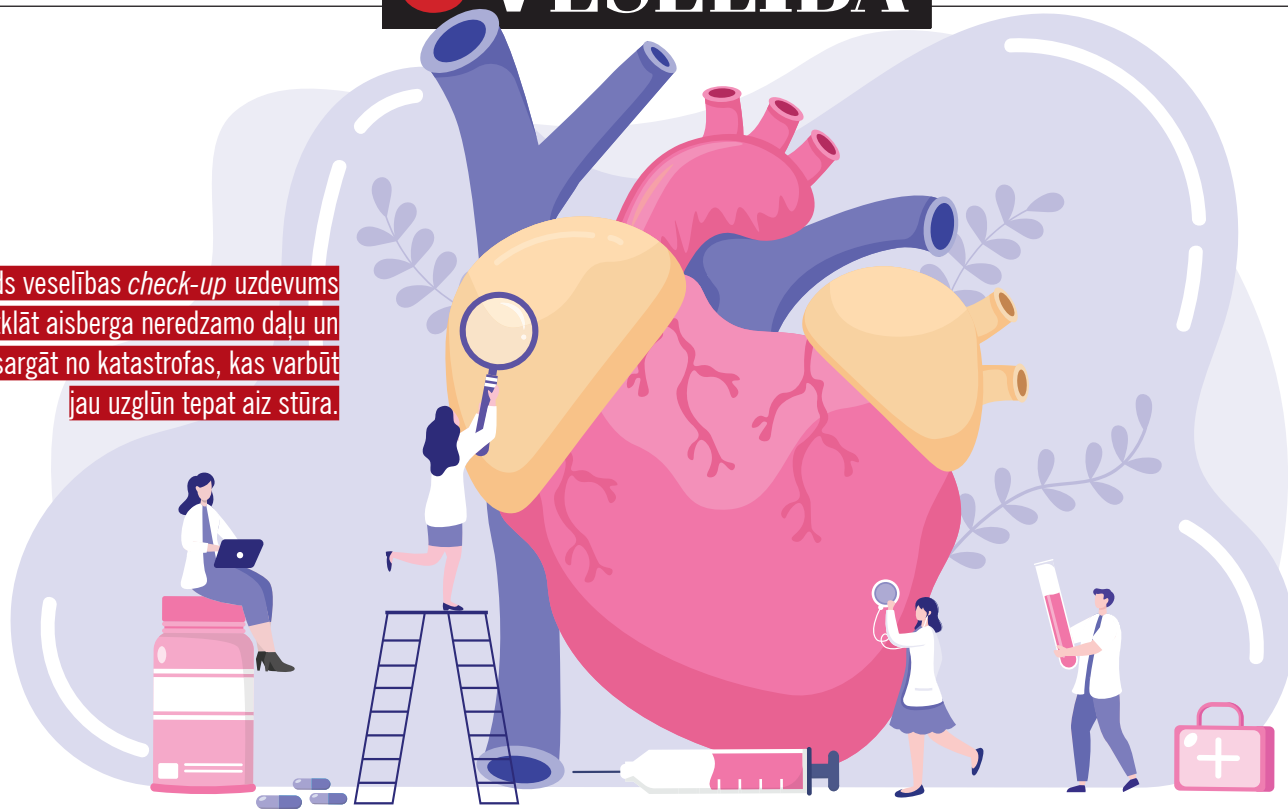


Sirds veselības *check-up* uzdevums ir atklāt aisberga neredzamo daļu un pasargāt no katastrofas, kas varbūt jau uzglūn tepat aiz stūra.



