

Sirds, ko tu mēģini man pateikt?

Jeb – kad pienācis laiks PIRMAJAI
NOPIETNAJAI sarunai ar kardiologu?



♥ Anija Pelūde

Skaidro:



Dr. KRISTĪNE JUBELE

- Kardioloģe P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Elektrokardiostimulācijas un aritmoloģijas nodaļā.
- Docētāja Rīgas Stradiņa universitātes Medicīnas fakultātes Iekšējās slimību katedrā.

Esmu ārste, un man tagad pieklātos stāstīt, kā mūža garumā vajadzētu rūpēties par savu sirdi un uz ko ir jātiecas. Taču es saprotu – dzīve ir dzīve, nevis grāmata. Zinu, kā tas notiek: sanāk meitenes bariņā – kolēģes vai draudzenes – un sāk par kaut ko čalot. Reizēm sarunas ievirzās arī par sirdi vistiešākajā nozīmē, un meitenes konstatē, ka neviena (izņemot pašu apzinīgāko, kura jebkurā jomā ir perfekcioniste) nav pārbaudījusi sirdi. Neviena un nekad! Kaut gan visām ir ap piecdesmit – citai tuvojas, citai jau mazliet pāri. Viņām nekad nav veikta kardiogramma, un viņas nekad nav redzējušas dzīvu kardiologu, tikai filmās! Vienīgās aktivitātes šajā virzienā – šad un tad ģimenes ārsts ir izmērijis asinsspiedienu un kaut kad (bet neviena vairs ne-

atceras, kad) nodotas holesterīna analīzes. Visticamāk, viņas nav arī piefiksējušas, kāds ir bijis holesterīna rādītājs. Toties draudzīgi vienojas, ka gan jau viss ir bijis *okay*, jo pēc analīžu atbilžu saņemšanas nekādas

«Sirds pēkšņi sāka ļurināties kā lupatiņa.»

nopietnās pārrunas ar ģimenes ārstu nav sekojušas. Katrā ziņā tādus vārdus kā «Jūsu holesterīns ir graujošs, jāsāk ārstēties!» neviena nav dzirdējusi. Mēs esam lieliskas!

Un tad absolūti negaidīti viena tomēr ieminas, ka pēdējā laikā bijis traks sastrēgums ar darbiem – nu tāds, ka vairākas dienas nācies strādāt arī pa

nakti un gulēšanai atlicis vien trīs četras stundas. Finālā viņa, protams, uzsitusi sev pa plecu, ka paguvusi visu izdarīt laikā. Bet īstenībā, kad viņa pēc trešās negulētās nakts no rīta skrējusi uz vilcienu, lai brauktu uz darbu, pa ceļam uznākusi dīvaina sajūta... Sirds apmetusi fiksos kūlenišus, un kaklā it kā iestrēdzis kņudinošs kamols. «Pirms pusotra mēneša man tā uznāca tēva bērēs. Bet vispār pavisam pirmoreiz tas notika pirms četriem pieciem gadiem. Sirds pēkšņi sāka ļurināties kā lupatiņa. Tad dārzā vienkārši apsēdos uz akmens, pēc divām trim minūtēm viss pārgāja, un es par to aizmirsu.»

Šāda atzišanās parauj vaļā slūžas!

«Klau, tev noteikti jāpārbauda sirds, jāaiziet pie kardiologa... Man kolēģei uztaisīja...»

vairs neatceros ko, bet dakteris konstatēja, ka viņai jau bijuši vairāki mazie mikroinfarktiņi – sirds vienās rētās...» viena ieminas.

«Jā, jā, noteikti,» otra piebalso. «Neesi jau vairs jauniete!»

«Bet es lasīju, ka līdz menopauzei sievietei par savu sirdi nav baigi jāsatraucas, tikai pēc sešdesmit.»

