

SIRDS

BIEDRĪBAS "PARSIRDI.LV" OFICIĀLAIS IZDEVUMS

BEZMAKSAS ŽURNĀLS

PAVASARIS 2018 (#8) ISSN 2256-0181

un veselība

Žurnālā lasiet

- 4 100 fakti par sirdi
- 7 Jauni valsts kompensēti medikamenti
- 8 Kā mudināt vecākus mērīt asinsspiedienu?
- 11 Patrīcija – meitene, kas gaida jaunu sirdi
- 14 Padomi diabēta un sirds slimību pacientiem
- 18 Jauni pētījumi insultu mazināšanai
- 19 Vēlreiz par palmu taukiem
- 20 Kas jāzina par laboratoriskajiem izmeklējumiem
- 22 Kāpēc bīstams ir augsts asinsspiediens?
- 24 Palīdzība sirdij
- 26 Dzīvesveida izmaiņas sirds mazspējas pacientiem
- 32 Kā jāēd, lai nepieņemtos svarā?
- 34 Laulības šķiršana palielina infarkta risku
- 35 Pašceptas maizes un zirņu smēriņa recepte



**Kā V. A. Mocarta mūzika
ietekmē sirds veselību?**

Farmaceita misija

Ar īpašām rūpēm par Jums!

ikdienā tiek realizēta caur mūsu vērtībām:

ATTĪSTĪBA

Mēs apzināti un mērķtiecīgi mācāmies un pastāvīgi pilnveidojam savas zināšanas un prasmes, lai būtu efektīvi darbā.



VĒLME PALĪDZĒT

Mūsu dzīves aicinājums ir atsaucīgi rūpēties par klientiem.

ORIENTĒŠANĀS UZ KLIENTU

Mēs darām visu iespējamo, lai saprastu klientu vajadzības un piedāvātu kvalitatīvāko risinājumu.

LOJALITĀTE

Mēs apzināti nodrošinām mūsu klientiem un darbiniekiem godīgu attieksmi un vēlmi īpaši rūpēties par viņiem.



REZULTĀTS

Mēs apzināmies atbildību par savu un komandas darbu rezultātu un vienmēr meklējam, kā uzlabot to.

PROFESIONALITĀTE

Mēs neatlaidīgi attīstām savas kompetences, lai kļūtu par farmācijas nozares līderiem.



MĒNESS APTEKA
Ar īpašām rūpēm par Jums!



INESE MAURIŅA

Žurnāla un portāla "Sirds un Veselība" atbildīgā redaktore, pacientu biedrības "ParSirdi.lv" vadītāja

Foto: Kaspars Garda

Latvijas simtgadē novēlam ikvienam, lai veselība ir uz visiem 100! Tieši tā sauc pacientu biedrības "ParSirdi.lv" un Latvijas ievērojamāko kardiologu akciju, kurā visu gadu aicinām ikvienu parūpēties par savu veselību. Atcerieties – nekad nav par vēlu mainīt dzīvi un sākt rūpēties par savu sirdi!

Ja vairāk nekā gadu neesat bijis pie sava ģimenes ārsta – aizejiet, kaut vai lai pārliecinātos, ka viss ir kārtībā! Ja līdz šim nav izdevies tikt vaļā no kāda kaitīga ieraduma vai nav atradusies iedvesma regulārām fiziskām aktivitātēm, varbūt tieši šis gads var būt lielisks pagrieziena punkts. Par prieku sev, draugiem, bērniem un mazbērniem!

Varbūt tieši šī Latvijas nozīmīgā jubileja ir labs iemesls kaut ko mainīt arī savā dzīvē, lai tāpat kā mūsu valsts jūs sasniegtu 100 gadu vecumu un vairāk! ■

Paldies žurnāla "Sirds un Veselība" konsultantiem un ekspertiem:

- ♥ **Andrejs Ērglis**, profesors, Latvijas Kardiologu biedrības prezidents
- ♥ **Kārlis Trušinskis**, doc., kardiologs, Latvijas Hipertensijas un Aterosklerozes biedrības prezidents
- ♥ **Iveta Bajāre**, zinātniskā asistente, LU Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas institūts, Kardioloģijas nodaļa
- ♥ **Iveta Mintāle**, *Dr. med.*, PSKUS, Latvijas Kardioloģijas centrs Ambulatorā un diagnostiskā daļa, Latvijas Universitāte
- ♥ **Anete Dinne**, uztura speciāliste, garšas sensoriālās analīzes speciāliste un kafijas eksperte, *The University of Gastronomic Sciences*
- ♥ **Uģis Bērs**, laboratorijas vadītājs, Centrālā Laboratorija
- ♥ **Vita Šaripo**, sertificēta kardioloģe, interniste, LĢHR konsultējošā kardioloģe
- ♥ **Vita Vestmane**, kardioloģe, VCA poliklīnika "Pulss 5"
- ♥ **Ginta Kamzola**, kardioloģe, Latvijas Kardiologu biedrības Sirds mazspējas darba grupas vadītāja
- ♥ **Liene Sondore**, uztura speciāliste

