

Kur ir MANI SIRDS PILIENI?!



«Naktī uznāca sliktums ar sirdi – vājuma sajūta, smagi elpot. Iedzēru korvalolu, it kā palīdzēja. Bet šodien pārnācu no darba mājās un atkal ir sajūta, ka sirds apstāsies, tai nav dukas. Varbūt ir kādi citi, labāki sirds pilieni?» kāda sieviete jautā *feisbukā*. Viņa lūdz savus *feisbuka* draugus dalīties pieredzē, un ir liela atsaucība. Padomi birst pārpārēm...

♥ Aija Viksna

Izmantojot nu jau tik populāro uzrunu, sacīšu tā: draugi, ja jums nepieciešams padoms par sirds veselību, vērsieties pēc skaidrojuma pie attiecīgās jomas profesionāļiem. Ja problēma saucas *slikti ar sirdi, uznāca vājums*, lūdzu, dodieties pie ģimenes ārsta vai kardiologa. Viņi par šo tēmu ir mācījušies, seko līdzi jaunākajām diagnostikas un ārstēšanas tendencēm un ar šīm lietām nodarbojas ikdienā. Jo – lai kādu preparātu sāktu lietot, ir jāzina, KĀPĒC to darīt, jāatpazīst problēma un jāsaprot, kāds būs efekts. Vārdu sakot, jānoskaidro objektīvais stāvoklis. Proti, vai vispār ir problēma, un, ja ir, tad kāda – ko mēs ar zāļu (šajā gadījumā ar sirds pilieniem) lietošanu īsti gribam panākt.

Varu godīgi atzīties, ka saviem pacientiem sirds pilienus nekad neesmu izrakstījis – nevienam. Šad un tad kāds par tiem pajautā, un es arī paskaidroju: «Jums daudz svarīgāk ir lietot zāles, kuras esmu izrakstījis, nevis sirds

pilienu.» Pamatā sirds pilieni ir augu valsts preparāti uz spirta bāzes, un nopietnas problēmas ar tiem atrisināt nav iespējams. Ja sirds pilienus lieto, tad vienīgi kā papildu līdzekli pamatārstēšanai, kas parasti ir speciālista izrakstīti receptu medikamenti. Arī paši sirds pilienu ražotāji to atzīst.

Tas bija mans emocionālais ievads. Bet nu – par to pašu, tikai detalizētāk!

Kas ir sirds vājums?

Ja mēs tagad izjautātu divdesmit cilvēkus, esmu pārliecināts, ka dzirdētu vismaz desmit dažādus variantus, kā viņi tulko tu vārdus *sirds vājums*. Vienam tas būtu elpas trūkums, otram reibonis, trešajam piekusums, ceturtajam – negribas neko darīt, liekas, ka sirds apstāsies, nav dukas tāpat kā tev... Tātad arī situācija, kad cilvēkam roka sniedzas pēc

skaidro:



Dr. ARTIS KALNIŅŠ

- Kardiologs ar 25 gadu pieredzi.
- Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas stacionāra *Gaiļezers* Sirds un asinsvadu slimību klīnikas vadītājs.

Pēkšņi tumšs gar acīm. KĀ RĪKOTIES?

Sareibst galva tā, ka tūlīt kritīsi gar zemi...

1. Napaniko! Ieņem stāvokli, lai tiešām nenokristu un nesavainotos – apsēdies vai apgulies.
2. Ja ir ožamais spirts, pasmaržo to, tas nekaitēs.
3. Kad sliktums pāriet, dodies pie ārsta, jo obligāti jāizmeklējas.
4. Ļoti izteiktu un pēkšņu simptomu gadījumā, arī tad, ja ir bezsamaņa, noteikti vajag izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību. Pie vainas var būt gan sirds ritma traucējumi, gan asinsspiediena problēmas, gan cita kaite.

sirds pilieniem, katram ir cita. Vai tam ir arī nopietns pamats? To pacients pats pateikt nevar. Pazīmes un cilvēka subjektīvās sajūtas ne vienmēr sakrīt ar objektīvo realitāti. Var būt ļoti izteiktas izpausmes, bet objektīvi problēma nav tik liela, un otrādi: dažreiz gadās, ka pacientam liekas – viņa sūdzības ir nenožīmīgas, bet patiesībā cilvēkam ir nopietnas sirds un asinsvadu vainas. Tāpēc nekādā gadījumā nevajadzētu pašai izlemēt, kas tev kaiš. Tas ir ārsta darbs. Vai *sirds vājumam* un *dukas trūkumam* pamatā

Jebkuru zāļu lietošanai piemīt arī placebo efekts. Bieži vien no domām vien kļūst labāk.

ir kādas objektīvas organiskas problēmas, var izvērtēt ar diezgan vienkāršām izmeklēšanas metodēm: apskatot un izklausot pacientu, pierakstot elektrokardiogrammu, veicot elementāras asins analīzes. Dzijākai un precīzākai izmeklēšanai būs nepieciešamas sarežģītākas metodes – slodzes tests, ehokardiogrāfija, sirds asinsvadu izmeklēšana.

