

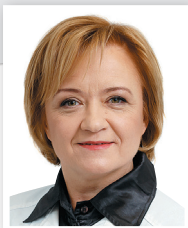


TRISUĻO SIRDĒS.

Ātros saukt nevajag gaidīt

♥ Anija Pelūde

skaidro:



Dr. INGA ORLEĀNE

- Interniste un anestezioloģe reanimatoloģe Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas stacionāra *Gaiļezers* Intensīvās terapijas klīnikā.
- Sertificēta padziļinātas elektrokardiogrāfijas un Holtera monitorēšanas metodes speciāliste.
- *Veselības centru apvienības* poliklīniskās *Aura* dienas stacionāra *Aura Premium* nodaļas vadītāja, tur arī konsultē pacientus.
- Latvijas Universitātes *Stradiņa* medicīnas koledžas lektore.

Kur šoreiz liksi komatu – aiz vārda *saukt* vai aiz *nevajag*? Šāds jautājums rodas daudziem, un it īpaši, kā publicists Ēriks Hānbergs saka, vērtos gados.

Tavai mammai, kura arī ir vērtos gados un dzīvo viena, reizēm uznāk reiboņi, sirsniņa ļurinās, viņu pārņem bailes no insulta vai infarkta (jo reiz tāds jau bijis!), un tad viņa zvina 113 – neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai. *Ātrie* traucas uz izsaukumu, iestīgst atkusušā lauku ceļa dubļos, nākas meklēt traktoru, kas velk mašīnu laukā. Kāds ir sausais atlikums finālā? Uz slimnīcu tava mamma netiek vesta – nav dzīvībai bīstama iemesla. *Ātro* ieteikums: lai līdzīgas lēkmes vairs neatkārtotos, viņai jāvērsās pie sava ģimenes ārsta. Savukārt ģimenes ārsts, pacienti atkal ieraugot, iesaucas: «Jūs taču pie manis kā uz darbu nākat!» Jo nav jau pirmais apmeklējums ar šādām vai līdzīgām sūdzībām... Bet vecais cilvēks, tava mamma, jūtas slikti un vairs vispār nesaprot, kā rīkoties. Rodas sajūta, ka nevienam vairs neesi vajadzīga...

Visai pazīstams stāsts, vai ne?! Tāpēc pacienti šos no viena gala šo situāciju atšķetināt un tikt vismaz pie aptuvenas skaidrības, kā tavai mammai rīkoties, lai savu dzīvi pavadītu ar prieku, bez bailēm no insulta un infarkta un lieki nezvanot *ātrajiem*.

1. situācija.

Sirds sitas, streipuļo, un ir slikti.

Vispirms būtu jāsaprot, ka ir divas atšķirīgas lietas: sirds apasiņošana un sirds ritms. Sirds trisuļošana vai sajūta, ka sirds skrien vai sitas neritmiski, vai ir pārsitieni, vai maļ kā dzirnavas (kā nu kurš šo stāvokli tēlaini raksturo), vairāk ir saistīta ar sirds ritma traucējumiem. Principā sirdspukstu biežums un intensitāte mums mainās nepārtraukti: pulss var būt vienā mirklī ātrs, te atkal normāls, un tam ir daudzi un dažādi iemesli. Taču, ja runā-

jam par patoloģisku situāciju, biežākais aritmijas veids cilvēkiem vērtos gados ir **mirdzaritmija – priekškambaru jeb ātriju (angliski atrial) fibrilācija**, nepareizs sirds ritms, kurš jānokupē, jāatliek atpakaļ uz pareizajām sliedēm, 24 stundu laikā. Parasti šie cilvēki jau zina, ka viņiem ir ātrija fibrilācijas paroksimāla forma, kardiologs vai ģimenes ārsts to ir pateicis.