LAI BALLĪTE TURPINĀTOS

Mēs labi zinām, ka ir jāsporto, pareizi jāēd un jā rūpējas par veselību, tomēr sirds un asinsvadu slimības joprojām ir galvenais mirstības cēlonis Latvijā. Lai cik bēdīgi būtu, ja esi vīrietis, tad dzimums jau pats par sevi ir riska faktors – kungi caurmērā dzīvo par 10 gadiem mazāk nekā dāmas. «40 gadu vecums ir robeža, pie kuras vīrieša organisms vairs nespēj kompensēt viņa netikumus – ballīte nevar būt mūžīga, lai gan, ja paskaties uz rokzvaigzni Miku Džegeru, kas savos nepilnos 80 gados joprojām lēkā pa skatuvi, šķiet, ka var gan,» skaidro kardiologs, medicīnas zinātņu doktors Ainārs Rudzītis. «Tiesa, viņam mazinavzīvā ceļā ir nomainīts sirds aortālais vārstulis, un runā, ka pēc koncertiem tiek veiktas atjaunošanās procedūras, tostarp, pat pārlejot asinis.» Tas liecina, ka principā ar pietiekami biezu maciņu un mūsdienu medicīnas sasniegumiem iespējams dzīvot zaļi arī vecumā, kad teorētiski pienāktos sēdēt mīkstā dīvanā ar mazbērnu uz ceļiem. Tomēr daudz lētāk un nesāpīgāk būtu rīkoties preventīvi, negaidot slimības izpausmes, jo patiešām – labākā ārstēšana ir profilakse.

Labā pašsajūta vēl nav rādītājs. «Pusē gadījumu miokarda infarkts sākas bez priekšvēstnešiem – vīrietis ir vesels,

smaidīgs, aktīvs un omulīgi apaļš, bet pēkšņi – blaukt! – gar zemi. Iespējams, sirds vainagartērija kādā segmentā ir sašaurinājusies jau par 90%. Varbūt ilgstoši sadzīvojis ar augstu asinsspiedienu, bet pie tā ir pieradis. Sirds infarkts gandrīz nekad neredas no zila gaisa, tam ir priekšvēsture 10, 15, 20 gadu garumā. Ja tu ēd, kā pagadās, smēķē, nesporto, dzīvo stresā darba dēļ, visi šie netikumi akumulējas. Ar nožēlu skatos, kā televīzijā dažāda laba skatuves zvaigzne smēķē cigareti pēc cigaretes. Tas vairs nav stilīgi! 40 gadu vecam smēķētājam ar augstu asinsspiedienu un holesterīnu kardiovaskulāro slimību risks ir tāds pats kā vīrietim 65 gados bez riska faktoriem. Bet mēs redzam infarktus arī 30 un 35 gadus veciem vīriešiem, kam nekad nav izvērtēti riski. Ja nedomā par savu sirdi, tad diezgan ātri var saiegt veselību kopumā.»

40 GADU VECUMS IR ROBEŽA, PIE KURAS VĪRIEŠA ORGANISMS VAIRS NESPEJ KOMPENSĒT VIŅA NETIKUMUS.

RISKU MEDĪBAS

Lai novērtētu sirds un asinsvadu slimību risku, kardiologi izmanto *SCORE* skalu, kas ļauj noteikt fatālu kardiovaskulāru notikumu risku tuvāko 10 gadu laikā. Šo izvērtējumu vīriešiem pirmoreiz rekomendē veikt tieši liktenīgajos 40 un – ik pēc pieciem gadiem. No 40 līdz 65 gadu vecumam *SCORE* testu apmaksā valsts – ģimenes ārsta veiktās profilaktiskās apskates laikā. Aprēķinot iespēju piedzīvot miokarda infarktu, insultu vai pēkšņu nāvi, vēra tiek ņemti 5 kritēriji: vecums, dzimums, smēķēšana, sistoliskā (augšējā) asinsspiediena līmenis un kopējā holesterīna daudzums. «Ja vīrietis ir aktīvs, sporto, nesmēķē, nav liekā svara, holesterīns un asinsspiediens ir normāls, nākamo izvērtējumu var veikt pēc pieciem gadiem. Tomēr, ja 40 gadu vecumā sāksi skriet maratonu, es ieteiktu uzreiz veikt padziļinātus izmeklējumus,» norāda ārsts. Arī tad, ja cilvēks pīpē, sadzīvo ar augstu asinsspiedienu un valkā *tauku mētelīti*, ar aptauju nepietiks. Ieteicams veikt sirds *check-up* programmu, kas paredz izvērstāku izmeklējumu nepieciešamo minimumu. Labā ziņa ir tā, ka, laikus plānojot, pārbaudīties iespējams vienā dienā. *Check-up* nolūks ir vēl pirms slimības izpausmēm atklāt izmaiņas un tās efektīvi ārstēt. «Būtībā – pasargāt no katastrofas, kas varbūt tepat aiz stūra jau ir, bet mēs to vēl neredzam.»

