



Daudzas dāmas sirds sarunām pieteicās tieši kardioloģes, Latvijas Universitātes asociētās profesores IVETAS MINTĀLES dēļ. Viņa prot argumentēt un pārliecināt, iedvesmot. Profesores lielākā vēlēšanās ir iemācīt cilvēkiem veselības vērtību – vienmēr apzināties, ka katram pašam, bet dažreiz arī ar ārsta palīdzību, sava veselība jālolo un jākopj: «Tas prasa zināmu uzņēmību un pašdisciplīnu, bet cik gan rezultāts ir šo puļu vērts!» Daudz vērtīgu, praktisku padomu ir arī viņas grāmatā *Iedvesma cilvēkam, kurš grib dzīvot...*, kuru, starp citu, tagad grib tulkot un izdot sešas pasaules valstīs. Šo grāmatu kā dāvanu saņēma katra sieviete, kas apmeklēja pasākumu.

Pozitīvisma, iedvesmas un zināšanu piesātinātas divas stundas, mazliet vairāk – tā varētu raksturot IEVAS Veselības un biedrības ParSirdi.lv organizēto kardiologu tikšanos ar teju 70 lasītājiem. Īstas sirds sarunas no sirds, nekā mākslīga.



«Prieks censties, kad redzi – tavs darbs ir kādam vajadzīgs!» saka IEVAS Veselības galvenā redaktore ANIJA PELŪDE. «Piemēram, Elita Cirse, kas arī ir šeit, pieteikumā rakstīja: viņas sapnis esot, lai iemīļotais žurnāls iznāktu katru piektdienu, nevis katru otro piektdienu.»

No IVETAS MINTĀLES uzstāšanās...

- Katru dienu ieteicams ēst sezonas dārzeņus, sezonas augļus. Fermentētus pilnpiena produktus (kefīrs, biezpiens, siers), olas, riekstus, sēklas, nedaudz pilngraudu produktu (griķi, grūbas u. c.), kartupeļus.
- Pākšaugus – 2 vai 3 reizes nedēļā.
- Vismaz 2 reizes nedēļā zivis: reņģes, plekstes, siļķes, skumbrijas... Zivis ar īsāku dzīves ilgumu nepaspēj sevī uzkrāt smagos metālus.
- Putnu gaļu, truša gaļu – pāris reizes nedēļā. Visretāk – sarkano gaļu.
- Vismaz 4 ēdamkarotes extra virgin olīveļļas katru dienu (lieto arī ēdiena gatavošanā) – tas ir pierādītais daudzums, kas dod uzlabojumus sirds veselībā.

vošanā) – tas ir pierādītais daudzums, kas dod uzlabojumus sirds veselībā.

- Optimāla temperatūra cepšanai olīveļļā uz pannas ir 150–160 grādi, kad produkti sāk brūnēt. Nedrīkst pieļaut dūmošanas parādīšanos.
- Ūdens – vismaz 1,5 litri dienā. Zāļu tējas bez cukura. Noteikti var dzert arī kvalitatīvu, nepārgrauzdētu kafiju.
- NĒ rūpnieciski gatavotiem produktiem, saldinātiem dzērieniem, cepumiem, konfektēm, bulciņām, brokastu pārslām, sāļajiem riekstiņiem, čipsiem, virtuļiem, nagekiem, desām, cīsiņiem, kūpinājumiem, gatavajām mērcēm, kečupiem.



Mūsu ir daudz! Diemžēl vietu skaits bija ierobežots un kādām divdesmit kundzēm nācās atteikt klātienes piedalīšanos pasākumā *Nu, mīļā sirds!* Bet nokārt degunu nav iemesla – par sarunās apskatītājiem tēmām mēs rakstīsim *IEVAS Veselībā* visu cauru gadu. Turklāt, ja vēl neesi abonējusi žurnālu, to tieši tagad var izdarīt, un par mazākām naudaiņām.



Biedrības *ParSirdi.lv* vadītājai INESEI MAURĪNAI atkal ir ideju pilna galva un jauni projekti!

Lai sniegtu praktisku, emocionālu un informatīvu atbalstu veselīgāku dzīves paradumu veidošanā un svara mazināšanā, biedrība *ParSirdi.lv* sadarbībā ar speciālistiem (kardiologiem, endokrinologiem, uztura zinātniekiem, psihologiem, psihoterapeitiem, fizioterapeitiem...) aicina pievienoties ATBALSTA GRUPAI cilvēkiem ar lieko svaru un aptaukošanos. Ko tas nozīmē? «Marta beigās notiks tikšanās tiešsaistē reizi nedēļā (vakara pusē) un arī klātienē. Apskatīsim kādu konkrētu ar veselību un dzīvesveidu saistītu tēmu. Piemēram, uztura

paradumu maiņa, kā atpazīt un tikt galā ar ēšanas emocionālo atkarību, kā diagnosticēt aptaukošanos un kādas šobrīd ir iespējas to ārstēt, drošu fizisko aktivitāšu loma svara mazināšanā... Plānoti arī praktiski klātienes pasākumi – kopīgas fizisko aktivitāšu nodarbības ar fizioterapeitu, vienkāršu un veselīgu ēdienu gatavošanas meistarklases.