BIEŽĀKĀS PAZĪMES. Par mirdzaritmiju jeb priekškambaru fibrilāciju liecina neritmisks pulss, kas var izraisīt asinsspiediena svārstības. Tad var būt sirdsklauvu sajūta, sirds kūleņošanas sajūta, pārsitiņi, pastiprināts vājums un nespēks, kas iepriekš nav bijis, elpas trūkums, diskomforts krūtīs, galvas reiboņi.

KĀ RĪKOTIES? Šādos gadījumos ir speciāla shēma, kā lietot antiaritmiskos līdzekļus, kas palīdz samazināt sirds darbības ātrumu. Ārsts parasti jau ir visu izstāstījis un izrakstījis arī attiecīgās zāles – ritmonormu (*Rytmonorm*) vai kordaronu (*Cordaron*, *Amio-kordin*).

1. Iedzer tableti.

2. Tad jāapgūlas, un, ja pēc stundas sliktā sajūta nav pārgājusi, ieņem vēl vienu tableti.

Shēma skaidra! Bet te parasti problēmas rodas ar to, ka nav šo zāļu mājās. It kā cilvēks zina, ka viņam ne pirmo reizi uznāk aritmija, bet tiek palaists garām fakts, ka zāles beigušās, un viņš bailēs sauc ātros. Skaidrojumi tad ir visvisādi, ko nu kurš stāsta: «Vai, dakter, es gaidīju, kad būs pensija... Zināt, es aizmirsu, ka man tās zāles beigušās...» Vai arī: «Gribēju no zālēm drusku atpūsties un nenopirku...»

IETEIKUMS TUVINIEKIEM.

Lūdzu, pasekojiet līdzī, lai mammai mājās vienmēr ir antiaritmijas medikaments, kuru akceptējis ģimenes ārsts un kuru krīzes situācijā var un vajag lietot.

2. situācija.

Galvassāpes, reiboņi, jo pēkšņi uzskrejis augšā asinsspiediens.

Cilvēks zvina neatliekamajai palīdzībai: «Man ir augsts spiediens, un nevaru to dabūt zemāku...»

Kas noticis? Ko nozīmē – ļoti augsts asinsspiediens? Bīstams spiediens ir virs 160 mmHg, jo rada tādus smadzeņu asinsrites traucējumus kā apzagsānas sindroms, bet **pavisam bīstams asinsspiediens ir virs 180 mmHg**, jo tā ir biofizikāla pārslodze asinsvadu sienai. Proti, asinsvadu sienu struktūras tik lielaļ spiedienam nav paredzētas, un var būt ārkārtīgi augsts risks galvas smadzeņu hematomai, kad asinšvads plīst un rodas asinsizplūdums. Tāpat iespējama radzenes atslāpošanās, kas jau ir neatgriezenisks aklums. Var būt asinsizplūdums iekšējos orgānos, kur ir asinsvadu patoloģijas. Tātad iespējamās komplikācijas, kas

Būtu labi, ja ģimenes ārsts katram pacientam gados uzrakstītu un iedotu rokās individuālo plānu krīzes situācijām, kā rīkoties.

apdraud dzīvību vai rada ļoti nopietnas sekas.

Augsts asinsspiediens parasti ir komplektā ar citām sirds un asinsvadu kaitēm. Tāpēc galvenā profilakse, lai līdz šādai hipertensīvai krīzei nenonāktu, ir regulāri katru dienu lietot ārsta izrakstītās zāles, tai skaitā asinsspiedien pazeminošos preparātus. Turklāt tie jāiedzer vienā un tajā pašā laikā, jo tikai tad dakteris var spriest, vai šie medikamenti darbojas vai ne. Optimāls asinsspiediens jebkurā vecumā klasiski skaitās 120/80 mmHg, taču vecumā pēc 65 gadiem visbiežāk augšējā robeža, līdz kurai asinsspiediens ar zālēm būtu jānotur, ir 139/80 mmHg. Dažiem vērtos gados normāls spiediens skaitās arī 150 mmHg – tad, kad paaugstinātais asinsspiediens

NEATLIEKAMĀ PALĪDZĪBA noteikti jāsauc:

- ja piepeši parādās **spēcīgas sāpes krūtīs pa vidu**, kas krietni pārsniedz stenokardijas sāpju intensitāti;
- ja uzlec ļoti augsts asinsspiediens – **virš 180 mmHg – un tas kombinējas ar stiprām galvassāpēm**, traucētu redzi, sliktu dūšu vai vemšanu, krampjiem, apjukumu, samāņas traucējumiem, elpas trūkumu, sāpēm krūtīs, stipru deguna asiņošanu;
- ja ir tik izteikts elpas trūkums, ka **jau sēžot grūti elpot.**

darbojas kā kompensatoriskais mehānisms. Proti, cilvēkam hroniski ir tik zems asins plūsmas ātrums, ka smadzenēm nepietiek skābekļa, tāpēc organisms, gribēdams izlīdzēt, ceļ asinsspiedienu, lai uzturētu atbilstošu plūsmas ātrumu un lai cilvēks visu laiku nejustos tāds kā iznīcis un miegains. Tā var būt, bet šo individuālo asinsspiediena skaitli vienmēr pasaka ārsts: «Līdz šim cīparam jums ir normāls spiediens, un par to nav ko uztraukties.»

Bet nu tavai mammai, kura

1. Vispirms jāpārbauda, vai nav izlaista kārtējā asinsspiedien pazeminošo medikamentu grupas zāļu deva, kas ikdienā jālieto. Ja ir aizmirsies zāles iedzert, tad tas tagad jāizdara.

2. Ja ikdienas deva bija iedzerta, bet tik un tā ir augsts asinsspiediens... Tad iedzer papildu devu to pašu pretspiediena zāļu, kuras ikdienā jau lieto. Pēc 30–60 minūtēm pārmēri asinsspiedienu, lai pārlicinātos par efektu.

3. Ja tas nepalīdz... Tad jāieņem zāles no medikamentu grupas, kas domātas tieši šādiem ekstra gadījumiem – hipertensīvo krīžu kupēšanai jeb nodzēšanai, jo šie preparāti pazemina asinsspiedienu, palēnina sirdsdarbību un samazina perifēro asinsvadu pretestību. Tas ir klofelīns (*Chlophazolin*, kurš satur aktīvo vielu klonidīnu), korifarms (*Corifarm*) vai nifedipīns (*Nifedipinum*).

4. Guli un gaidi, kad medikaments iedarbosies. Tas var notikt pēc 40 minūtēm, taču, ja cilvēks tikko brangi paēdis un kuņģis ir pilns, tad, iedzerot tableti, tā var uzsūkties tikai pēc 4 stundām. Šiem medikamentiem ir arī tablešu forma, kuras liek zem mēles, un no tām aktīvā viela asinīs uzsūcas daudz ātrāk. Tātad ģimenes ārstam būtu jāizdomā, kuru medikamentu pareizāk tavai mammai izvēlēties. Es sacītu, ka zemmēles forma ir daudz parocīgāka – ātrāk uzsūksies, ātrāk iedarbosies.

3. situācija.

Ko nozīmē – pēkšņi zems asinsspiediens?

Klasiski zems spiediens vērtos gados skaitās zem 115 mmHg, bet es teiktu – zem 100 mmHg. Ir cilvēki, kas visu mūžu dzīvo ar zemu asinsspiedienu: piemēram, viņiem ikdienā ir 90/60 mmHg, un, kad asinsspiediens paaugstinās līdz 105, viņi jau jūtas slikti. Tātad, ja cilvēks ir hipotonisks, zems asinsspiediens ir viņa normāls stāvoklis. Savukārt, ja cilvēks ikdienā dzīvo ar asinsspiedienu 120 vai 130, vai 145 mmHg un zems spiediens nav viņam raksturīgi, taču **pēkšņi tas nokrītas līdz 100/50 mmHg vai**

90/60 mmHg un parādās neritmiska sirdsdarbība vai sāpes krūtīs, šī gan ir sliktā zīme.