Nu, ko lai saku? Man pašai arī tā ir bijis – periods, kad uznāca sirdsklauves. Un es, būdama aritmoloģe, – kā tu domā, ko izdarīju? Neko. Sirdsklauves pārgāja pašas. Bet man arī nebija iemesla satraukties un izmeklēties – vienkārši uznāca pārsitieni, un es ar prātu sapratu, ka šādas ekstrasistoles laiku pa laikam ir visiem cilvēkiem ik dienu, tikai daži tos izjūt vairāk, daži mazāk. Proti, sirds muskulis darbojas ritmiski, bet pēkšņi viena saraušanās notiek ārpus kārtas – mazliet vai krietni ātrāk –, un pēc tam noteikti seko garāka pauzīte nekā parasti... Pārsitienus vai šīs garākās pauzītes var izsaukt arī pārslodze, stress, negulēšana. Ja tie ir tikai atsevišķi kūleņi – dažas ekstrasistoles dienā –, par to satraukties nav vērts. Ja pārsitieni sāk kļūt pārāk traucējoši, tad gan jāvēršas pie daktera. Un nevis pie kardiologa, bet pie ģimenes ārsta. Vairums ģimenes ārstu ir spējīgi šos jautājumus atrisināt, vismaz izmeklējumu ziņā noteikti.

Tāda ir mana īsā, privātā atbilde uz jautājumu, kad sievietei nepieciešama pirmā nopietnā saruna ar kardiologu. Bet, ja mēs runājam par sievietēm un sirdi vispār, tad, pēc vadlīnijām, riska grupa, kam attīstās sirds un

asinsvadu slimības, skaitās dāmas pēc 65 gadiem. No šī vecuma tiešām būtu labi pievērst vairāk uzmanības dažiem simptomiem. Kādiem? Tūlīt izstāstīšu. Taču, ja man pavisam godīgi jāsaka, tas attiecas arī uz jaunākām sievietēm, pēc piecdesmit.

Tiešām vajadzētu paskatīties līdz asinsspiedienam.

Pat ja visu laiku spiediens bijis normāls, šajā vecumā iegādāties asinsspiediena mērāmo aparātu droši vien būtu vēlams, lai laiku pa laikam spiedienu izmēritu. Jo tieši spiediens pirmais sāk izregulēties un palaiž pārējo kaskādi. Proti, paaugstināts asinsspiediens slikti iedarbojas uz asinsvadiem – tajos aktīvāk attīstās aterosklerozes procesi, un, ja jau tā, pieaug risks, ka kaut kad nākotnē varētu notikt insults vai infarkts.

2. Ja fiziskās slodzes laikā rodas diskomforts, kāds līdz šim nav bijis. It īpaši, ja tās ir sāpes aiz krūškurvī. Bet! Runa ir par sāpēm, kas saistītas ar fizisku slodzi un nevis PĒC tās, piemēram, kad mums ir bijusi grūta darbdiena, mēs atgriezāmies mājās, paguļam pāris stundu un tad ieduras krūškurvī. Dūriena duršana, sāpes vienā punktā gandrīz nekad nav saistītas ar sirdi. Sirds lielākā masa atrodas krūškurvja vidū, un tur arī sāp. Retāk spiedoša sajūta ir kreisajā pusē un ar izstārojumu uz žokli un kreiso roku. Tātad, ja parādās šādas sāpes vai ir tikai diskomforts, spiešana krūtīs, kas līdz šim slodzes laikā nav bijusi, būtu jāvēršas pie ārsta, jo tas var liecināt par sirds problēmām. Arī

3 biežākās sirds problēmas + BRĪDINOŠIE SIGNĀLI

Stenokardija

Viena no koronārās sirds slimības izpausmēm. Vainagartērijas apasiņo un baro sirds muskuli, bet, ja tās ir bojātas (aterosklerozes pangas) vai spazmējas, sašaurinās, sažņaudzas, sirdij vairs nepietiek skābekļa, ko asinīm vajadzētu piegādāt, un tāpēc tā sāp. Sirds kliez pēc skābekļa.

KĀ TO VAR SAJUST? Pie fiziskas slodzes uznāk spiedošas, žņaudzošas sāpes aiz krūškurvī. Parasti tās ilgst 3–5 minūtes. Mēdz būt arī žņaudzošs kamols kaklā, žņaudzošas sāpes kakla daļā, žoklī, kreisajā plecā vai rokā. BET – tikpat iespējams, ka kamola sajūta rodas no aritmijas. Tāpēc bez ārsta neiztikt.

KĀ ATKLĀJ? Jāizvērtē infarkta un insulta riski un jāveic elektrokardiogramma, ehokardiogrāfija un slodzes tests jeb veloergometrija.