ParSirdi.lv

hromets
poligrāfija □□□■

SIRDS UN VESELĪBA

Izdevuma dibinātājs: Biedrība "ParSirdi.lv", reģ. Nr. 40008182148

Izdevējs: SIA "Hromets poligrāfija", reģ. Nr. 40003925767

Izdevuma valsts reģ. Nr. 000740266

Tirāža: 33 000 (t. sk. latviešu valodā 18 000, krievu valodā 15 000)

Iznāk: reizi sešos mēnešos

Pārpublicēšanas un citēšanas

gadījumā rakstveidā saņemta atļauja no "Sirds un Veselība" ir obligāta

Par informācijas precizitāti atbild raksta autors

Redakcijas viedoklis ne vienmēr saskan ar rakstu autoru viedokli

Par reklamās pausto informāciju atbild reklāmdevējs

Atbildīgā redaktore: Inese Mauriņa

E-pasts: info@parsirdi.lv

Lasiet arī internetā:
www.sirdsunveseliba.lv

© 2018 Biedrība "ParSirdi.lv"

© 2018 SIA "Hromets poligrāfija"
(dizains, datortālrunis)

Bezmaksas izdevums

Žurnāla "Sirds un Veselība" izdošanu atbalsta



100 fakti par sirdi un sirds veselību

Sirds ir mūsu organisma motors, kas neatslābis pumpē asinis, ik dienu sities aptveni 100 000 reižu. Mēs nevaram kontrolēt sirds muskuļa darbību, taču varam ik dienu darīt daudz, lai palīdzētu sirdij pukstēt ilgi un ritmiski. 100 fakti par sirdi un sirds veselību palīdzēs labāk izprast un parūpēties par mūsu dzinējspēku tā, lai arī paši varam nodzīvot labu un veselīgu dzīvi līdz pat 100 gadiem, un kas zin – varbūt arī vairāk!

Sirds anatomija

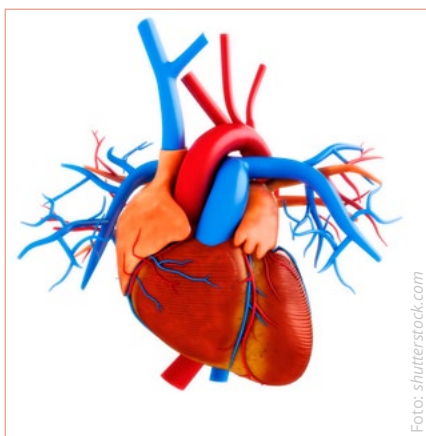


Foto: shutterstock.com

1. Sirdi veido sirds muskulis jeb miokards.
2. Sirdi darbina elektriskie impulsi.
3. Sirds muskuļa jeb miokarda saraušanos sauc par sistoli, bet atslābšanu – par diastoli.
4. Sirds muskuļaudi nav pakļauti cilvēka gribai.
5. Labā sirds puse asinis nogādā plaušās, bet kreisā – atpakaļ ķermenī, nodrošinot organisma apgādi ar skābekli.
6. Sirdij ir divi priekškambari un divi kambari.
7. Sirdij ir četri vārstuļi.
8. Sirds ir aptuveni divu rokasspiedienā savienotu roku izmērā.
9. Sirds svars ir 250–350 gramu.
10. Vidēji 12 centimetru garais un 9 centimetrus platais orgāns krūskurvī novietots ar smailo galu uz leju un nedaudz pa kreisi.
11. Augļa sirds sāk sisties jau trešajā vai ceturtajā attīstības nedēļā, sasniedzot 105 līdz 120 sitienu minūtē.
12. Dienā sirds sitas ap 100 000 reižu.
13. Sirds atpūšas tikpat ilgi, cik strādā, tas ir 0,4 sekundes.

14. 70 gadu laikā sirds sitas aptuveni 2,5 miljardus reižu.
15. Vienā ciklā sirds pumpē ap 5,7 l asiņu.
16. Asinsplūsma no sirds līdz smadzenēm un atpakaļ ilgst tikai astoņas sekundes, bet asinsaprite līdz pat papēžiem un atpakaļ – 16 sekundes.
17. Sirds var turpināt sisties arī ārpus ķermeņa.
18. **Ja sirds ir vesela, to nevajadzētu just – ne sāpes, ne pauzes, ne kūleņošanu.**

Veselas sirds rādītāji

19. Asinsspiediens: 120/80 mmHg.
20. Pulss (miera stāvoklī): 60–80 x/min.
21. Kopējam holesterīna līmenim jābūt zem 5 mmol/l.
22. Zema blīvuma (ZBLH jeb "sliktajam") holesterīnam jābūt zem 3,0 mmol/l.
23. Cilvēkiem ar kādu sirds un asinsvadu slimību ZBLH līmenim ir jābūt zem 1,8 mmol/l.
24. Augsta blīvuma (jeb "labajam") holesterīnam jābūt virs 1,0 mmol/l vīriešiem un virs 1,2 mmol/l sievietēm.
25. Triglicerīdu (jeb tauku) līmenim jābūt zem 1,7 mmol/l.
26. Pieļaujamais cukura līmenis tukšā dūšā 3,3–6 mmol/l.
27. Normāla ķermeņa masa (KMI indekss) = 18,5–25.
28. Vidukļa apkārtmēram sievietēm jābūt līdz 88 cm.
29. Vidukļa apkārtmēram vīriešiem jābūt līdz 102 cm.

