



# Vīrusi tēmē tieši sirdī

Ar vīrusiem tāpat kā ar bitēm – nekad neko nevar zināt. Daži no tiem neaprobežojas ar elpceļiem vai kā enterovīrusi – ar kuņģa un zarnu traktu, bet pārceļo uz citiem orgāniem, arī sirdi, izraisot tajā izmaiņas, kuras var būt arī neatgriezeniskas. Ne jau velti ārsti aicina izsargāties no gripas un tās komplikācijām ar vakcināciju, bet, ja tomēr gadījies "noķert" kādu vīrusu, palikt mājās un pilnībā izārstēties, lai neradītu sirdij papildu slodzi un nepadarītu to par vieglu mērķi infekcijai.

## Sirds muskuļa iekaisums

Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Sirds un asinsvadu slimību klīnikas vadītājs **Artis Kalniņš** stāsta, ka visbiežākie sirds muskuļa iekaisuma jeb miokardīta ierosinātāji ir gripas vīrusi, adenovīrusi, enterovīrusi un herpesvīrusi. Par laimi, vīrusu radītās izmaiņas sirds muskuļa audos parasti mēdz būt nelielas un atgriezeniskas, taču dažreiz pēc iekaisuma sirds muskulī attīstās fibroze – daļa audu iet bojā, to vietā veidojas saistaudi un pamazām attīstās sirds mazspēja. "Šādi sirds muskuļa bojājumi pēc gripas vai citām vīrusu infekcijas slimībām var

rasties arī cilvēkiem, kuri līdz šim nekad nav sūdzējušies par sirds veselības problēmām," uzsvēr kardiologs. Tādēļ jābūt ļoti uzmanīgiem un, ja vienas divu nedēļu laikā pēc pārslimotas gripas vai citas vīrusu infekcijas parādās sāpes sirds apvidū, sirdsklauves, paātrināta sirdsdarbība, pazemināts asinsspiediens, aizdusa, nespēks un vājums, nekavējoties jādodas pie ģimenes ārsta. Izmaiņas sirds muskulī var atklāt, veicot elektrokardiogrāfiju un asinsanalīzes, kurās nosaka iekaisuma rādītājus un īpašus kardioloģiskos marķierus – miokarda proteīnus. Zelta standarts ir sirds izmeklēšana ar ultrasonogrāfijas metodi – ehokardiogrāfiju, kas ļauj spriest par visu tās daļu

anatomisko uzbūvi un funkcionēšanu.

Akūts vai hronisks vīrusu miokardīts var skart ne tikai pieaugušos, bet arī bērnus un pusaudžus. "Vīrusu infekcijas slimības radītās komplikācijas ir biežākais miokarda audu bojājuma cēlonis bērniem ar strukturāli pareizi veidotu sirdi," atzīst Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas bērnu kardioloģes **Ingūna Lubaua**. Paaugstināta temperatūra, caureja, vemšana, slikta dūša, vēdergrauzes parasti liecina par enterovīrusu, piemēram, Koksaki vīrusa infekciju, savukārt adenovīrusi izraisa gļotādu iekaisumu – iesnas, klepu, acu asarošanu, vēdera izejas traucējumus. Kardioloģisko komplikāciju

rašanos visbiežāk veicina fiziska slodze, it īpaši tad, ja bērns vēl nav pilnībā atveseļojies, kā arī nepietiekams uzturs un D vitamīna līmenis asinīs, nesabalansēts dienas režīms. Šāda nelaime var piemeklēt arī tad, ja organismā ir pārāk liela vīrusu slodze un daļa no tiem ieperinās sirds muskulī. "Vīrusu infekcijas slimības var noritēt arī bez izteiktiem simptomiem un tikai pēc kāda laika – dažām nedēļām vai pat mēnešiem – parādās sirds ritma traucējumi. Tikai veicot detalizētus sirds izmeklējumus, piemēram, magnētisko rezonansi, iespējams atklāt nelielos, vīrusu infekcijas radītos bojājumus," stāsta bērnu kardioloģe. Diemžēl daļai mazo pacientu miokardīts var pāriet hroniskā formā,

Palīdz samazināt  
iemigšanai  
nepieciešamo laiku  
un atvieglo diennakts  
ritma izjaukšanas  
sajūtas

# MELATOSELL® STRONG

Melatonīns 1,9 mg  
60 tabl./18g



Melatonīns ir hormons, kas piedalās miega un nomoda ritma regulēšanā, un to izdala epifīze. Naktī un ziemā melatonīns tiek izvadīts visvairāk, tā sekrēcija ir individuāla un saistīta ar vecumu.