Mirdzaritmija

Sirds priekškambari saraujas haotiski un neritmiski, no 350 līdz 600 reizēm minūtē. Proti, katra muskuļu šķiedriņa priekškambros saraujas atsevišķi, tāpēc normāla priekškambaru saraušanās nenotiek. Kabatiņā uzkrājas asinis, kas ar laiku veido asins recekli jeb trombu. Trombam izkustoties no vietas, tas nonāk asinsritē. Tad rodas smadzeņu infarkts jeb insults. Mirdzaritmija arī veicina sirds mazspējas attīstību.

KĀ TO VAR SAJUST? Diemžēl bieži vien nekā. Vienīgais, pēc kā haotisko sirds darbību iespējams atpazīt, ir neritmisks pulss. Tomēr ir arī cilvēki, kuri ritma traucējumus izjūt kā iekšēju nemieru, sirds pārsitienus vai sirdsklauves, sirds kūleņošanu, viņiem ir pastiprināts vājums un nespēks, kāda iepriekš nav bijis, elpas trūkums, diskomforts krūtīs, galvas reiboņi.

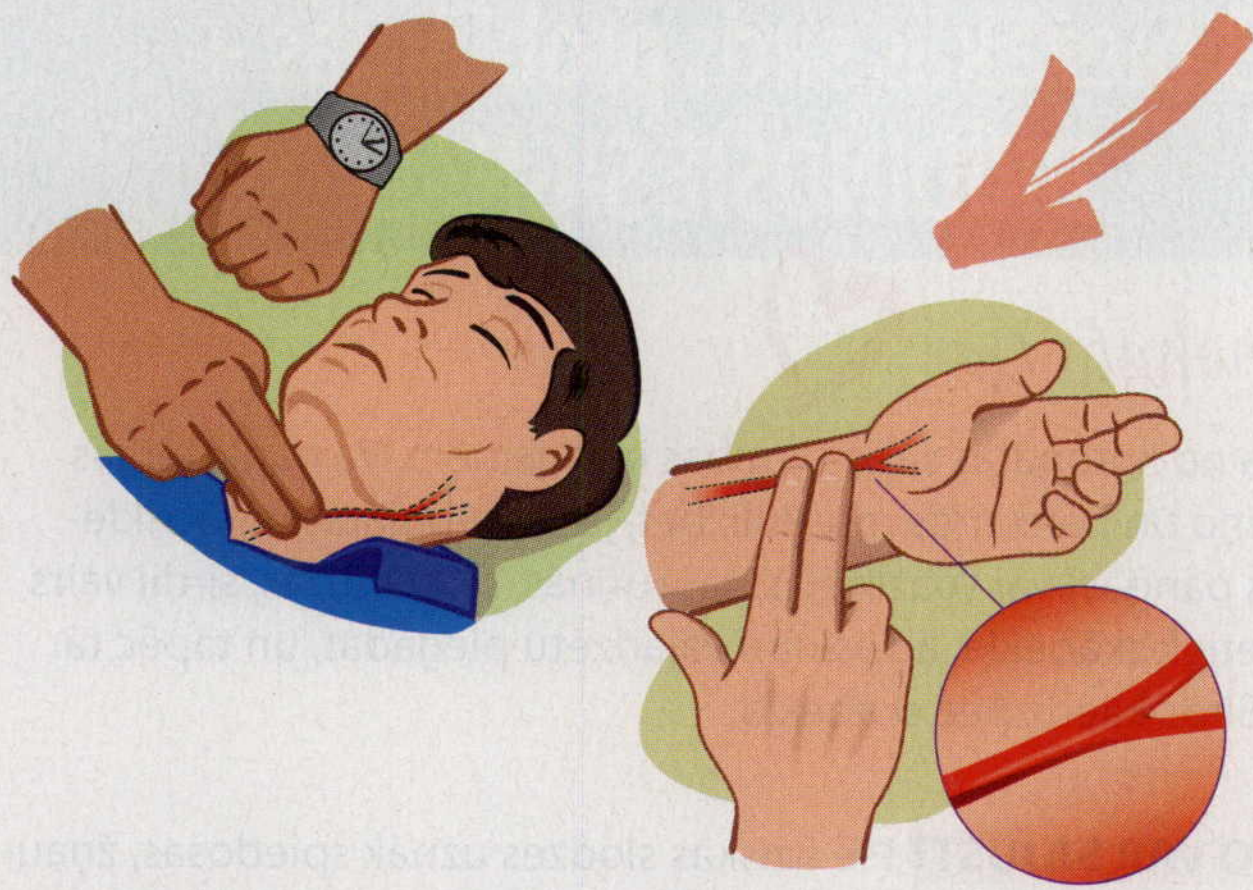
KĀ ATKLĀJ? Ja kas tāds parādās, jāvēršas pie ģimenes ārsta, viņa galvenais uzdevums ir izmērīt asinsspiedienu un pulsu, paklausīties sirdstoņus, nosūtīt uz izmeklējumiem – elektrokardiogrammu, Holtera monitorēšanu un, iespējams, uz ehokardiogrāfiju.