Dalība būs bez maksas. Plašāku informāciju jau drīzumā varēsi izlasīt biedrības *ParSirdi.lv* mājaslapā www.parsirdi.lv. Ja ir

interese, sūti pieteikumu uz info@parsirdi.lv»

Lai mums kopā izdodas!

Iznācis arī *IEVAS Veselības* specizdevums *ASINSSPIEDIENS!* Tajā ir daudz vērtīgas informācijas, ar kuru dalījušies labākie sirds ārsti.

Šo izdevumu meklē tur, kur pārdod presi.

Iesildīšanās: muzikāls pārsteigums – *Melo M* puišu emocionāli ekspansīvais uzņāciens pusstundas garumā. Kārlis Auzāns, Miķelis Dobičins un Jānis Pauls. Dāmas bija sajūsmā! Puiši arī. Un uzaicināja apmeklēt koncertu Dzintaru koncertzālē 1. augustā, kur kopā ar trio *Melo-M* mūziķiem uzstāsies 130 (!) čellisti no visas Latvijas. Iedomājies, kas par varenu spēku!

Kā jūtaties šeit?



GUNA BEIKERTE no Rīgas:

«Pieteikties man ieteica draudzene, kas *Stradiņos* gadiem ilgi bijusi daktere. Tā es atbraucu, jo uzmanu savu veselību. Katru dienu vismaz pusstundu nūjoju ap Māras diķi un Dzegužkalnā, vasarā braucu ar velosipēdu, bet manu psihisko veselību uzlabo gongu meditācija Torņakalna Luterā baznīcā. Cenšos uzturēt pozitīvu gaisotni arī mājās. Lietoju asinsspiediena un holesterīna zāles. Esmu nopirkusi labu asinsspiediena mērīšanas aparātu.»



AINA AŽĢINA no Rīgas:

«Esmu ļoti apmierināta. Feini, ka bija iespēja uzdot jautājumus sirds dakterim Nazarenko, un saņēmu profesores Ivetas Mintāles vērtīgo padomu grāmatu. Tā kā esmu visai sabiedriska, priecājos arī, ka varēju saturīgi aprunāties ar citām pasākuma dalībniecēm. Mana sirds veselība atbilst vecumam, taču ir jāuzmanās, jo vectēvs un tēvs aizgāja ar sirdi. Ļoti daudz kustos un lietoju asinsspiediena zāles, bet tas vienalga lēkā. Vienu dienu augšējais rādītājs ir 110, nākamajā 150, bet apakšējais reti ir 80...»

GINTA ANTONOVIČA no Rīgas:

«Speciāli paņēmu brīvdienu, lai atbrauktu uz sirds sarunām! Man ik pa laikam nav laba pašsajūta, lai gan ārsts atzīst, ka ar sirdi viss kārtībā. Pēc kovida pārslimošanas kādu pusgadu galvā bija nepatīkams spiediens, bet tas pārgāja bez medikamentu lietošanas – vienkārši vairāk pedomājot par uzturu. Esmu atradinājusies no sāls lietošanas. Manā uzturā pārsvarā ir dabiski produkti. No rītiem veicu vingrojumu kompleksu *Tibetas pērles*, kas dod enerģiju jaunai dienai. Pasākumā *Nu, mīļā sirds!* uzzināju daudz ko jaunu. Pašai ļoti noder daktera Nazarenko stāsts par dažādām sajūtām, kas sievietēm sirds slimību gadījumā ir mazliet citādas nekā vīriešiem.»





Uzmanīgi klausāties...



Kardiologs ŅIKITA NAZARENKO strādā Veselības centra 4 filiālē Valdlauči un Diagnostikas centrs, kur atrodas arī Kardioloģijas dienests. Var sacīt, ka tur viss nepieciešamais ir vienuviet – gan preventīvas konsultācijas, gan padziļināti sirds izmeklējumi. Dakteris Nazarenko arī pats veic ehokardiogrāfijas – sirds izmeklējumus ar ultraskaņu –, tāpēc daudzu jo daudzu sieviešu sirdis ir redzējis tuvplānā. Šādi iespējams novērtēt sirds un lielo asinsvadu anatomiju, morfoloģiju, sirds dobumu izmērus un tilpumus, sirds sienas biezumu, rētu vai trombu esamību (piemēram, pēc sirds infarkta), kontraktilitāti, kreisā kambara sistolisko un diastolisko funkciju, kreisā kambara masu, labā kambara funkciju, sirds vārstuļus, kā tie strādā... Pēdējā laikā šī diagnostikas metode ir strauji attīstījusies – pieejamas arvien labākas tehnoloģijas. Mūsdienās bez ehokardiogrāfijas izmeklējuma sirds veselības diagnostika vairs nav iedomājama! Tomēr – svarīgi ir ne tikai tas, ar kādām iekārtām tā tiek veikta, bet arī – cik prasmīgs speciālists to dara. Dakteris Nazarenko dāmām arī skaidroja, kā ģenētika ietekmē sirds veselību. Pat tad, ja tu sporto, ēd veselīgi un ievēro visus ārsta ieteikumus, iedzimts paaugstināts holesterīns var būt neizbēgams sirds slimību riska faktors.