Sastāvdaļas: mannīts (saldinātājs), ciete (kukurūzas), taukskābju magnija sāļi (pretsalīpes viela E470b), melatonīns. Nesatur laktozi, raugu, glutēnu un dzīvnieku izcelsmes sastāvdaļas.

Lietošana: 1 tableti pirms gulētiešanas lēnām nosūkā, ļauj izkust mutē.

UZTURA BAGĀTINĀTĀJS. UZTURA BAGĀTINĀTĀJS  
NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU

*Jābūt ļoti uzmanīgiem un, ja vienas divu nedēļu laikā pēc pārslimotas gripas vai citas vīrusu infekcijas parādās sāpes sirds apvidū, sirdsklauves, paātrināta sirdsdarbība, pazemināts asinsspiediens, aizdusa, nespēks un vājums, nekavējoties jādodas pie ģimenes ārsta.*

## UZZIŅA

■ **Adenovīrusi** – DNS saturoši vīrusi (sastopams 41 adenovīrusu serotips). Slimība sākas ar temperatūras paaugstināšanos, iesnām, faringītu, faringotonsilītu (rīkles apsārtums, mandeļu iekaisums), palielinātiem kakla limfmezgliem. Visraksturīgākā izpausme – konjunktivīts (sāpes un dedzinoša sajūta acīs).

■ **Enterovīrusi** – RNS saturošie vīrusi. Tie iedalās četrās grupās, kas apvieno vairāk nekā 90 serotipus. No tiem pazīstamākie ir ECHO un Koksaki, kuri izraisa ne tikai ap 90% no visiem seroziem meningītiem, bet elpceļu infekcijas un citas saslimšanas.

■ **Parvovīrusi** – B19 ir vienīgais parvovīrusu paveids, ar ko var inficēties cilvēks. Infekcijas slimībai, ar kuru parasti slimo bērni, raksturīgi "ieplaukāta vaiga" tipa izsitumi uz sejas un mežģiņveida izsitumi uz ķermeņa, viegls drudzis un vājums.

■ **Herpesvīrusi** – cilvēka herpesvīruss-6 (HHV-6) – pieder dzimtai, kurā ir ap 200 serotipu, no kuriem tikai astoņi spēj inficēt cilvēku. Maziem bērniem vīruss izraisa zīdaiņu rozeolu – vieglu saslimšanu, kura norit ar 3–5 dienu ilgu drudzi un augšējo elpceļu simptomiem, kad temperatūra normalizējas, parādās sārti izsitumi – vispirms uz ķermeņa, tad kakla un ekstremitātēm.

brūģējot ceļu sirds mazspējai, ar kuru nāksies sadzīvot visas turpmākās dzīves laikā.

## Kā pasargāt sirdi

Ingūna Lubaua iesaka būt fiziski aktīviem, daudz laika pavadīt svaigā gaisā, regulāri

vēdināt telpas, bet, ja gadījies saslimt, ievērot visus ārsta ieteikumus un, pirms atgriezties pie ierastās fiziskās slodzes, atveseļoties pilnībā. "Dienmēl nākas saskarties ar situāciju, kad bērniem, kuriem ir visas akūtas vīrusu infekcijas slimības pazīmes, vecāki liek piedalīties prestižās sporta sacensībās vai koncertā, pirms tam mākslīgi samazinot paaugstināto ķermeņa temperatūru vai citus simptomus. Vai tiešām šāds risks attaisno ieguvumu? Nekad nevar zināt, vai saslimšanas iemesls nav kāds no kardiotropajiem vīrusiem, kurš var izraisīt paliekošus sirds bojājumus," viņa uzsver.