Tas jau norāda uz tā dēvēto hemodinamikas nestabilitāti. Īstenībā tā ir pirmā sirds mazspējas pazīme – sirds vairs nevar nodrošināt asins cirkulāciju, un šis ir brīdis, kad nevajag gaidīt – JĀSAUC NEATLIEKAMĀ PALĪDZĪBA. Zemais asinsspiediens kopā ar galvas reiboņiem nozīmē, ka jau sāk dekompensēties asinsrite un nepietiek spiediena galvas asinsvados – proti, sāk manifestēties tranzitorie galvas smadzeņu asinsrites traucējumi.

4. situācija.

Uznākušas sāpes krūtīs.

Sirds atrodas aiz krūškaula starp labo un kreiso plaušu, un tikai sirds galotne raugās uz leju kreisajā pusē. Tātad, ja sirds sāp, tā sāp krūtīs tieši vidū, un parasti tas notiek pie fiziskas slodzes. Mediķi šīs sāpes sauc par stenokardiju. Tās visbiežāk var izstaroties uz kreiso roku vai apakšžokli. Klasiski stenokardijas sāpes raksturo kā žņaudzošas, spiedošas vai dedzinošas. Sirds sāpes ir tādas, ka paelpot nevar, un šķiet, ka viss krūškurvis it kā būtu savilkts, nespēj spārnus atplest un ievilk elpu, krūtīs saspiestas. Vai arī kaut

kas karsts uz krūtīm uzlikts – kā kartupelis – un to nevar dabūt nost. Reizēm pacienti stāsta: «Man tāda sajūta, ka roka saķērusi sirdi un cieši to žņaudz...» Tās ir tipiskās kardiālās sāpes.

Visi parasti ļoti baidās no durošajām sāpēm krūtīs: «Dakter, es laikam mirstu nost – man kā ar nazi iedūra un ātri izvilkta...» Šāda tipa – ļoti asas, ļoti stipras, īslaicīgas – sāpes krūtīs nav raksturīgas sirdij, tās visbiežāk izraisa starpribu nervu neiralģija jeb iekaisums vai mugurkauls.

Vēl viena lieta, ko var viegli atšķirt... Ja cilvēks saka: «Dakter, man ļoti sāp, kad guļu uz kreisā sāna, bet, ja guļu uz labā sāna, vairs nesāp...» Tā nav sirds vaina! Ja sāpes atkarīgas no

Vecumā virs 65 gadiem visbiežāk normāls asinsspiediens ir 130–139 mmHg.

pozīcijas, tās saistītas ar mugurkaulu. Sirds sāp gan sēžot, gan guļot, gan stāvot.

KO DARĪT? Ja stenokardijas sāpes parādās pirmo reizi mūžā, tad nevajag gaidīt – jāsauc neatliekamā palīdzība. Bet, ja vecais cilvēks zina, ka viņam sirds asinsvadi vairs nav veseli un ka pie noteiktām fiziskām slodzēm (kaut vai mazgājot grīdu vai pārkrāmējot plauktus) vai uztraucoties var parādīties sirds sāpes, tad...

1. Uzreiz jāiedzer zaļes stenokardijas lēkmes kupēšanai. Klasiski tie ir īslaicīgas iedarbības nitrātu grupas preparāti – piemēram, nitroglicerīns –, kuri paplašina sirds asinsvadus. Pieejami gan nitroglicerīna pilieni, gan zem mēles paliekamas tabletes un arī aerosoli, kam ir ātrāks darbības sākums. Tablešu deva ir 0,3 – 0,6 mg ik piecas minūtes. Maksimālā deva, ko drīkst izmantot, līdz simptomi 15 minūšu laikā pāriet, ir 1,2 mg. Lietojot nitroglicerīnu, reizēm tas var radīt blakusparādības – galvassāpes, nedaudz pazeminātu asinsspiedienu. Tāpēc ieteicams apsēsties, lai

nenoreibtu galva, ko izraisa nepietiekama smadzeņu apasiņošana. It kā var arī apgulties, taču apgulšanās reizēm veicina venozo atteci un sirds priekšslodzes pieaugumu.

