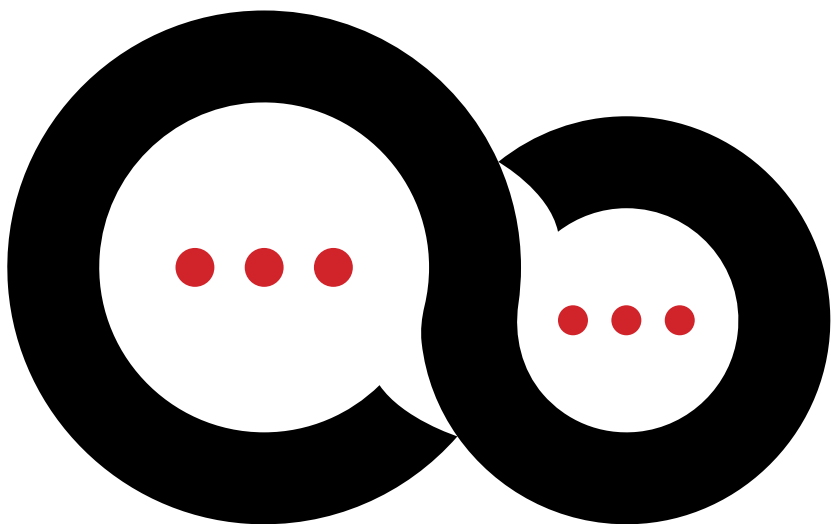


Sarunu vada
AIVARS PASTALNIEKS un LOLITA LŪSE



DISKUSIJA

SIRDS BALLĪTE

Lai sargātu valsti, vajadzīgi ieroči, bet viens no spēcīgākajiem ieročiem ir sirds. Jo spēcīgāka vīrieša sirds, jo stiprāka ģimene un stiprāka valsts. Cik vesela un izturīga ir Latvijas vīrieša sirds?

Ir tāds teiciens: «Sirds ir maratoniste, tikai daži no mums nez kādēļ to cenšas padarīt par sprinteri.»

Andrejs Ērglis: Protams, sirds ir maratoniste. Tas ir vienīgais orgāns, bez kura nevar dzīvot, tāpēc sirdij jābūt stiprai. Reizēm jaucam sirdi un dvēseli, jo tas nav viens un tas pats. Sirds ir fenomenāla – nenormāli skaista: ar kambariem, priekškambariem un austiņām, ar dažādām struktūrām. Un vienlaikus sirds ar vārstuļiem un artērijām ir ļoti vienkāršs orgāns, kas ļoti viegli novalkājas.

Kāpēc maratoniste? Tāpēc, ka sprints mūža garumā nav iespējams. Par sirds tauņpīšanu jābūt domāt jau kopš bērna ieņemšanas līdz brīdim, kamēr cilvēku sadedzina vai aprok. Sirdij no dabas ielikta adaptācija noskriet arī sprintu, bet trenēta sirds to var vieglāk izturēt.

Oskars Kalējs: Sirds visu laiku spiesta strādāt un tērēt savu resursu – tā nevar kādreiz aiziet pagulēt. Ja tai epizodiski liek bezjēdzīgi skriet, resursi diemžēl izsīkst. Ir tāds kalambūrs – vienu brīdi cenšamies visu maksimāli sačakarēt, pēc tam izmisīgi cenšamies visu sasmelt. Normāli darbojoties, sirds resursi ir ilgs un garš.

Kārlis Trušinskis: Ļoti labi, ja sirds gata sprintiem, bet sprints nedrīkst pārvērsties par ikdienu. Ballēšanās ir viens

tāds sprints. Vismaz es no vikenda ballītēm neesmu gatavs atteikties. Amerikas ietekmē ļoti daudz tiek domāts par to, kā atpūties, – nezaudēt ballītes gaisotni, bet vienlaikus to darīt veselīgi un tik ļoti nekaitēt sirdij.

Ko nozīmē – atpūties veselīgi?

Kārlis T.: Iet prom no nikotīna un alkohola un doties dabas virzienā.

No alkohola pilnīgi prom?

Andrejs Ē.: Es būtu ļoti uzmanīgs ar pilnīgu iešanu prom, lai, bēgot no vilka, neuzskrienu lācim. Man ļoti patīk vārds ballīte. Oldingtons teicis, ka dzīvi vajag dzīvot ar baudu šā vārda plašākajā nozīmē. Bauda nav tikai alkohols vai nikotīns, arī tenisa treniņš un turnīrs ir pilnasinīga ballīte, mīlēšanās ir ballīte.

Visiem zīdītājiem ir determinēts sirdspukstu skaits dzīvē. Kāmis ir tādā pašā situācijā kā cilvēks, tikai kāmjā sirsniņa izsīt daudz ātrāk, tāpēc dzīves ilgums īsāks. Ja paredzēts X skaits sirdspukstu, var izvēlēties, kā tos tērēt. Trenēt veselam cilvēkam sirds frekvence miera stāvoklī ir – 50–60 sirdspuksti minūtē. Ja cilvēks nakti vai pat divas noballē, sadalot uz kādu garāku termiņu – mēnesi vai pat vairāk –, redzams, ka neko daudz sirdspukstu viņš nav iztērējis.

Piedalās
Latvijas
kardioloģijas
supertrio.



Dr. med. ANDREJS ĒRGLIS.
Latvijas Universitātes profesors, Latvijas Universitātes Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas institūta vadošais pētnieks, Latvijas Zinātņu akadēmijas akadēmiķis, Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra vadītājs un invazīvais kardiologs.



Dr. med. KĀRLIS TRUŠINSKIS.
Rīgas Stradiņa universitātes asociētais profesors, Latvijas Universitātes Latvijas Kardioloģijas institūta pētnieks, Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra invazīvais kardiologs.



Dr. med. OSKARS KALĒJS.
Rīgas Stradiņa universitātes profesors, Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra kardiologs un aritmologs.