Savukārt, runājot par iemesliem, kāpēc vispār uznāk sirds vājums... Tie var būt daudzi un dažādi.

Asinsspiediena svārstības. Cilvēks var justies slikti, kad viņam ir zems asinsspiediens,

un var justies slikti, kad ir augsts asinsspiediens. Piemēram, ļaudis gados daudz izteiktāk jūt asinsspiediena maiņu, kad tas kāpj augšā vai krit uz leju. Karstā laikā, kāds tas bija šovasar, asinsspiediens mēdz samazināties tikai tāpēc, ka cilvēks vienkārši nav dzēris ūdeni. Proti, samazinās asiņu apjoms, asinis kļūst biezākas, un pazeminās spiediens...

Bet cilvēks var justies slikti arī tad, ja ar pašu sirdi un asinsspiedienu nav nekādu problēmu. Viens no variantiem – iespējams, ka nokrities hemoglobīna līmenis asinīs un tāpēc viņam ir nespēks, un šķiet, ka sirds nevelk. Pacientam pašam to saprast ir praktiski neiespējami. Bet ārsts dzelzs trūkumu organismā jeb mazasinību var ļoti vienkārši ar analīzēm konstatēt. Tāpat iespējami dažādi sirds ritma traucējumi, kas izpaužas ar zemu asinsspiedienu, un tad jāārstē nevis spiediens, bet ritma traucējumi. Vājumu var radīt gan pārāk lēna, gan pārāk ātra, gan arī neritmiska sirdsdarbība, un to bez kardiogrammas vispār nav iespējams diagnosticēt!

Nespēks, vājums, kuram pievienojas elpas trūkums, var būt arī viens no sirds mazspējas simptomiem. Bet tikpat iespējams, ka konkrētajam cilvēkam nespēks rodas mazkustīguma dēļ. Kura ir īstā vaina – to lai noskaidro ārsts. Pašai sirds mazspējai arī ir dažādi iemesli un līdz ar to arī atšķirīgas ārstēšanas metodes.

Vārdu sakot, viss nav tik vienkārši. Un ceru, nupat tevi pārliecināju, ka vispirms ir jādodas pie ārsta – ja šad un tad uznāk *sirds vājums*.

Rotaļas ar psihi

Protams, ir cilvēki, kas apgalvo, ka, iedzerot sirds pilienus, viņiem uzreiz kļūst labāk. Neraugoties uz iemeslu.

Tā var būt. Jebkuru zāļu lietošanai piemīt arī placebo efekts. Ja cilvēks *kaut ko* lieto un cer, ka jutīsies labāk, bieži vien no domām vien tā arī notiek. Tāpēc pieļauju varbūtību, ka ārsti dažos gadījumos, kad pacients ir izmeklēts un nevar īsti atrast organisku iemeslu, kāpēc viņam šad un tad uznāk *sirds vājums*, iesaka sirds pilienus – kā nomierinošs līdzeklis kopā ar placebo efektu tie, iespējams, stāvokli uzlabos. Cilvēks jutīsies labāk.

Patiesībā tas arī ir iemesls, kāpēc mēs šos bezrecepšu sirds līdzekļus reizēm atļaujam lietot. Pirmkārt, gandrīz visos ir nomierinošas vielas. Otrkārt, sirds pilienos aktīvo vielu deva

ir samērā neliela – vairums šo preparātu ir relatīvi nevainīgi. Taču ne visi un ne vienmēr.

Kad kaitē?

Piemēram, vilkābeles preparāta instrukcijā rakstīts, ka to lieto, ja ir paaugstināts asinsspiediens.... Lūk, tas gan ir aplami un slikti, jo – ja ir arteriālā hipertensija, jālieto asinsspiedienu pazeminošas zāles kombinācijā ar veselīgu dzīvesveidu. Ar vilkābeli tur neko nevar ietekmēt!

Tev būtu svarīgi saprast, ka ir trīs atšķirīgu veidu preparāti. Pirmais – zāles, kas jālieto regulāri, lai nerastos sirds un asinsvadu problēmas. Otrie – zāles, kuras jālieto konkrētās krīzes situācijās, kad tas tiešām vajadzīgs. Trešie – sirds pilieni, kas nav zāles, tie neārstē. Un, ja tu brīdi, kad ir slikti ar sirdi, dzer sirds pilienus, bet medikamentu, kuru vajadzētu lietot, nelieto, tas var būt pat bīstami. Nopietnu slimību ārstēšanai ir domāti recepšu medikamenti, kuriem pierādīts gan efekts, gan drošība.