2. Te robežšķirtne ir 20 minūtes. Parasti stenokardijas sāpju lēkme ir īslaicīga un ilgst aptuveni 2–5 minūtes, kopumā nepārsniedzot 10 minūtes. Savukārt, ja 20 minūšu laikā pēc zāļu ieņemšanas sāpes krūtīs vienlīdzīgi ir un tās kļūst stiprākas, tad JĀSAUC NEATLIEKAMĀ PALĪDZĪBA.

SVARĪGI! Arī, ja žņaudzošā sirdslēkme sākas miera stāvoklī un turpinās ilgāk par 15–20 minūtēm, turklāt zem

izmainīt, un pēc tam mediķiem būs grūti izvērtēt, vai pacients ir kavēts tāpēc, ka viņam ir smadzeņu asinsrites traucējumi, vai tāpēc, ka viņš pret nemieru iedzēris vesulu diazepamā tableti. Nē, smago artilēriju šādos gadījumos neizmanto!

Zelta likums: pirmais ir miers

Cilvēks jau pats zina: «Panervozēju drusku vairāk un jau jutu, ka man sāk klapēt sirds...» Nu, protams! Mūsu sirsniņa ir ļoti izpalīdzīga, un tā atbild uz absolūti visu orgānu sistēmu vajadzībām. Tiklīdz kādai nepieciešams veikt lielāku slodzi, tā sirds uzreiz palīdz tai darboties vairāk. Tātad, ja cilvēks, kuram uzņākusi sirdslēkme, vēl skraida pa māju un nervozē, sirds palīdz ķermeņa muskulatūrai darboties. Līdz ar to sirdij pašai ir vēl lielāka slodze, un tas situāciju tikai pasliktina.

Miers un maksimāli samazināt fizisko slodzi – lūk, kas jādara jebkurā situācijā, ja ir kāda lēkme vai sāpes, kas saistītas ar apasiņošanas traucējumiem. Uzreiz jāpaspēžas vai jāapguļas. Miera stāvoklī sirdij varētu būt vismazākā slodze un līdz ar to nepieciešama vismazākā apasiņošana. Tas uzreiz stabilizē hemodinamiku jeb asinsrites fizikālos parametrus gan galvas smadzenēs, gan vēderā, gan pašā sirdī.

Jau rīt pie ģimenes daktera

Neatliekamās palīdzības ieteikums tavai mammai vērsties pie ģimenes ārsta ir absolūti pareizs. Sazināties ar savu dakteri noteikti vajag. Vecajam cilvēkam būtu jāizstāsta, ka – «Zināt, man vakar atkal bija sirdslēkme...» Ja ģimenes ārsts tiek informēts, ka šīs epizodes kļūst arvien biežākas, tad viņš arī saprot, ka varbūt pienācis laiks šim pacientam veikt veloergometriju un sūtīt viņu uz plānveida koronarogrāfiju. Vai arī, ja biežākas kļūst augsta asinsspiediena lēkmes, tad

ģimenes ārstam būtu jāsecina, ka, iespējams, pienācis laiks mainīt medikamentu devas vai pašus medikamentus.

Pacienti vērtos gados bieži vien atzīstas, ka viņiem ir ļoti, ļoti bail no insulta un infarkta un tāpēc, tiklīdz jūtas slikti, sauc neatliekamo palīdzību... Taču, lai šādu asinsvadu katastrofu nebūtu, **vissvarīgākais ir regulāri lietot ārsta izrakstītās zāles, lai normas robežās turētos holesterīna, cukura un asinsspiediena rādītāji.** Ideālajā variantā, ja vecais cilvēks visu to dara, viņam nemaz nevar ļoti paaugstināties spiediens, nevar attīstīties ne insults, ne infarkts – nekas nevar notikt, situācija ir stabila. Savukārt, ja, kontrolējot asinsspiedienu, tiek konstatēts, ka pamazām sāk mainīties rādītāji, ja redzams, ka spiediens dinamiskā paaugstinās – visu laiku, dzerot zāles, tas bija 135, šomēnes ir 140 un nākamajā jau ir 145 –, tātad skaidrs, ka mamma jau ir pieradusi pie zālēm. Tātad jāiet pie ģimenes ārsta, lai

tas maina devu vai lai nomaina medikamentu, vai lai raksta nosūtījumu pie kardiologa un viņš nomainīs bāzes terapiju. Tas viss ir izdarāms.