Sirds vārstuļu slimība

Tātad viens vai vairāki no četriem sirds vārstuļiem nedarbojas pareizi – ir kādas izmaiņas, kas kavē viru pilnīgu atvēršanos vai sakļaušanos un tādā veidā ietekmē asins plūsmu vai izraisa asins plūsmu atpakaļ sirdī.

KĀ TO VAR SAJUST? Raksturīgi sirds trokšņi – neparasta skaņa, ko ārsts var dzirdēt, klausoties sirdi ar stetoskopu. Ir elpas trūkums, kas pastiprinās pie slodzes, nogurums, potīšu, pēdu vai kāju pietūkums. Arī reiboņi un pat samaņas zudums.

KĀ ATKLĀJ? Te galvenā loma ir sirds izklausīšanai un ehokardiogrāfijai. Tālākā diagnostika un ārstēšana atkarīga no vārstuļu bojājuma veida un smaguma pakāpes.



Apmēram reizi mēnesī pārbaudi sev pulsu. Un šoreiz pat nav svarīgi, vai tas ir straujš vai rāms. Galvenais, lai tas ir – vienmērīgi RITMISKS. Vislabāk pulsu sataustīsi šajās vietās – uz plaukstu locītavas un uz kakla, kur dalās miega artērijas.

aizdusa, kuras līdz šim nav bijis. Tāpat, ja sāk tūkt kājas un ir nespēks.

3. Vēl es kā aritmoloģe varētu ieteikt iemācīties pašam sev sataustīt pulsu. Tas būtu ļoti vēlams, it īpaši pēc 65 gadu vecuma. Nav obligāti pulsu skaitīt – turklāt ne vienmēr tas arī iespējams un saprotams, kā, bet vienkārši apsēdies un pēc piecu minūšu ilgas atpūtas patausti sev pulsu, lai pārliedzinātos, vai tas joprojām ir ritmisks. Nav pat svarīgs ātrums – ātri ritmisks vai lēni ritmisks, galvenais ir ritmiskums. Kāpēc tā jādara? Lai izvairītos no klusas, citādi nekādi nejūtamā mirdzaritmijas palaišanas garām. Bet mirdzaritmijas galvenais sarežģījums, kā tu varbūt jau zini, ir insults.

Pašai sev sataustīt pulsu nav grūti. Mēs, savā ķermenī dzīvodamas, esam iemācījušās, kur mums jūtams pulss. Tas nav obligāti jātausta uz rokas, to var darīt jebkur – arī uz kakla, kur dalās miega artērijas. Un jātausta nevis vairākas reizes dienā, bet pāris reizes nedēļā pa minūtei, ar to pilnīgi pietiks.

4. Vēl bīstams simptoms ir samaņas zudums. Karstās bezgaisa telpās un nepatīkamu skatu rezultātā ne viena vien zaudē samaņu, un šādas ģībējas sevi jau pazīst. Par viņām šoreiz nav stāsts. Es tagad runāju par ģiboņiem bez redzama

iemesla, kad cilvēks pēkšņi nokrīt bez samaņas un drīz vien arī atgūstas. Un it īpaši, ja tas notiek sēdus vai guļus stāvoklī. Pēc ģiboņa noteikti vajadzētu izsaukt neatliekamo palīdzību. Tas varētu norādīt uz iespējamām sirds problēmām. Kāpēc cilvēks sirdsdarbības problēmu dēļ zaudē samaņu? Jo sirds ritma traucējumu vai vārstuļu bojājumu dēļ viņa smadzenēm uz mirkli ir pār-

Sāpes vienā punktā gandrīz nekad nav saistītas ar sirdi. Sirds lielākā masa atrodas krūškurvja vidū, un tur arī sāp.

trūkusi asins apgāde – tā ir tik slikta, ka cilvēks krīt ģiboņī. Parasti šie sirds ritma traucējumi ir īslaicīgi, un drīz vien cilvēks atgūstas, bet – tie var arī nepāriet, un tādā gadījumā, pati saproti, viss var beigties arī ļoti bēdīgi.