Sirds slimību statistika

30. Sirds asinsvadu slimības Latvijā ir izplatītākais nāves iemesls.
31. Dati liecina, ka 43 % vīriešu un 54 % sieviešu Eiropā mirst no sirds asinsvadu slimībām, infarkta vai koronārās sirds slimības.
32. Ik gadu pasaulē no sirds asinsvadu slimībām mirst 17,5 miljoni cilvēku, turklāt daudzi ir darbaspējīgā vecumā!
33. **Visvairāk infarktu notiek pirmdienās un Ziemassvētkos.**

34. Vīriešus sirds un asinsvadu slimības piemeklē agrākā vecumā nekā sievietes, taču sievietēm slimības norise un ārstēšana ir krietni sarežģītāka un biežāk sastopamas komplikācijas.

Kaitīgie ieradumi



Foto: shutterstock.com

35. Par viskaitīgāko ieradumu kardiologi uzskata smēķēšanu.
36. Arī pārmērīga alkohola lietošana nelabvēlīgi ietekmē sirds un asinsvadu veselību.
37. Stress mūsdienās ir nopietns riska faktors, kas veicina arī neveselīgu ēšanu, smēķēšanu, pārmērīgu alkohola patēriņu, mazkustīgumu.
38. Mazkustīgs dzīvesveids rada sirds muskuļa vājumu – asinsvadi kļūst trausli un līdz ar to palielinās risks saslimt ar insultu un infarktu.
39. Liekais svars ir nozīmīgs sirds slimību, sirds kambaru disfunkcijas, hroniskas sirds mazspējas, insulta un aritmiju, kā arī cukura diabēta attīstības riska faktors.

Izplatītākās sirds un asinsvadu slimības

40. Hipertensija jeb paaugstināts asinsspiediens – virs 140/90 mmHg – var veicināt vai izraisīt koronāru sirds slimību, miokarda infarktu vai insultu.
41. Ateroskleroze – viena no visbiežāk sastopamajām hroniskajām asinsvadu slimībām, kas izpaužas kā taukiem līdzīgu vielu, galvenokārt holesterīna, nogulsnešanās asinsvadu sienā, kas ar laiku daļēji vai pilnīgi var aizsprostot asinsvadu.
42. Koronārā sirds slimība – hroniska saslimšana, kuras pamatā ir sirds asinsvadu izmaiņu (aterosklerozes) radītie traucējumi normālai sirds darbībai.

43. Stenokardija – žņaudzošas vai plēsošas sāpes krūškurvī aiz krūšu kaula (retāk arī rajonā virs nabas, žoklī, rokās, plecos, pirkstos, kā arī starplāpstiņu rajonā), kas parasti parādās fiziskas slodzes laikā un ilgst vairākas minūtes.
44. Miokarda infarkts – sirds muskuļa bojājums, ko rada sirds artērijas nosprostošanās, piemēram, ar trombu, tādējādi daļa sirds muskuļa nesaņem asins apgādi un atmirst.
45. Sirds aritmija – patoloģiska novirze no normāla sirds ritma un/vai sirds darbības ātruma.
46. Mirdzaritmija – izplatīts sirds ritma traucējums, kad sirds priekškambari saraujas haotiski un neritmiski – tie mirdz jeb mirgo, radot nepareizu sirds ritmu.
47. Sirds mazspēja ir patofizioloģisks stāvoklis, kurā sirds funkcijas traucējumi izraisa sirds muskuļa nespēju sūknēt asinis atbilstoši audu vajadzībām.
48. Ģimenes hiperholesterinēmija – ģenētiski pārmantots augsts holesterīna līmenis asinīs, kas neārstēts var novest pie pāragra infarkta vai insulta.
49. Insults – pēkšņs smadzeņu bojājums, kas rodas un attīstās asinsvada nosprostošanās dēļ (biežāk) vai arī asinsvada plīsuma dēļ (retāk).

Zinātne un tehnoloģijas



50. Pateicoties zinātnes un tehnoloģiju attīstībai, pagājušās simtgades laikā paredzamais dzīves ilgums cilvēkiem pagarinājies par vismaz 30 līdz 40 gadiem.
51. **Zinātnieki apgalvo, ka ķermeņiem ir resursi, lai 21. gadsimtā nodzīvotu līdz pat 120 gadiem.**
52. Mūsdienās sirds slimību ārstēšanai arvien vairāk izmanto cilmes šūnas (piemēram, pacientiem pēc infarkta), kā arī dažādas virtuālas un robotu tehnoloģijas.