SIRDS CHECK-UP PROGRAMMA KUR UN CIK MAKSĀ?

► Izmeklējumi un konsultācijas*

Capital Clinic Riga –
no 259,35 līdz 294,35 eiro.

Rīgas 1. slimnīcā – 360 eiro.

Premium Medical – 580 eiro.

*Pamatprogrammā iekļautie pakalpojumi dažādās iestādēs var atšķirties, un ārsts nepieciešamības gadījumā var nozīmēt papildu izmeklējumus.

► Asins analīzes

Centrālā laboratorija,
kardioloģiskais profils,
17 analīzes – 48 eiro.

E. Gulbja laboratorija,
sirds un asinsvadu panelis,
14 analīzes – 38,57 eiro.

Virieša aptieciņa

BRĪNUM- TABLETES NAV!



Vadims Brižans,
Mēness aptiekas farmaceits, aptiekas vadītājs

«Vīri, nākot uz aptieku, arvien vairāk

interesējas, kā tikt galā ar holesterīnu. Receptu medikamentus vēl nevajag, bet analīžu lapā rādījumi jau pasvītroti. Tad varam ieteikt Ķīnas sarkanā rauga rīsu ekstraktu saturošus uztura bagātinātājus, kas darbojas kā dabiskie statīni, bloķējot holesterīna sintēzi aknās. Tomēr brīnumzāļu nav, un bez dzīvesveida izmaiņām uztura bagātinātājs būs zemē nomesta nauda: atrodi vismaz divas ar pusī līdz piecas stundas nedēļā fiziskām aktivitātēm, seko līdzī savam pulsam un kontrolē asinsspiedienu. Tiec arī vaļā no liekā svara, un ne jau ar smēķēšanas palīdzību jākauj vilka apetīte – tas ir lielisks veids, kā sabojāt asinsvadus. Ja atmet grūti, varu ieteikt spreju, kas dienišķo nikotīna devu nodrošina bez dūmošanas.»

DŽENTLMENA KOMPLEKTS SIRDIJ

■ **Ārsta konsultācija.** Check-up izmeklējums sākas un beidzas ar ģimenes ārsta un/vai kardiologa konsultāciju. Ko grib zināt dakteris? Vai tu smēķē, kādas ir attiecības ar alkoholu, treknām karbonādēm un kādas – ar sportu? Kāds ir tavs asinsspiediens? Starp citu, ir vērts ieviest asinsspiediena mērītāju un vismaz reizi mēnesī padarbināt – 140/90 mm Hg jau ir par augstu, arī 130/95 vai 145/80 skaitās arteriālā hipertensija! Ārstu interesē, vai tev ir cukura diabēts, nieru darbības traucējumi un ģenētiskie faktori – vai tēvam līdz 55 un mātei līdz 65 gadu vecumam nav bijušas kardiovaskulāras slimības, piemēram, sirds infarkts vai smadzeņu insults. Protams, nevar izmainīt ģenus, bet ar dzīvesveidu panākt, lai *slīktie* neņem virsroku, gan ir iespējams.

■ **Elektrokardiogrāfija.** Sirds elektriskās aktivitātes jeb biopotenciālu grafisku pierakstu varētu salīdzināt ar vēstuli, kurā izklāstīti sirdsdarbības ritma novērojumi. Tomēr, tā kā izmeklējumu veic miera stāvoklī, rātņi guļot uz kušētiņas, tad ritma traucējumus var arī nepiefiksēt.

