



Pusaudzim dur sirdī?

Kad pusaudzis īsā laikā izstiepjas par krietniem centimetriem un sāk sūdzēties par duršanu sirds rajonā, vecāki, protams, uztraucas – vai sirds šim augšanas maratonam tiek līdzi? Mediķi pauž, ka kopumā pasaulei sirds slimību pacienti klūst arvien gados jaunāki. Kas vecākiem būtu jāzina par pusaudža sirds veselību un ko nevajadzētu palaist garām?



Konsultē ELĪNA LIGERE, BKUS Bērnu kardioloģijas un kardiokirurģijas klinikas virsārste, RSU Pediatrijas katedras docente.

VECUMPOSMA ĪPATNĪBAS

Sirds kā orgāna attīstībā svarīgs ir jebkurš vecumposms, taču vislielākā nozīme ir procesiem grūtniecības laikā. Iedzīmtībai ir izšķirīgā nozīme, tāpēc

mūsdienās lielākoties bērniem sirdskaites tiek atklātas vēl pirms dzimšanas vai jaundzimušo vecumā, kad arī tiek uzsākta ārstēšana. Tas nozīmē, ka lielākoties kardiologu uzraudzībā esošie pusaudža vecuma pacienti ir izauguši tie paši kādreizējie jaundzimušie, kuriem savulaik diagnosticētas problēmas. Krietiņi retāk, tomēr problēmas ar sirds veselību var attīstīties arī bērniem, kam sākotnēji tādas nav tikušas diagnosticētas.

Pusaudža gadi raksturīgi ar strauju augšanu. Vecumā no 10 līdz 16 gadiem jaunais cilvēks piedzīvo intensīvu stiepšanos garumā un dzimumnobriešanu, un atbilstoši pieaug arī sirds kā orgāna izmēri. «Ehokardiogrāfiski šo augšanu var fiksēt pat ļoti konkrēti,»

stāsta Elīna Ligere. «Piemēram, 10 gadu vecam zēnam Latvijā sirds kreisā kambara masa ir vidēji 70 gramu, bet 16 gadu vecumā – 131 grams. Attiecīgi desmitgadīgai meitenei – ap 71 gramu, bet 16 gadu vecumā – 101 gramu. Vecāku uzdevums ir sekot pusaudža uztura un dzīvesveida paradumiem, raudzīties, lai būtu adekvāta fiziskā slodze un pilnvērtīgs miegs, kā arī parūpēties, lai ik gadu tiktu veikta pusaudža profilaktiskā izmeklēšana pie ģimenes ārsta un vakcinācija atbilstoši vakcinācijas kalendāram, jo arī infekcijas var radīt nopietrus sirds bojājumus.»

DŪRĒJS UN ĢIBĒJI

Nav tādu specifisku sirds slimību, kas manifestētos tieši

pusaudža vecumā. Tomēr ir situācijas, kad gan pašu pusaudzi, gan vecākus sirds veselība var sākt uztraukt.

1. STRAUJAS AUGŠANAS IZRAISĪTAS SAJŪTAS

Pusaudzim strauji augot, visam organismam nākas adaptēties jaunajiem apstākļiem, jaunajiem izmēriem, hormonālajām izmaiņām, tāpēc šajā laikā nereti pusaudzis tiešām jūtas vājāks, viņam var būt pazemināta izturība, un tad pāšam un tuviniekiem var rasties jautājums – vai tas ir normāli? Visbiežāk tas tiešām ir normāli un izmeklējumos nekas slikts netiek atrasts. Tās vienkārši ir tādas sajūtas, kas pavada šo straujo augšanu.

SVARĪGI straujas augšanas periodā

• **Ikgadējā pārbaude pie sava ģimenes ārsta.** Jau no trīs gadu vecuma ik gadu apskates laikā ārstam ir jāizmēra bērnam asinsspiediens.

• **Ja plānots uzsākt pastiprinātu fizisko slodzi, jāveic 12 novadījumu elektrokardiogramma.**

Šī pārbaude tiek rekomendēta bērniem 7 gadu vecumā pirms skolas gaitu uzsākšanas, un to vajadzētu atkārtot arī vēlākos gados, ja bērns sāks apmeklēt sporta nodarbības, kas paredzētas vairāk nekā 3 reizes nedēļā, jo tā jau ir paaugstināta slodze.