Gājiens pie ģimenes ārsta

Viņš vienmēr sāks ar asinsspiediena mērīšanu un sirds izklausīšanu. Ko tur vispār var sadzirdēt? Vārstuļus. Tie mēdz sakaļķoties, stenožēties vai izstaipīties, un radīt atpakaļplūsmu vai citas nepareizības. Un visas šīs lietas var dzirdēt ar ausi – kā asinis, sitoties pret

vārstuli, rada skaņu. Īpaši aortālajam vārstulim mēdz būt problēmas. Normāli tam jābūt ar trim virām, bet reizēm – biežāk vīriešiem, retāk sievietēm – gadās iedzimti divviru vārstuļi. Dzīves sākumā tas nekādas problēmas nerada, bet pēc 40 gadu vecuma asins turbulence, kas visu laiku notikusi ap šo vārstuli, tomēr var radīt stenozi. Arī šo novirzi ģimenes ārsts dzird ar ausīm, ar fonendoskopu.

Nākamais solis noteikti būs elektrokardiogramma. Tādi simptomi kā sirds pārsitieni, kūleņošana ir visai nespecifiski un var nozīmēt neko vai daudz ko, tāpēc jāpārbaudās. Kardiogramma ir pamatu pamats, ar ko vienmēr vajag sākt visas sirds izmeklēšanas, ja bijušas kādas nepatīkamas sajūtas krūšu rajonā. Tā pieraksta, kā elektrība izplatās pa sirdi, un bieži vien jau norāda uz iespējamo diskomforta iemeslu. Vēl sirdsklauvju gadījumā vajadzētu veikt Holtera monitorēšanu, lai kardiogrammu pierakstītu vismaz 24 stundas. Ja diskomforts rodas slodzes laikā, nepieciešama arī veloergometrija jeb slodzes tests. Bet tālāk – tad jau gan pēc apstākļiem. Ģimenes ārsts pateiks, kādā veidā vēl sirds jāpārbauda, atkarībā no tavām sūdzībām un jau veikto izmeklējumu rezultātiem.

Dari labu!

Vai tu tagad sāc sev pār-mest, ka pati vien esi sevi tik

tālu nodzinusi, ka sirds jau uz-dod? Tad zini – pašsaustišana nekad nav palīdzējusi. Vērtīgāk būtu darīt labu savai sirdij. Tāpēc man kā kardioloģei tagad būtu jāiesaka tās pašas lietas, kas mums visām patiesībā jau sen zināmas.

- **Mazini lieko svaru.** Bez komentāriem!

- **Īpaši ieteicamas ir fiziskās aktivitātes.** Bet tas nebūt nenozīmē, ka mums visām jādodas uz trenāžieru zāli, nē – fiziskas aktivitātes ir arī neizmantot liftu. Pusstundu dienā mums vajadzētu būt fiziski aktīvām – tā, lai vaigos iesitas sārtums. Dārzs neskaitās! Tā nav tāda slodze, kas vajadzīga sirdij. Ātra iešana, skriešana, peldēšana – lūk, slodze, kas patīk sirdij, un šīs aktivitātes pieejamas visos laikos un veidos. Lēti, vienkārši izdarāmas, tikai jāgrib. Arī es neesmu ļoti liela sporta fane, bet reiz atklāju sev ārkārtīgi tikamu sporta veidu – ūdens aerobiku. Tagad pandēmijas dēļ šīs nodarbības diemžēl vairs nenotiek, un es izdomāju, ka vienkārši iešu ar kājām no darba uz mājām. Ja metu līkumus, no desmit līdz piecpadsmit kilometriem sanāk. Tas, protams, aizņem laiku, bet sajūta, ko šī aktivitāte dod, ejot savā maksimālajā ātrumā un pa dažādiem maršrutiem, ir patiešām ļoti, ļoti laba. Es ieteiktu visām pamēģināt piespiest sevi kaut vai iet. Iešana norūda sirdi, mazina svaru, palēnina caurmēra pulsu. Un tas ir arī interesanti!