LATVIJAS
MIKROĶIRURĢIJAS
CENTRS

Klīnika, kas svin cilvēka pašapziņu.

Kosmētiskā ķirurģija
Roku ķirurģija
Rekonstruktīvā ķirurģija
Onkoloģija



Uzzini vairāk:

www.mikrokirurgija.lv

Ārstniecības iestādes kods: 0194-66204

KĀS lācītim vēderā?

Šie bezrecepšu sirds pilieni tiek piedāvāti interneta aptiekās, kad uzklikšķina uz sadaļas **Sirds**. Te anotācijas ir saīsinātas un cenas – aptuvenas.

KORDIAMĪNS.

25 ml – 4,50 eiro.

Aktīvās vielas: 1 ml šķiduma satur 250 mg niketamīda. Centrālo nervu sistēmu stimulējošs līdzeklis – zāles, ko lieto elpošanas un asinsrites stimulācijai. Pieaugušie lieto pa 20–30 pilieniem 2–3 reizes dienā. Lielākā vienreizējā deva – 60 pilieni.

Dr. ARTIS KALNIŅŠ: «Niketamīds, ko satur šis preparāts, starp citu, ir iekļauts 2021. gada sportā aizliegto vielu sarakstā, ko izdevusi Pasaules Antidopinga aģentūra. Niketamīdu kā īpaši stimulējošu līdzekli nav atļauts lietot sacensību laikā. Ne velti arī kordiamīna anotācijā rakstīts – ja ir nopietnas problēmas ar sirdi (hipertensija, stenokardija, izteikti sirds ritma traucējumi...), šos pilienus nelietot vispār! Tātad tos drīkst ieņemt vienīgi tad, ja nav nekādu nopietnu veselības problēmu.»



VALENTIS. 30 ml – 1,42 eiro.

Sirdsdarbību uzlabojoši pilieni.

Palīgdlīdzeklis autonomās nervu sistēmas traucējumu novēršanai, ko izraisa trauksme, un I funkcionālās klases sirds mazspējas ārstēšanai. Aktīvās vielas: 1 ml šķiduma satur 0,34 ml baldriāna sakņu tinktūras, 0,33 ml mātes lakstu tinktūras un 0,33 ml vilkābeles augļu tinktūras. Ekstraģents 70% etilspirts. Pirmās 3–4 dienas jālieto 20–30 pilieni 3–4 reizes dienā, pēc tam deva jāsamazina, jālieto 10–15 pilieni 2–3 reizes dienā.

Dr. ARTIS KALNIŅŠ: «Pilienu esošās augu sastāvdaļas nomierina. Bet pat I klases (visvieglākās) sirds mazspējas ārstēšanai tas diemžēl nederēs.»

VILKĀBEĻU TINKTŪRA RFF.

25 ml šķidums – 2,03 eiro.

Aktīvās vielas: 1 ml šķiduma satur 1 ml vilkābeļu augļu tinktūras. Pilienu ir 70% etilspirta. Rada simptomātisku atvieglojumu, ja ir paātrināta sirdsdarbība un/vai paaugstināts asinsspiediens. Lieto sirds mazspējas (I–II funkcionālās klases) gadījumos. Vilkābeļu tinktūrā esošās aktīvās vielas iedarbojas spēcinoši uz sirdi, paplašina asinsvadus un pazemina arteriālo asinsspiedienu. Pieaugušajiem ieteicamā reizes deva ir 20–30 pilieni, ko lieto 2–3 reizes dienā. Maksimālā dienas deva: 4 reizes devas. Sirdsklauvju gadījumā var lietot epizodiski, sirds mazspējas gadījumā – pastāvīgi.

Dr. ARTIS KALNIŅŠ: «Vilkābeles tinktūrai tiek piedēvēti padsmīti efekti – gan pazemina asinsspiedienu, gan uzlabo sirds saraušanās spēju, gan mazina aritmijas risku... Bet neviens no šiem efektiem nav pierādīts. Vispirms jāzina, kas par iemeslu sliktajai pašsajūtai un ko ar konkrēto līdzekli gribam panākt. Nav tādu universālu pilienu, kas palīdzētu pilnīgi visās situācijās.»



KORVALOLS N. 90 ml – 7,82 eiro.

Nomierina nervu sistēmu, veicina iemigšanu, nodrošina veselīgu miegu. Sastāvā piparmētras eļļa un apiņa eļļa. Alkohols – 55% no tilpuma. Lietošana: 20 pilienus atšķaida ar nelielu daudzumu ūdens un iedzer pusstundu līdz stundu pirms gulētiešanas.