53. Ja kāds no sirds asinsvadiem ir sašaurināts vai nosprostots, ārsti ar nelielu ierīci var šo asinsvadu paplašināt un nostiprināt ar stentu jeb mazu sietiņveida protēzi.
54. Agrāk bija jālieto vairāki medikamenti, turpretim tagad augsta asinsspiediena un holesterīna ārstēšanai pieejamas mūsdienīgas medikamentu kombinācijas, kas satur divas, trīs, pat četras zāļu kombinācijas vienā tabletē.

Augsts asinsspiediens



55. Augsts asinsspiediens ir visizplatītākais sirds un asinsvadu slimību riska faktors.
56. Paaugstināts asinsspiediens ir virs 140/90 mmHg.
57. Ilgstoši paaugstinātu asinsspiedienu dēvē par hipertensiju.
58. Visaugstākais asinsspiediens ir agrās rīta stundās (ap 5.00–6.00).
59. Neārstēts augsts asinsspiediens var izraisīt insultu vai infarktu.
60. Lai samazinātu asinsspiedienu, ar izmaiņām dzīvesveidā bieži vien nepietiek, un ir jālieto zāles – parasti visu mūžu.
61. Asinsspiediens jāmēra miera stāvoklī divas trīs reizes pēc kārtas, lai noteiktu visprecīzāko mērījumu.

Sievietes sirds

62. Sirds un asinsvadu slimības ir sievietu nāves iemesls numur viens.
63. Koronāro sirds slimību diagnostikā vienai no astoņām sievietēm vecumā no 45 līdz 54 gadiem un vienai no trim sievietēm pēc 65 gadu vecuma.
64. Sliktākie riska faktori sievietēm jebkurā vecumā ir smēķēšana, cukura diabēts un fizisko aktivitāšu trūkums jeb mazkustīgums.
65. Pētījumā pierādīts, ka dāmām ar optimistisku dzīves uztveri ir par 14 % mazāka iespēja nomirt no sirds asinsvadu slimībām nekā pesimistēm.

Vīriešu sirds

66. Vīriešu dzimums ir sirds un asinsvadu slimību riska faktors, īpaši pēc 40 gadu vecuma.
67. Biežākie riska faktori – smēķēšana (arī elektroniskās cigaretes), nekontrolēts asinsspiediens, neveselīgs uzturs, paaugstināts holesterīna līmenis, liels alkohola patēriņš, ārsta izrakstīto medikamentu nelietošana vai to neregulāra lietošana.
68. Iedzimtības un neveselīga dzīvesveida dēļ asinsvados veidojas aterosklerotiskas plātnītes, kas izraisa hronisku endotēlija iekaisumu un endotēlija disfunkciju, kas var novest pie erektilās disfunkcijas.

Biežākās sirds veselības profilaktiskās pārbaudes



69. Fiziskās slodzes tests jeb velogometrija tiek veikta uz speciāla velosipēda un ir visplašāk lietotā izmeklēšanas metode gan sākotnējas koronārās sirds slimības diagnostikā, gan arī izvērtējot tās smaguma pakāpi.
70. Ehokardiogrāfija – sirds izmeklējums ar ultraskaņu, kurā iespējams noteikt sirds stāvokli, patoloģijas u. tml.
71. HOLTERA monitoringa – mērījuma ierīce, kas tiek piestiprināta pacientam un palīdz ārstam novērtēt sirds ritma traucējumus 24 stundu laikā.
72. 24 stundu asinsspiediena monitorēšana – metode, kuru izmanto, lai konstatētu asinsspiediena svārstības diennakts laikā, piestiprinot pacientam speciālu mērierīci.
73. Elektrokardiogramma – viena no nozīmīgākajām izmeklēšanas metodēm, kurā redzamas sirds muskuļa darbības izraisītas svārstības.

Kas jāēd un no kā labāk izvairīties, lai sirds būtu vesela?



Foto: shutterstock.com

- 74. Augļus un dārzeņus ieteicams ēst vismaz 400–500 gramu dienā.
- 75. Rieksti, pākšaugi, sēklas jāēd trīs četras reizes nedēļā.
- 76. Zivis uzturā jālieto vismaz divas reizes nedēļā.
- 77. Kā galveno taukvielu ēdienu pagatavošanai kardiologi iesaka *extra virgin* olīveļļu.
- 78. Pilngraudu produkti jālieto vismaz trīs reizes nedēļā, dodot priekšroku tumšajiem rīsiem un pilngraudu makaroniem.
- 79. Gaļu vajadzētu lietot vismaz divas reizes nedēļā, izvēloties liesu un kvalitatīvu gaļu (nevis gaļas izstrādājumus!), savukārt piena produkti jāizvēlas ar pazeminātu tauku saturu.
- 80. Septiņi gramī melnās šokolādes (ar kakao saturu 70 % un vairāk) dienā uzlabo sirds veselību.
- 81. Uzturā aizliegts lietot: trans-taukskābes, ko satur, piemēram, rūpnieciski ražoti cepumi, kūkas, tortes, pastētes!
- 82. Sāls patēriņš ir jāierobežo: veselīgiem cilvēkiem ieteicams ne vairāk kā seši gramī sāls dienā, bet sirds slimību pacientiem ne vairāk kā 2,3 g dienā, pacientiem ar paaugstinātu holesterīnu ne vairāk kā 1,5 g dienā.
- 83. Alkohols jālieto ar mēru! Sievietēm dienā pieļaujama viena glāze vīna, vīriešiem – divas glāzes.