UZDEVUMS TUVINIEKIEM.

Mamma jāuzmundrina, lai katru rītu, tiklīdz pamostas un pirms izkāpj no gultas, izmēra sev asinsspiedienu un pieraksta. Galvenais ir vakarā nolikt asinsspiediena mērītāju pie gultas! Pirmkārt, viņai būs, ar ko nodarboties. Otrkārt, par savu veselību vajag rūpēties, un arī vērtos gados jābūt saviem uzdevumiem, kas jāizpilda. Piemēram, mammai varētu likt pēc spiediena izmērīšanas uztaisīt elpošanas vingrinājumus – desmit dziļas ieelpas. Pēc tam lai vēlreiz pamēra spiedienu un paskatās, kā tas noreagējis. Šķiet: tāds nieks! Taču vecākam cilvēkam dziļā elpošana ir izcila hipostatiskas pneimonijas profilakse. Turklāt viņam pašam ir laba sajūta, ka ir atkal līdzdalība, ka ir kaut kas jādara, un tas ir kaut kas ļoti pozitīvs un feins. ♥

TĒLO vai NETĒLO?

Šī sadaļa ir mīļajiem radīniem... Es saprotu, ka kādreiz mammas biežie uztraukumi par savu veselību var arī izvest no pacietības. Pie ārstiem ir būts, izmeklējumi veikti, zāles ir, bet – nē, atkal sirds streiko, galva reibst un ir slikti! Tā vien sāk šķīst, ka visas šīs lēkmes kļuvušas par veidu, kā iegūt uzmanību, kuras varbūt ikdienā trūkst... Es jūsu ļoti labi saprotu. Man poliklinikā ir tikai maksas konsultācijas, tās nav lētas: 55 eiro, un vairums manu pacientu šajās konsultācijās ir vientuļie vecie cilvēki – pensionāri, kuriem, es zinu, šī ir ļoti liela nauda. Taču viņi speciāli atliek un krāj, lai nāktu pie manis kā pie kardiologa. Kaut gan patiesībā šādas vajadzības nav – ārstēšana nozīmēta, ģimenes ārsts visu ir izdarījis, rādītāji kārtībā, taču viņiem vajag komunikāciju un psiholoģisku drošību, lai es iedvešu, ka viss ir labi, ka viss ir pareizi. Uzmanības deficīts šobrīd ir ārkārtīgi liela problēma

Savukārt piederīgajiem ir ļoti grūti izvērtēt, kur ir tā robeža, kad vecais cilvēks sāk pietēlot, ka viņam ir slikti, un kad patiešām ir slikti. Vai arī, kad cilvēks pats vairs objektīvi nespēj saprast, vai viņam sāp vai nesāp, reibst vai nereibst, jo smadzeņu asinsvadu traucējumi un demence ar laiku noved pie tā, ka cilvēkam gluži dabiski ir arvien grūtāk izvērtēt situāciju, kas ar viņu notiek. It kā tikko bija slikti, un vairs nav, bet tad atkal ir...

Tāpēc tuviniekiem es ieteiktu NEDUSMOTIES uz savu radinieku vērtajos gados. Drīzāk vajadzētu ar viņu sirsnīgi aprunāties. Un, ja visu saliek pa plauktiņiem, ja vecais cilvēks pats apzinās, cik svarīgi ir ar šādām lietām nemanipulēt, tad viss šis process kļūst ļoti vadāms.