• **Pārbaudīt holesterīna līmeni asinīs** (lipīdu profila noteikšana: ZBL un kopējais holesterīns).

To būtu vēlams darīt 9–11 un 17 gadu vecumā, lai izslēgtu iedzīmtu hiperholesterinēmiju, kas neārstēta var veicināt agrīnu aterosklerozes veidošanos.

• **Pārbaudīt hemoglobīna un D vitamīna līmeni asinīs.**

Ģimenes ārstam vajadzētu pārliecināties, ka pusaudzim nav pazemināts hemoglobīna līmenis un ir pietiekami daudz D vitamīna.

2. DURŠANA SIRDS RAJONĀ

Sāpes sirds apvidū bērnu un pusaudžu vecumā tikai aptuveni vienā procentā gadījumu saistītas ar reālu sirds slimību. Visbiežāk izrādās, ka šo sāpju cēlonis ir pavisam cits – vairinieki var izrādīties starpību muskuļi, iekaisums vai neliela trauma ribu skrimšu piestiprināšanās vietā jeb kostohondrīts, gastro-ezofageālais atvilnis, plaušu problēmas – astma, plaušu karsonis. Klasiski bērniem un pusaudžiem tiek novērots tā sauktais kēriens pie sirds jeb ļoti konkrētas sāpes krūšu kaula kreisajā pusē, kas uzņāk pēkšņi, pastiprinās dziļi elpojot un parasti ilgst 30–60 sekundes. Arī šādiem pacientiem izmeklējumos neko sliktu neatrod. Sāpju cēloni parasti saista ar pleiru vai krūškurvja sienu (ribām, skrimšļiem). Ārstēšana nav nepieciešama,

un ārstam parasti jāpārliecina vecāki un arī pats pusaudzis, ka par šo nav lieki jāuztraucas. Tomēr, lai izslēgtu retos tieši ar sirdi saistītos sliktās pašsajūtas cēloņus, šādos gadījumos jāveic elektrokardiogramma, krūškurvja rentgens un, iespējams, arī jānosaka troponīna līmenis asinīs. Ja visu šo izmeklējumu rezultāti ir normāli, par sirds patoloģijām domāt nav pamata.

3. ATRADNES ELEKTROKARDIOGRAMMĀ

Bieži vecākus uztrauc dažādas atradnes pusaudža elektrokardiogrammā, kas nav uzskatāmas par patoloģiju, – sinusa aritmija, ritma avota migrācija, sinusa tahikardija vai bradikardija, atsevišķas priekškambaru ekstrasistoles. Tas vēl nenozīmē, ka būtu vajadzīga specifiska ārstēšana vai novērošana.

4. ĢIBŠANA

Apmēram 15 procentiem pusaudžu raksturīga ġibšana, ko speciālisti dēvē par vazo-vagālu sinkopi, – ja cilvēks ir ilgstoši stāvējis, bijis liels karstums plus vēl provocējoši faktori (kādas sāpes, bailes, sakāpinātas emocijas). Ja ġibšana atkārtojas, ārstam ir jāievāc ģimenes anamnēze, jāveic klīniska izmeklēšana un EKG. Ľoti nopietns signāls ir ġibonis slodzes laikā un ġibonis pacientam ar jau zināmu sirdskaiti. Īpaši jāuzmanās, ja ģimenē jau ir pacienti ar pierādītiem iedzīmiem nopietniem sirds ritma

traucējumiem, kardiomiopātiju, kā arī ja bijusi neskaidra nāve gados jauniem cilvēkiem.

Tātad lielākoties raizes izrādās liekas, tomēr ir gadījumi, kad pusaudža vecumā var atklāties arī nopietnākas kaites. Piemēram, tiek konstatēts divu viru aortas vārstulis (parasti tam jābūt trīs viru).