Kādi vingrojumi patīk sirdij?

- 84. Katru dienu ieteicams nostaigāt 10 000 soļus.

- 85. Sirdij īpaši patīk kardiotoriņi – nūjošana, riteņbraukšana, peldēšana, skriešana, distanču slēpošana u. c.
- 86. Sirdi stiprina arī aktīvas pastaigas vai lēns skrējieni ik dienu aptuveni 30 minūtes.
- 87. Optimālajam pulsam slodzes laikā nevajadzētu pārsniegt 60–80 % no maksimālā pulsa (to aprēķina pēc formulas: 220 – vecums).

Sirds iedvesmojas un atpūšas

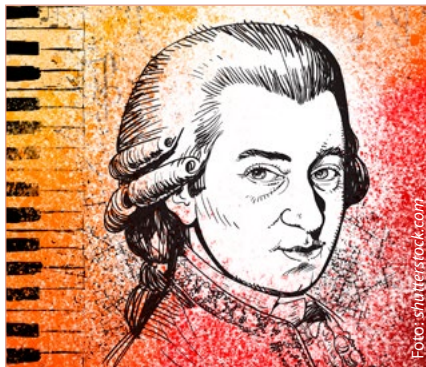


Foto: shutterstock.com

- 88. Sirdsdarbību veicina mūzikas klausīšanās. Rūras Universitātes (Vācija) veiktajā pētījumā par dažādu mūzikas žanru ietekmi uz sirds asinsvadu veselību pierādīts, ka ka V. A. Mocarta, kā arī J. Štrausa mūzikas klausīšanās ievērojami pazemina asinsspiedienu un sirdsdarbības ātrumu, kā arī mazina stresa līmeni.
- 89. Sirds veselību uzlabo smiešanās un pozitīvas emocijas.
- 90. Zīmēšana un grāmatu lasīšana mazina stresu, kas ir sirds slimību būtisks ietekmējošs faktors.
- 91. Ilgs un kvalitatīvs miegs ir labas sirds veselības pamats, tāpēc cilvēkam naktī ir jāguļ aptuveni astoņas stundas.

- 92. Nodarbošanās ar seksu vairākas reizes nedēļā pasargā no sirds un asinsvadu problēmām, turklāt palīdz samazināt asinsspiedienu gan sievietēm, gan vīriešiem.

Vai jūs zinājāt, ka...

- 93. Ja cilvēka mūža laikā tiktu apkopota visa enerģija, ko rada sirds darbība, ar to pietiktu, lai aizlidotu līdz Mēnesim un atpakaļ.
- 94. Grieķu filozofs Platons uzskatīja, ka smadzenes ir atbildīgas par argumentāciju, bet sirds – par kaislībām.
- 95. Pirmo akustisko stetoskopu, lai sadzirdētu sirdspukstus, izgudroja franču ārsts Renē Laeneks.
- 96. Lauzta sirds var būt arī medicīniska diagnoze, kad stresa, skumīgu emociju iespaidā organismā izdala hormoni, kas izraisa līdzīgus simptomus kā infarkts.
- 97. Sievietes sirds sitas ātrāk nekā vīrieša.
- 98. Pēc trīs minūšu ciešas lūkošanās acīs iemīļotajās sievietes un vīrieša sirds sāk sisties līdzīgā ritmā.

99. **Ja ir aizdomas par infarktu vai insultu, kā arī citās kritiskās situācijās jāzvina neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai pa tālruni:**

113

100.

Foto: Toms Grīnbergs



**Prof. Andrejs Ērglis,
Latvijas Kardiologu
biedrības prezidents:**

Ievērojot veselīga dzīvesveida principus, mēs sargājam ne tikai sirdi, bet arī visus pārējos orgānus un varam nodzīvot ne tikai kvantitatīvi garāku, bet arī kvalitatīvāku dzīvi! ■

Jauni valsts kompensēti medikamenti



Foto: shutterstock.com

Pēc piecu gadu ilgām cīņām beidzot uzklauti mirdzaritmijas pacienti, kuriem no šā gada aprīļa pieejami valsts kompensēti medikamenti insulta profilaksei. Tāpat valsts kompensēto zāļu saraksts papildināts ar jauniem medikamentiem sirds mazspējas ārstēšanai. Valsts šīm zālēm piešķirs 75 % kompensāciju.