- **Skaties, ko liec uz šķīvja.** Kad mācu medicīnas studentus, es viņiem jautāju: «Ko jūs ieteiksiet slimniekam, kam ir augsts asinsspiediens, – kādu diētu?», un viņi uzreiz sāk ar to, ka nedrīkst ēst to un to, un to, un to... Tad viņiem stāstu, ka šis nav pareizais veids, kā vispār runāt ar cilvēku: «Ja jūs sāksiet ar to, ko nedrīkst, pacientam uzreiz aizvērsies ausis. Jāsāk ar to, ko vajag, ko drīkst, kas ir labs.» Būtu vēlams, lai svaigi dārzeni aizņem

vismaz pusi no tava šķīvja satura. Sirdi iepriecinošs uzturs ir graudaugi un pākšaugi. Īpaši tām sievietēm, kam jau ir kādas sirds asinsvadu problēmas – paaugstināts asinsspiediens vai aterosklerotiskās izmaiņas sirds asinsvados –, būtu ieteicams lietot pēc iespējas mazāk gaļas. Pietiks divreiz nedēļā, un vēlams nevis sarkano, kas ir liellopu gaļa un cūkgaļa, bet labāk vistas gaļu. Toties ir atļautas un vēlams zivis. Jo vairāk, jo labāk un jo treknākas zivis, jo labāk, – lasis, siļķe. Savukārt visbīstamākie ir neredzami tauki desās. Un arī trekni piena produkti, kas satur dzīvnieku valsts taukus.

• **Vēlams izvairīties no sāls lietošanas.** Sāc ar to, ka vismaz papildus nepievieno sāli jau gatavam ēdienam. Tas būtu pirmais pozitīvais solis. Ja gatavo mājās, sāls vietā pievieno garšaugus un garšvielas. Arī desas un žāvējumi satur ļoti daudz sāls, tāpēc ne-

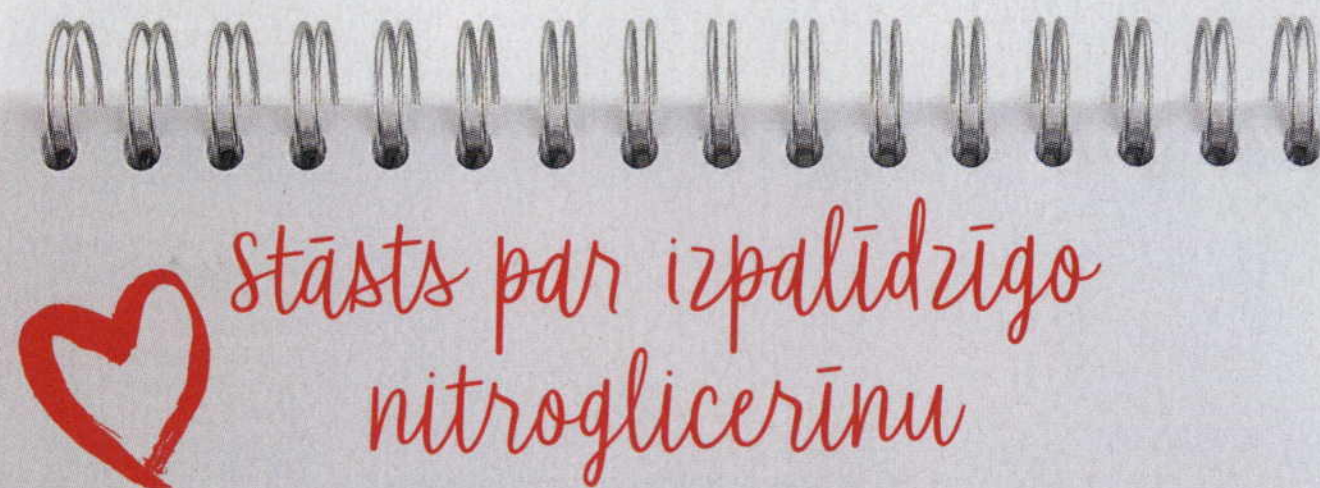
būtu ieteicams tos bieži lietot. Ja ir arteriālās hipertensijas pats, pats sākums, ar sāls patēriņa būtisku samazināšanu vien asinsspiedienu izdodas normalizēt arī bez zālēm.

