

Ir jāēd trīs reizes mazāk!

«Jo sliktāki laiki, jo ātrāk ir jākustas,» saka kardiologs, kurš Pasaules sirds dienā sparīgi nūjoja pa Vidzemes tirgus teritoriju.

«**P**irms diviem gadiem sirds veselība Latvijas iedzīvotājiem bija mazliet labāka,» PDz atzīst Latvijas Kardiologu biedrības prezidents, kardiologs Andrejs Ērglis. Pagājušajā trešdienā viņš bija sastopams Vidzemes tirgus teritorijā, kur ar *Sirds dienas festivālu* tika atzīmēta Pasaules sirds diena. «Pandēmijas dēļ esam kļuvuši slinkāki. Mums atļauts strādāt attālināti, tādēļ visu dienu pavadam pie datora un vairs neizejam no mājas. Taču sevi vajag atmodināt mazo velniņu, kas neļauj sēdēt mierā. Cilvēkam ir regulāri jākustas, turklāt, jo sliktāki laiki, jo ātrāk,» atgādina kardiologs. «Latviešu tauta ir ļoti intelīgenta, bet mums sevi ir mazliet jāpiespiež. Ja ne citādi, tad vismaz dienā nostaiģāt 7000 līdz 10 000 soļu,» saka kardiologs. Dakteris pats regulāri nododas fiziskajām aktivitātēm. «Piemēram, šovakar došos uz hokeja treniņu. Ja esmu Latvijā, reizi nedēļā spēleju hokeju senioru komandā. Jokojot esmu teicis *Dinamo Rīga* puišiem – ja jums kādreiz vadzīs lūst, varu doties palīgā! Uz mūsu senioru treniņiem nāk arī bijušie hokejisti. Agrāk, institūta laikos, es spēleju arī basketbolu Latvijas čempionātā,» lepojas Andrejs, kas regulāri nodarbojas arī ar tenisa spēlēšanu.

Pirms diviem gadiem sirds veselība Latvijas iedzīvotājiem bija labāka.



Andrejs Ērglis

Labs miegs

«Sirds ir tāds pats mehānisms kā citi – jo ātrāk tā strādā, jo ātrāk nolietojas. Tāpēc miegam ir liela nozīme. No stresa ikdienā izvairīties ir grūtāk, taču miega daudzumu mēs varam mēģināt regulēt paši. Tā trūkums būtiski ietekmē asinsspiedienu un pulsa frekvenci. Tāpēc vajadzētu gulēt vismaz septiņas, deviņas stundas diennaktī. Miegam jābūt ne tikai pietiekami ilgam, bet arī labam. Tādēļ uz nakti nedrīkst pārēsties. Mana sieva, dzirdot, ko tagad saku, smietos, jo arī es diemžēl ik pa laikam pirms miega mēdzu apēst kaut ko garšīgu. Tas nav pareizi.»

Veselīgs ēdiens mazākās devās

«Mēs visi mazliet grēkojam, un dažkārt to arī vajag darīt. Taču jāsaprot – ja darām kaut ko ne pārāk labu savai veselībai, pretī jāliek kaut kas veselīgs. Arī tas, ko ēdam, ietekmē mūsu sirds veselību. Tā ir norma ikdienas diēta ar vairāk dārzeņiem un mazāk taukiem. Mēs esam raduši ēst trīs reizes par daudz! Tiklīdz apēstā daudzumu samazināsim, sāks notikt labas lietas.»

Četri svarīgi skaitļi

«Katram par sevi obligāti jāzina četras lietas: holesterīna līmenis, cukura līmenis, asinsspiediens un pulsa frekvence. Normāls asinsspiediens jebkurā vecumā ir 120/80 mm Hg. Pulss nedrīkstētu pārsniegt 70 sitienus minūtē, bet holesterīna līmenim jābūt ne augstākam par pieci, zema blīvuma holesterīnam jeb, kā tautā sauc, sliktajam holesterīnam nebūtu jāpārsniedz trīs, bet cukura līmenim jābūt ap seši. Ja tā nav, jālieto medikamenti. Turklāt regulāri, nevis tā – tiklīdz kļūst labāk, pārtrauc to darīt.»

Alkoholu ar mēru!

«Nesen bija raksts par to, vai ārstiem ir ētiski neieteikt cilvēkiem alkoholu. Nekad jau nav pierādīts, ka alkohols mazās devās būtu kas sliktāks. Galvenā problēma ir alkohola deva. Nedrīkst visas devas sakrāt līdz nedēļas beigām, izmantot tās vienā vakarā, bet nākamajā dienā mocīties. Tā ir milzīga slo-dze sirdij! Trīs reizes nedēļā pa mazai viņa glāzei – to gan var. Pasaules Veselības organizācija saka – vīriešiem esot atļautas ne vairāk kā 13 alkohola devas nedēļā (viena alkohola deva atbilst 12 gramam absolūta alkohola).