"Sirds un asinsrites sistēmas invaliditātes un mirstības novēršanā šis ir gada svarīgākais notikums. Pacienti ir nepieciešams vērsties pie sava ārsta un jautāt, vai viņš kvalificējas šai zāļu kompensācijai, jo tās tiek kompensētas gadījumos, ja pacienta veselības rādītāji atbilst noteiktiem kritērijiem," skaidro **kardiologs, Latvijas Hipertensijas un Aterosklerozes biedrības prezidents doc. Kārlis Trušinskis.**

Inese Mauriņa, pacientu biedrības "ParSirdi.lv" vadītāja: "Diemžēl piešķirtais finansējums nav pietiekams, lai nodrošinātu valsts kompensētas zāles visiem mirdzaritmijas pacientiem, kam nepieciešams lietot asinsšķīdinājošos medikamentus – jaunos perorālos antikoagulantus, tāpēc pacientu biedrība "ParSirdi.lv" kopā ar pacientiem plāno turpināt sarunas ar lēmumu pieņēmējiem, lai rastu iespēju jau vistuvākajā laikā nodrošināt zāles pēc iespējas plašākam pacientu lokam."

Tikmēr aicinām pacientus jautāt savam ģimenes ārstam, kardiologam vai neirologam par iespēju saņemt valsts kompensētus jaunus medikamentus.

Mirdzaritmija ir biežāk sastopamais aritmijas veids, kad sirds priekškambari saraujas haotiski un neritmiski – tie mirdz jeb mirgo, radot nepareizu sirds ritmu. Savukārt sirds mazspēja ir sindroms, kad strukturālu vai funkcionālu izmaiņu vai bojājumu dēļ tiek traucēta sirds muskuļa spēja sarauties un iepumpēt asinis asinsvados. ■

DĀVANA

+

Manas pirmās "Fielmann" brilles ir:

- redzes pārbaude – bez maksas,
- briļļu apkope – bez maksas,
- 3 gadu garantija,
- bezmaksas ietvaru kolekcija,
- un saulesbrilles – **dāvanā!**

Sīkāka informācija par piedāvājumu www.fielmann.lv.

RĪGA: Brīvības iela 47, T/C Rīga Plaza, Mūkusalas 71, Marijas iela 13, Dzelzavas iela 55, Brīvības iela 226, Maskavas iela 240, Slokas iela 14.
DAUGAVPILS: Rīgas iela 68-1A.
LIEPĀJA: Lielā iela 8.

www.fielmann.lv


Fielmann

Asinsspiediens ir jāmēra... Tāpēc, ka es tā teicu!

Augsts asinsspiediens ir viens no nozīmīgākajiem un izplatītākajiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem. Lai arī tas ir viegli izmērāms, daudzi savu asinsspiedienu nezina, jo to nemēra vai to darījuši tik sen, ka vairs pat neatceras. Protams, vislabāk par augstu asinsspiedienu konsultēties ar savu ārstu, tomēr asinsspiedienu var izmērīt arī mājās, ģimenes lokā, pie kaimiņiem, aptiekā un citur.

Atbildē uz jautājumu "Kāpēc man kaut kas ir jādara?" bieži vien bērni bā no vecākiem esam dzirdējuši frāzi "Tāpēc, ka es tā teicu!". Un labākais veids, kā nenopelnīt žaģarus vai rājienu, bija tā arī darīt! Tāds ir arī starptautiskās asinsspiediena mērīšanas akcijas sauklis "Tāpēc, ka es tā teicu!" ("Because I say so!"). Šo akciju iniciējusi Starptautiskā Hipertensijas biedrība, un tajā tieši pieaugušie bērni tiek mudināti aizvest savu mammu vai tēti pie ārsta vai izmērīt asinsspiedienu mājās, atgādināt par augsta asinsspiediena riskiem un sekot rūpīgam ārstēšanās plānam, lai pasargātu sevi no augsta infarkta vai insulta riska.

Bet kāda ir labākā recepte, kā uzrunāt savus mīļos un mudināt parūpēties par savu sirdi?

 **Iveta Bajāre**
(mammai 69 gadi, tētim 78 gadi)

Vislielāko iespaidu uz mani savulaik atstāja frāze, ko teica kāds ārsts, – cilvēkus nepārlicina nāves draudi slimības dēļ, vislabāk nostrādā draudi par sagaidāmo invaliditāti, palikšanu bērniem uz kakla, nespēju sevi apkopt. Tad es sāku domāt, kā gan tas būtu, ja maniem vecākiem sašķobītos veselība un kaut kas notiktu? Šajā situācijā zaudētāji būtu visi un vislielākie jau viņi paši – gribas ceļot, iet uz teātriem, satikties ar draugiem, daudzīties ar mazbērniem!