Arī pieaugušajiem, tajā skaitā sportistiem, kuri pārslimojuši kādu vīrusu infekcijas slimību, tajā skaitā gripu, ierastā fiziskā slodze jāatsāk pakāpeniski, nevis strauji. Pirmkārt, jābūt pārliecinātam, ka slimība ir pilnībā izārstēta, otrkārt, pēc ārstēšanas nepieciešams rehabilitācijas jeb atjaunošanās posms, tikai tad ar ārsta atļauju var doties uz treniņu, atceroties, ka pirmajā dienā slodze nedrīkst būt pārāk liela.

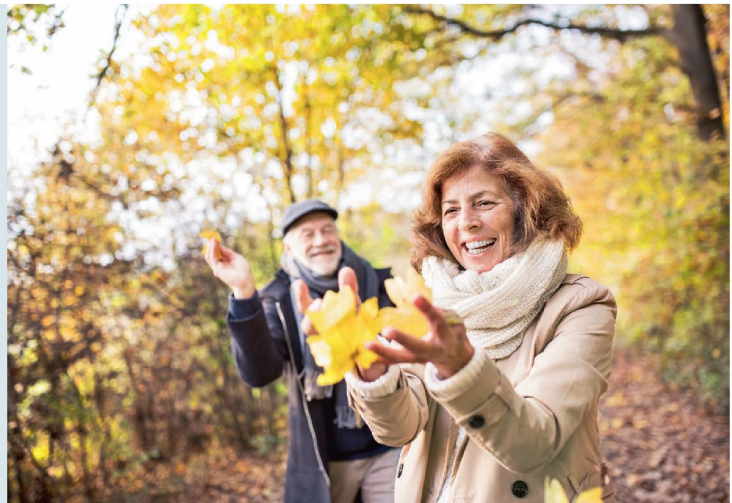
Nemot vērā to, ka bērni lielāko dienas daļu pavada skolā vai bērnudārzā – vidē, kurā vīrusus viegli nodot cits citam, ļoti svarīgi ir arī vakcinēties pret sezonālo gripu, iesaka bērnu kardioloģe. Ne jau velti Pasaules veselības organizācija vakcināciju pret gripu, sākot jau no sešu mēnešu vecuma, atzinusi par pašu efektīvāko līdzekli slimības profilaksei (mērķis – vakcinēt 75% iedzīvotāju). Vakcīna

## KARDIOLOGU IETEIKUMI SIRDS VESELĪBAI\*

- Lai mazinātu iespēju gūt Covid-19 slimības komplikācijas, jākontrolē sirds slimību riska faktori, bet cilvēkiem, kuriem jau ir izrakstīti medikamenti, tie jālieto apzinīgi – tā, kā ir noteicis ārsts.
- Visa pamatā ir veselīgs dzīvesveids – jākontrolē svars, ēdienkartē iekļaujot daudzveidīgus sezonālos vietējos produktus, kā arī daudz jākustas – ja vien iespējams, svaigā gaisā.
- Ievērot visus drošības noteikumus jaunā koronavīrusa izplatības mazināšanai, tajā skaitā ievērot 2 metru distanci un bieži mazgāt rokas.

- Rūpīgi kontrolēt savus veselības rādītājus – asinsspiedienu, pulsu, holesterīna un cukura līmeni asinīs.
- Veikt ikgadējo veselības profilaktisko apskati pie ģimenes ārsta, lai laikus atklātu sirds slimības riskus un nepieciešamības gadījumā uzsāktu ārstēšanos.
- Atrast laiku atpūtai un veidu, kā veselīgi atbrīvoties no stresa – nodarboties ar to, kas rada prieku.

\*Apkopojusi pacientu biedrība "ParSirdi.lv"



pasargā no saslimšanas ar gripu ne tikai vakcinēto, bet arī apkārtējos cilvēkus, kuri ir uzņēmīgāki pret infekciju un kuriem ir augstāks komplikāciju, tajā skaitā miokardīta un perikardīta jeb sirds somiņas iekaisuma, risks.