■ **Ehokardiogrāfija.** Izmeklēšana ar ultraskaņu ļauj izvērtēt, kā strādā sirds – kā tā saraujas un atslābst, kā darbojas vārstuļi, dod iespēju apskatīt un izmērīt sirds dobumus, noteikt sirds muskuļa jeb miokarda stāvokli, izmērīt sienīņu biezumu, jo parasti pie paaugstināta asinsspiediena tās sabiezinās un attīstās kreisā kambara hipertrofija (pieaug sirds masa).

■ **Veloergometrija.** Pieaugošas slodzes laikā, minot velotrenažiera pedāļus vai skrienot pa skrejceļiņu, tiek pierakstīta elektrokardiogramma un mērīts asinsspiediens, ļaujot pamanīt skābekļa apgādes traucējumus sirdī. Pārbaude notiek, līdz tu sasniedz 85% no fizioloģiski pieļaujamā augstākā pulsa, ko aprēķina, no 220 atņemot tavu gadu skaitu. 40 gadus, sportojot sirdsdarbības frekvencei nevajadzētu pārsniegt 180 sitienus minūtē. Tests netieši parāda sirds veiktspēju, un, ja ir sašaurinājums sirds asinsvados, izmaiņas elektrokardiogrammā parādīsies slodzes laikā, lai gan miera stāvoklī novirzes var nebūt.

■ **Asins analīze.** Nianses nosaka ārsts, bet viņš gribēs redzēt pilnu asins ainu, labo (augsta blīvuma), slīkto (zema blīvuma) un kopējo holesterīnu, triglicerīdus jeb, vienkārši sakot, taukus, cukura līmeni, aknu un nieru darbības rādītājus un citus virieša veselības svarīgus parametrus, piemēram, prostatas specifiskā antigēna (PSA) testu, kas ļauj agrīni diagnosticēt prostatas vēzi.

KONSULTĒ



Dr. med. AINĀRS RUDZĪTIS,
kardiologs, ehokardiogrāfijas speciālists, invazīvais kardiologs.

Strādā P. Stradiņa Klīniskajā universitātes slimnīcā, Latvijas Kardioloģijas centrā, Capital Clinic Riga un ARS Diagnostikas klīnikā. Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes docents.

Gribi sportot? –

IZMĒRI SAVU JAUDU!

KARDIOPULMONĀLĀS SLODZES TESTS

KAD UN KAM? Ļoti svarīgs izmeklējums tad, ja esi nolēmis sportot vai atsākt to nopietnākā līmenī, piemēram, gribi noskriet pusmaratonu vai maratonu, braukt sacensībās ar kalnu divriteni vai piedalīties izturības sporta sacīkstēs, teiksim, triatlonā. Šo pārbaudi veic arī tad, ja tev ir tikai 30, nevis 40 un vairāk gadu!

KĀDS LABUMS? Ar kardiopulmonālās slodzes testu iespējams nošaut vairākus zaķus ar vienu šāvienu: izvērtēt sirds un asinsvadu, kā arī elpošanas sistēmas veiktspēju, kā arī noteikt tavu sportisko formu un fizisko spēju griestus, kas gan nav akmenī cirsts lielums.

KĀ TAS NOTIEK? Atšķirībā no parastā slodzes testa, cilvēks brauc ar veloergometru, skrien pa ceļiņu vai lieto rokas ergometru līdz spēku izsīkumam, nevis līdz sasniedz 85% no vecumam atbilstošā maksimālā pulsa. Tiesa, ja parādās sūdzības, nav jāturpina mīties, līdz nokrīti gar zemi beigts. Testa laikā tiek pierakstīta elektrokardiogramma, elpošanas rādītāji, analizēts skābekļa patēriņš, tāpat mēra arī asinsspiedienu, skābekļa līmeni perifērajās asinīs un nosaka citus parametrus. ♂