts.

Ja tavs izstādējēja pusaudzīs nolēmis audzēt muskuļus un pieprasīta proteīna produktus, saki noteikti: «Nē!» Nav tādu kokteiļu un batoniņu, kas audzētu tikai skeleta muskulatūru – sabiezēs arī sords muskulīs. Asinis tam vajadzēs vairāk, bet asinsvadi lielāki neklūst. Tādējādi var rasties sords ritma traucējumi. ♥

JA LASI, TAD LABĀKO

LATVIJAS PĀSTS

Adresāts: SIA "Žurnāls Santa"
 (vārds, uzvārds vai juridiskās personas nosaukums)

Iemesls: IEMAKSAS ORDERIS
 Iemaksai citas personas PNS norēķinu kontā

Summa: 17,24 EUR

Septiņpadsmit eiro, 24 centi

Adresāts: L V 4 5 L P N S 0 0 0 1 0 0 3 7 3 9 9 0 1
 Iemaksas mērķis: Žurnāls «IEVAS Veselība» no 01.04.2020. līdz 31.12.2020.
 (rakstisks pažīnojums līdz 50 zīmēm)

Maksātājs: (vārds, uzvārds vai juridiskās personas nosaukums)

Kontakttālrunis*: (vārds, uzvārds vai juridiskās personas nosaukums)

Piegādes adrese:

Datums: / /

Paraksts:

Personas kods vai uzņēmuma reģistrācijas numurs: L V 4 0 0 0 3 0 4 4 2 6 1
 (personas kods vai uzņēmuma reģistrācijas numurs)

* Obligāti aizpildamie lauciņi
 VAS Latvijas Pasts, Reģ. Nr. LV40003052790, Ziemeļu iela 10, Lidosta «Riga», Mārupes nov., LV-1000

Lūdzu šo PNS orderi apmaksāt
 Latvijas Pasta nodaļās līdz 20. martam!

Izdevīgi!
 PĒRKT 24,70 €