Dr. ARTIS KALNIŅŠ: «Pirms vairākiem gadiem ražoja niknāku korvalolu (*Corvalolum*, nosaukumā nebija burtiņa N), kurš saturēja miega līdzekli fenobarbitālu. Tas jau ir nopietns medikaments, kuru lietojot kategoriski aizliegts vadīt automašīnu. *Nikno* korvalolu ražotājs ieteica gadījumos, ja ir veģetatīvi traucējumi ar uzbudinājumu, paātrinātu sirdsdarbību, bezmiegu, gremošanas trakta spazmām. Bet – fenobarbitāls, ja to regulāri lieto, var ietekmēt dažu citu zāļu darbību. Proti, tas paātrina dažādu medikamentu inaktivāciju, un tās vairs nedod vēlamo rezultātu. Līdz ar to, ja cilvēks lietoja citus medikamentus, bija jābūt pārliecībai, ka korvalola pilieni nenodara pāri standarta terapijai. Šis – jaunais ražojums –, kā norādīts anotācijā, fenobarbitālu vairs nesatur. Bet tik un tā par korvalola lietošanu – kurās situācijās un cik daudz – jāvienojas ar savu ģimenes ārstu.»

ZELEŅINA PILIENI RFF.

25 ml šķidums – 3,40 eiro.

Aktīvās vielas: 1 ml šķiduma satur 0,2 ml vilkogas tinktūras, 0,4 ml maijpuķītes tinktūras, 0,4 ml baldriāna tinktūras un 8 mg racēmiskā mentola. Lieto, kad ir neirocirkulatora distonija ar funkcionāliem sirds darbības traucējumiem (ar noslieci uz palēninātu sirdsdarbību). Baldriāna tinktūra mazina nervu spriedzi. Maijpuķītes tinktūrai piemīt sirdsdarbību uzlabojošs efekts. Vilkogas tinktūra un mentols mazina gludās muskulatūras spazmas gan asinsvados, gan gremošanas traktā. Ieteicamā vienas reizes deva ir 20–25 pilieni. Maksimālā dienas deva: 3 reizes devas.

Dr. ARTIS KALNIŅŠ: «Tautā saukti arī par *Kremļa pilieniem*... Tie nomierina. Vilkābelei raksturīga arī nedaudz kardiotoniska darbība, stiprina sirds muskuli, stiprina tā kontrakcijas.»

GINKGO SIRDIS PILIENI. 40 ml – 1,80 eiro.

Sastāvs: diennakts deva 90 pilieni satur 121 mg baldriāna sakņu, 116 mg mātes lakstu, 108 mg vilkābeles augļu un 107 mg divdaivu ginka lapu tinktūras. Alkohola saturs 63% tilpuma. *Ginkgo biloba* veicina asins cirkulāciju galvas smadzenēs, stimulē atmiņas procesus. Vilkābele palīdz uzturēt normālu sirds un asinsvadu sistēmas darbību. Mātere palīdz uzturēt normālu nervu, sirds un asinsvadu sistēmas darbību, mazina fizisku un emocionālu sasprindzinājumu. Baldriāns veicina relaksāciju stresa laikā, iemigšanu un labu miegu.

Dr. ARTIS KALNIŅŠ: «Sastāvs stipri līdzīgs iepriekš aplūkotajiem līdzekļiem. Kā viegls nomierinošs līdzeklis varētu tikt lietots. Reālas iedarbības uz sirdi diemžēl nebūs.»

MĀTERES TINKTŪRA RFF. 40 ml – 3,15 eiro.

Aktīvās vielas: 1 ml šķiduma satur 1 ml mātes lakstu tinktūras. Ekstraģents 70% etilspirts. Nomierinošs un asinsspiedienu pazeminošs līdzeklis. Lieto vieglas nervu spriedzes mazināšanai, funkcionālu sirdsdarbības traucējumu (sirdsklauves) gadījumā un tad, ja ir nedaudz paaugstināts vai svārstīgs asinsspiediens. Pieaugušajiem ieteicamā reizes deva ir 30–50 pilieni. Maksimālā dienas deva: 4 reizes devas.

Dr. ARTIS KALNIŅŠ: «Ja pacients man stāsta, ka viņam ļoti vajag šos pilienus, un, ja es, viņu izmeklējot, neesmu atradis neko sliktu, tad pret to lietošanu varētu arī neiebild. Māterei piemīt nomierinoša iedarbība, un, ja cilvēks jūtas trauksmais, nespēj atslābt, viņš var lietot šo fitoterapijas līdzekli.»