Ātra nāve miegā ir skaistākais, kas ar cilvēku var notikt dzīves noslēgumā. Trakāk, ja cilvēkam ir ilgstoši jāmokās, bērniem vecāki jāaprūpē un

"Tēti, es atdošu tev automašīnas atslēgas, tiklīdz tu izmērīsi asinsspiedienu!"

#TāpēcKaEsTāTeicu



jādzīvo pastāvīgās skumjās par notiekošo. Zinot savus vecākus, esmu pārliecināta, ka viņi vairāk ciestu nevis slimības dēļ, bet gan vainas apziņā par to, ka "zog" manu laiku. Un kuram tas ir vajadzīgs!? Tāpēc pirms vairākiem gadiem ar saviem vecākiem runāju, atkārtotot ārsta frāzi, ka "ķeizara nāvē mirst retais", un atgādinot par infarkta vai insulta iespējamajām sekām. Tas daudz nozīmēja un arī mainīja manu vecāku attieksmi pret savu veselību. Tolaik mammai bija hipertensija, paaugstināts asinsspiediens 150/100 mmHg un abiem bija paaugstināts holesterīna līmenis, taču vecāki uzskatīja, ka tas nav nekas traks un ko gan tas maina, jo pašsajūta viņiem bija laba. Sākumā viņi pretojās medikamentiem – ko to ķīmiju lietos! Tēvs, piemēram, uzskatīja, ka zāles bojā kuņģi. Taču mūsu lieliskā ģimenes ārste un kardiologs pārliecināja, ka jaunākās paaudzes medikamentiem nav tādu blakusefektu un, ja arī būtu, tad medikamentus ir iespējams piemēlēt

atbilstoši organisma reakcijai. Tagad mani vecāki apzinīgi lieto zāles gan asinsspiediena, gan arī holesterīna mazināšanai – un vēders nesāp! Pēc mana ieteikuma vecāki bija pārbaudīt veselību gan pie kardiologa, gan neirologa. Esmu iegādājusies arī asinsspiediena mērāmo aparātu, kuru tētis un mamma regulāri lieto, lai sekotu līdz asinsspiediena izmaiņām, turklāt mērījumu rezultāti tiek pierakstīti un pēc tam apspriesti ar ģimenes ārstu. Arī analīzes viņi nodod regulāri.

Rūpēs par sirds veselību vecāki ir samazinājuši sāls patēriņu līdz minimumam, daudz lieto arī kardiologu ieteikto *extra virgin* olīveļļu. Manā ietekmē mamma rūpīgi lasa produktu etiķetes un dažkārt ciemojoties pat pārbauda manus produktus – vai tikai neesmu nopirkusi ko "neēdamu". Margarīns, palmu eļļa, hidrogenēti tauki ir pilnīgi (!) izslēgti no manu vecāku pirktu produktu sastāva. Zaļumus, dārzeņus un ogas viņi audzē dārzā paši, pēc tam kaltē un

saldē ziemai. Tā kā maniem vecākiem nav automašīnas, viņi samērā daudz pārvietojas kājām, tāpat viņi daudz ceļo, brauc ar autobusu pie draugiem uz laukiem un vienkārši bauda dzīvi, jo arī savos gados jūtas pietiekami stipri, veseli un pasargāti.

♥ **Kārlis Pavasaris** (mātei 74 gadi, tēvam 75 gadi)

Mūsu ģimenē ir iedzimtas sirds un asinsvadu slimības – manai vecmāmiņai bija aritmija un citas sirds veselības problēmas, kuras mantojusi arī mana mamma. Viņai ir sirds aritmija un paaugstināts asinsspiediens, kā arī problēmas kakla asinsvados. Mana mamma ir mediķe – vairāk nekā 50 gadu viņa nostrādājusi stomatoloģijā – tāpēc viņai pašai bieži vien gribas noteikt diagnozes un ārstēšanu, nevis ieklausīties ārstos un savos tuviniekos. Lai arī sirds veselība vairs nav tik stipra, viņa cenšas būt aktīva un darīt visu no sirds – dažkārt pat mazliet par daudz. Viņa ļoti daudz satraucas par dažādām dzīves situācijām, arī par veselību – piemēram, ja ārsts pasaka, ka jāmēra asinsspiediens, tad dažkārt viņa mēra to vairākas reizes dienā. Kā zināms, pārlieku bieža asinsspiediena kontrole savukārt noved pie jauniem satraukumiem, un asinsspiediens sāk paaugstināties jau no tā vien, ka par to visu laiku domā. Ir bijušas reizes, kad palicis tiešām slikti – sākās sirds klapes, un bijām spiesti saukt ātro palīdzību. Taču pēdējā laikā cenšos iespēju robežās sekot līdzi tam, lai

mamma lietotu ārstu noteiktās zāļu devas un tieši tādās devās un tik bieži, kā to licis ārsts. Tāpat arī mudinu

nepārslogot sevi ar dārza darbiem, vairāk vingrot, mazāk satraukties un priecāties par skaisto dzīvē.