Sirds sarunu beigās izlozējām, kurai no dalībniecēm dāvanā tiks Omron asinsspiediena mērāmais aparāts. Laimīgo lozi no stikla trauka izvilkt lūdzām MAIJAI DALBIŅAI. Jo viņas pieteikuma vēstule mūs tiešām aizkustināja: «Man tagad ir 78. Par savu asinsspiedienu un holesterīnu bija jā rūpējās jau no 40 gadu vecuma, tad vēl divas onkoloģijas operācijas, paliku bez nierītes, otra strādā tikai par 35 procentiem. Taču tas nav iemesls, lai nerūpētos par savu sirsniņu: baseins 1 reizi nedēļā; 5–7 kilometri pa mežu vai gar jūru; rīta rosme 30 minūtes; samērā pārdomāti ēšanas paradumi un regulāra medikamentu lietošana; kultūras pasākumi, ekskursijas un tikšanās ar mīļiem cilvēkiem.» Īsts stiprais stāsts!



Omron asinsspiediena aparātu laimēja IRĒNA LAPINSKA no Mārupes: «Divi aparāti man mājās jau ir, bet tagad lietošu šo – jauno! Man ir vājība uz aparātiem, jo esmu inženiere elektronikē. Dzimusi mediķu ģimenē. Mamma ņēma mani līdz uz darbu, un es izaugu Bērnu slimnīcā. Dakteri ilgi nevarēja noteikt, kāpēc man, skaldot malku, pulss uzskrien pāri simtam, un beigās atklāja eozinofilo astmu. Ārste ieteica daudz staigāt, un tā es katru rītu mēroju piecus kilometrus. Staigāju gar Mārupītes krastu, kur vasarā vairākas reizes redzēju melno stārķi. Pie reizes gribu pasacīt, ka IEVAS Veselību abonēju un studēju katru numuru. Jūs iztaujājat nopietnus ārstus!»



OMRON M4 Connect Afib asinsspiediena mērītājs uz ausgšdelma





lepazīsties! Žurnāliste **INDRA OZOLIŅA** ir tā čāklā bitīte, kas meklē speciālistu atbildes uz lasītāju atsūtītajiem jautājumiem *IEVAS Veselības poliklīnikai*. Liela daļa ir par sirds veselību, asinsspiedienu un holesterīnu. Jautājumi kardiologiem!



IEVAS Veselības redaktore vietniece **GINTA AUZNIECE-JAUNZEME** – viņai padodas atrast cilvēkus *Stiprajiem stāstiem*, kas ar savu pieredzi un attieksmi pret dzīvi un savu slimību iedvesmo arī citas kundzes nepadoties likteņa izaicinājumu priekšā.



Maisiņos – katrai *IEVAS Veselības* lasītājai mazs prieciņš.

Aplaudējam **PAŠAS SEV!** Par to, ka gībam būt veselās, gībam būt foršās. Gībam mācīties, sekot līdzi jaunumiem, lai būtu zināšanas (zinātniski pamatotas un sirds dakteru akceptētas!), ko nodot saviem mazbērniem un bērniem. Tāpēc jau mēs esam šeit, **SIRDS SARUNĀS!**

Atgādinājums par **HOLESTERĪNU**

- Kardiologi grib, lai 20–30 gadu vecumā kopējais holesterīns ir zem 5 mmol/l, bet sliktais zema blīvuma holesterīns (ZBLH) zem 3 mmol/l.
- Tomēr ar katru gadu situācija mūsu artērijās pasliktinās, pieplūsojas vēl citi riska faktori, un tad ZBLH jābūt zem 1,8 mmol/l vai pat zem 1,4 mmol/l.

Tiekamies kaut kad arī nākamreiz!
Šādā vai citādā sastāvā, bet mērķis ir viens: konsekventi virzīties pareizajā virzienā, lai veselīga dzīvošana vairs nešķiet kā sevis ierobežošana, bet kā iespēja baudīt skaistāku un ilgāku dzīvi. Tātad – izguļamies, tiekamies ar cilvēkiem, ar kuriem kopā vairāk smaidām, kustamies (galu galā maksājam trenerim, kurš piespiež mūs kustēties, ja citādi nevar!), ēdam pareizi, un, ja nepieciešams, lietojam zāles holesterīna līmeņa un asinsspiediena mazināšanai. ♥