## Pēta vīrusu viltīgo dabu

Tā sauktie kardiotropie jeb uz sirdi mērķētie vīrusi – enterovīrusi, adenovīrusi, parvovīrusi B19 un daži herpesvīrusi – tiek uzskatīti par akūtu un hronisku miokardītu galvenajiem izraisītājiem, taču vairumā gadījumu to loma joprojām ir neskaidra, teic Rīgas Stradiņa universitātes Mikrobioloģijas un virusoloģijas institūta vadošā pētniece asociētā profesore **Modra Murovska**, kura pirms dažiem gadiem kopā ar citiem Latvijas zinātniekiem ņēma dalību projektā, kura mērķis bija noteikt sirds vārstuļu patoloģiju saistību ar parvovīrusa B19 un herpesvīrusa-6 infekciju. Var teikt, ka parvovīrusa B19 infekcijas saistība ar reimatoīdo artrītu un citām reimatiskajām slimībām, kuras bieži vien izraisa kardioloģiskas izmaiņas, piemēram, sirds mitrālā vārstuļa bojājumu, ir pierādīta.

"Akūta miokardīta diagnoze ir pietiekami sarežģīta, tādēļ, lai uzlabotu diagnostiku, tiek veikta sirds audu papildu novērtēšana, identificējot un kvantitatīvi nosakot vīrusu

infekcijas marķierus. Sirds muskuļa audu biopsijā gados jauniem pacientiem ar akūtu miokardītu 37% gadījumā atrasta parvovīrusa B19, 33% – B tipa Koksaki vīrusa, 11% – herpesvīrusa-6 (HHV-6), 8% – adenovīrusa, bet 12% vienlaikus vairāku vīrusu infekcija. Pēc sirds transplantācijas miokardīts var būt saistīts arī ar citiem vīrusiem, piemēram, Epšteina-Barra vai citomegalovīrusiem," norāda profesore.

Bērnu kardioloģe Ingūna Lubaua teic, ka Spānijas un Francijas speciālisti atklājuši saistību starp Covid-19 infekciju un tai sekojošiem sirds asinsvadu bojājumiem bērniem, kuri to izslimojuši vieglā formā. Saskaņā ar pavasarī publiskotajiem Ķīnas epidemiologu datiem 7–17% Covid-19 pacientu, kuri ārstējušies slimnīcās, radies sirds muskuļa iekaisums. Arī ASV veiktais pētījums liecina, ka pēc slimnīcā izslimota Covid-19 miokardīta risks palielinās divas reizes.

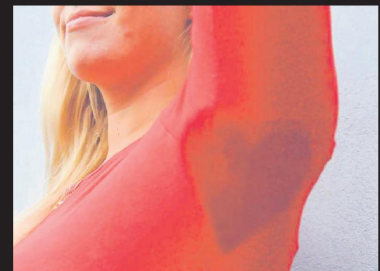
Sagatavojuši  
**Regīna Olševska**

*Spānijas un Francijas speciālisti atklājuši saistību starp Covid-19 infekciju un tai sekojošiem sirds asinsvadu bojājumiem bērniem, kuri to izslimojuši vieglā formā. Saskaņā ar pavasarī publiskotajiem Ķīnas epidemiologu datiem 7–17% Covid-19 pacientu, kuri ārstējušies slimnīcās, radies sirds muskuļa iekaisums.*

## MAXIM—

Labākais līdzeklis pret svišanu un nepatīkamu ķermeņa aromātu.

Medicīniski kvalitatīvs antiperspirants, periodiski vajadzīgs normālai svišanai.



- Bez smaržas, bezkrāsains
- Nesatur alkoholu
- Uz ūdens bāzes

Lietojams 1 – 2 reizes nedēļā  
• Padusēm, rokām un kājām  
• Viriešiem, sievietēm un pusaudžiem  
• "Maxim Sensitive" līdzeklis ļoti jutīgai ādai

Nopērkams labākajās aptiekās Latvijā

**KAD PARASTIE LĪDZEKĻI NELĪDZ, IZMĒGINIET "MAXIM"!**