Nereti pusaudžiem tas tiek atklāts gadījumos, ja šis vārstulis ir sašaurināts (stenoze) vai tiek novērota asiņu atpakaļplūsma jeb vārstuļa nepietiekamība. Vēl pusaudža vecumā var tikt atklāti sirds priekškambaru starpsieni defekti. Tas jau ir cits stāsts, un tad nepieciešama nopietna saruna ar ārstējošo ārstu.

PRET LIEKO SVARU AR SPORTOŠANU

«Visās vecuma grupās – arī pusaudžiem – pieaugoša problēma ir aptaukošanās. Un liekais svars tiešām ir risks sirds un asinsvadu slimībām, 2. tipa cukura diabēta attīstībai. Oficiālie dati Latvijā liecina, ka liekais svars novērojams ceturtajai līdz piektajai daļai sākumskolas bērnu. Un ar laiku šādiem bērniem – komplektā ar augstu asinsspiedienu – var attīstīties sirds kreisā kambara hipertrofija, kas vēlāk var būt cēlonis arī sirds ritma traucējumiem,» uzsver Elīna Ligere. Tāpēc liela

uzmanība jāpievērš sabalansētam uzturam un fiziskajām aktivitātēm. Izpētīts, ka organizētu sporta nodarbību dalībniekiem ir mazāk depresiju, mazāk somatisku sūdzību, mazāk

Zini!

Ja pusaudzim vēl nekad nav veikta elektrokardiogramma, to noteikti vajadzētu izdarīt – vaicā ģimenes ārstam.

liekā svara un līdz ar to perspektīvā veidojas labāki dzīvesveida ieradumi un ir labāka sirds veselība. Galvenais – sporta stundās vairāk raudzīties uz individuālu progresu un līdzdalību un ne tik daudz uz izciliem sasniegumiem un rezultātiem, lai pusaudzim nerastos vēlme doties pie ārsta pēc atbrīvojuma no sporta stundām.

Tāpat kardiologi iesaka pārāk agrīni nekoncentrēties uz vienu konkrētu sporta veidu. Labāk iesākumā nodarboties ar vispārattīstošām fiziskām aktivitātēm un pievērsties kādam specializētajam sportam tikai pusaudžu vecumā. «Agrīna viena sporta veida izvēle, kā arī pārāk liels vecāku, treneru un vienaudžu spiediens var novest pie izdegšanas – hroniska noguruma, hroniskām sāpēm muskuļos un locītavās, paātrinātas sirdsdarbības miera stāvoklī, entuziasma mazināšanās, grūtībām veikt pat ikdienas rutīnas darbības. Pusaudžus, kas nopietni trenējas vairāk nekā trīs reizes nedēļā, uzrauga sporta ārsts. Ja ir aizdomas par sirds slimību, sporta ārstam būtu jāierobežo slodze un jānosūta pusaudzis tālāk pie bērnu kardiologa,» skaidro speciāliste.

Kas vajadzīgs pusaudža sirds veselībai

- Veselīgi ēšanas, kustību un miega paradumi ģimenē.
- Vidēji liela fiziska slodze: 3–5 reizes nedēļā pa 30–60 minūtēm. Katru dienu – zemas līdz vidējas intensitātes slodze: kāpšana pa kāpnēm, vingrošana, dejošana mājās. No augstas slodzes aktivitātēm – skriešana, peldēšana, riteņbraukšana.
- Regulāri padzerties ūdeni.
- Samazināt ekrāna laiku un sēdošas aktivitātes.
- Nekādā gadījumā neapmeklēt sporta nodarbības akūtas slimības gadījumā vai ja pusaudzis

nav pilnībā izveseļojies pēc akūtas slimīšanas – tas var provocēt sirds muskuļa iekaisumu jeb miokardītu.

● Nelietot nekādus stimulējošas vielas sportā, enerģijas dzērienus, apreibinošās vielas – tas var radīt sirds muskuļa bojājumus un ritma traucējumus.

● Ikgadēja profilaktiska apskate pie ģimenes ārsta, tiem, kuri nopietni trenējas kādā sporta veidā – pie sporta ārsta.

● Vēlama pote pret Covid-19, jo šī infekcija var atstāt negatīvas sekas uz sirds veselību.