• **Vēl, ja gribi saglabāt veselu sirdi, smēķēšanu vajadzētu pārtraukt.** Bet, es ceru, ka tu nemaz to nedari.

Ko sirds saka par negulēšanu?

Kādreiz man pacientes un arī paziņas vaicā: cik stundas miega ir minimums? Nav tāda viena noteikta miega minimuma, ar ko pietiktu visiem cilvēkiem, – katram savs. Ir, kas normāli guļ četras stundas naktī, un ar to pietiek – tāds ir viņu ritms. Un ir cilvēki, kam obligāti jāguļ astoņas stundas, citādi viņš nav pa dienu lietojams, jūtas slikti. Tas atkarīgs no gēniem.

Otra lieta... Ja guļ par maz, jā, sirds pārsitieni notiek biežāk. Izgulēties vajag, bet... neviens



Stāsts par izpalīdzīgo nitroglicerīnu

Ja nu tiešām pēkšņi kļūst slikti ar sirdi un turpat blakus uzrodas izpalīdzīga kundzīte, kura piedāvā no savas bundžiņas nitroglicerīna zirnīti, ko palikt zem mēles... NĒ, nekad to neņem, ja ārsts nav ļāvis. Nekad! Jo nitroglicerīns var ļoti strauji pazemināt asinsspiedienu, kas nav labi, un tu vari krist bezsamaņā.

Tikai tad, ja ārsts ir apstiprinājis diagnozi STENOKARDIJA, drīkst lietot nitroglicerīnu. Bet savu nitroglicerīnu piedāvāt jebkuram ir ļoti sliktā doma.

jau speciāli neizvēlas negulēt, tam ir kaut kādi iemesli. Tāpēc ārsta rekomendācija, ka vajag vairāk gulēt, man šķiet, piedod, visai muļķīga. Tas būtu tāpat kā ieteikt izvairīties no psihoemocionālām slodzēm vai no stresa. Ja cilvēkam būtu iespēja gulēt vairāk, vai viņš to neizmanto tu?! Tas taču ir tik saprotami. Tāpēc tās ir tādas virspusējas

rekomendācijas – kā es saku, tukša skaņa. Toties tukša skaņa nav – nodarboties ar tīkamām fiziskajām aktivitātēm, kas trenē sirds muskuli, un līdz ar to pulss kļūst retāks. Tukša skaņa nav – ēst veselīgi, biežāk izvēlēties dārzeņus, pākšaugus, zivis un neēst produktus, kas satur daudz dzīvnieku tauku. Tukša skaņa nav – nesmēķēt. ♥

IEVAS POPULĀRĀKAIS VESELĪBAS ŽURNĀLS LATVIJĀ

VESELĪBA abonē ērtāk!



IEMAKSAS ORDERIS
Iemaksai citas personas PNS norēķinu kontā

PNS-020
1. eks.

Summa **18,59 EUR** (**astoņpadsmit eiro, 59 centi**)

Adresāts **SIA "Žurnāls Santa"** (vārds, uzvārds vai juridiskās personas nosaukums) **LV40003044261** (personas kods vai uzņēmuma reģistrācijas numurs)

Ieskaitīšanai kontā Nr. **LV45LPNS0001003739901**
Iemaksas mērķis **Žurnāls «IEVAS Veselība» no 01.05.2021. līdz 31.12.2021.** (rakstisks paziņojums līdz 50 zīmēm)

Maksātājs _____ (vārds, uzvārds vai juridiskās personas nosaukums) _____ (personas kods vai uzņēmuma reģistrācijas numurs)

Kontakttālrunis* [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

Piegādes adrese _____ Paraksts _____

Datums _____ D D M M G G G G

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

✓ Piekrītu, ka mani personas dati tiek izmantoti un nodoti preses piegādātājam.

Lūdzu šo PNS orderi apmaksāt Latvijas Pasta nodaļās līdz 30. aprīlim!

Dienesta revīziti