DOC. KĀRLIS TRUŠINSKIS

Kardiologs, Latvijas Hipertensijas un Aterosklerozes biedrības prezidents

Foto: Kaspars Garča

Ir ļoti labi, ja bērni laiku pa laikam, apvaicājoties vecākiem par to, kā klājas, pavaicā arī kaut ko konkrētāku, piemēram, kāda ir pašsajūta, kāds ir asinsspiediens un pulss, vai lieto zāles, vai nav beigušās zāles? Šāds ievads var būt labs turpinājums aicinājumam pamērīt asinsspiedienu vai pierakstīties pie ārsta, ja sen nav būts vizītē. Protams, ne vienmēr vecāki klausā savus bērnus. Tad noderīgi ir arī trešās puses ieteikumi, ko var sniegt ģimenes ārsts vai kardiologs.

Arī manā praksē mēdz būt, ka tieši bērni ir iniciatori mammas vai tēta atvešanai pie ārsta. Turklāt tas ir pat ļoti labi, ja konsultācijā piedalās gan pacients, gan viņa dēls vai meita. Pozitīvais ir tas, ka pēc šādas konsultācijas bērni var atgādināt ārsta ieteikumus, uzstāt uz rūpīgāku zāļu lietošanu, asinsspiediena kontroli u. tml.

Jāpatur prātā, ka, mērot asinsspiedienu ārsta kabinetā vai aptiekā, var būt stress, tāpēc asinsspiediens ir augstāks, nekā ir patiesībā, tāpēc vislabākie un precīzākie mērījumi būs mājās mierīgos apstākļos. Lai mērījumi būtu precīzi, tos ieteicams veikt atkārtoti.

Tas pat būtu mans ieteikums – iegādāties asinsspiediena mērāmo aparātu, ko var izmantot visi ģimenes locekļi, jo patiesībā ikvienam jau pēc 30–35 gadu vecuma būtu ieteicams laiku pa laikam pārbaudīt savu asinsspiedienu, nemaz nerunājot par cilvēkiem gados, kam hipertensijas risks ir krietni augstāks. Arī es pats mammai savulaik nopirku asinsspiediena mērāmo aparātu. Sākumā viņa asinsspiedienu mērīja biežāk un pierakstīja visus rezultātus, taču tagad mēra to tad, kad ir slikti pašsajūta, jo tā var noķert brīdi, kad asinsspiediens uzskrējis augšā, un papildus ieņemt zāles.

10 ieteikumi par asinsspiedienu, ko atgādināt vecākiem

- ♥ Normālam asinsspiedienam jebkurā vecumā jābūt 120/80 mmHg.
- ♥ Par paaugstinātu asinsspiedienu uzskata 140/90 mmHg. Mērot asinsspiedienu mājās, pat 135/85 mmHg tiek uzskatīts par paaugstinātu.
- ♥ Pirms došanās pie ārsta pamēriet asinsspiedienu no rīta un vakarā un pierakstiet rezultātus, lai varētu tos apspriest ārsta kabinetā!
- ♥ Konsultācijā pie ģimenes ārsta vai kardiologa nekautrējieties uzdot jautājumus un pierakstiet visus ārsta norādījumus!
- ♥ Zāļu lietošana vien vēl negarantē, ka asinsspiediens ir samazinājies un tiek kontrolēts 24 h diennaktī. Tāpēc reizi vai divas nedēļā ieteicams

pamērīt asinsspiedienu rīta un vakara stundās, lai pārliecinātos, ka terapija ir efektīva un asinsspiediens ir zem 140/90 mmHg.

- ♥ Mūsdienās vienkāršākais un efektīvākais asinsspiediena ārstēšanas veids ir vairāku zāļu kombinācija vienā tabletē. Jautājiet savam ārstam par jūsu situācijai piemērotāko kombināciju!
- ♥ Ja jums ir hipertensija, tas nozīmē, ka zāles būs jālieto visu mūžu! Bez konsultēšanās ar ārstu nedrīkst pārtraukt zāļu lietošanu vai samazināt medikamenta devas.
- ♥ Veselīgs dzīvesveids ir augsta asinsspiediena profilakses pamats – vairāk kustieties, ēdiet veselīgi, samaziniet sāls patēriņu, atbrīvojieties no liekā svara, atmetiet

smēķēšanu un izvairieties no stresa.

- ♥ Ja asinsspiediens strauji paaugstinās un ir arī stipras galvassāpes, traucēta redze, slihta dūša/vemšana, krampji, apjukums, samaņas traucējumi, elpas trūkums, sāpes krūtīs, stipra deguna asiņošana, izsaučiet neatliekamo medicīnisko palīdzību (113). Šaubu gadījumā zvaniet savam ģimenes ārstam vai uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001 (darba dienās 17:00–8:00; brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti).

- ♥ Uzziniet vairāk:
www.asins-spiediens.lv ■

*Starpatutisko kampaņu
"Tāpēc, ka es tā teicu!" ("Because I say so!")
atbalsta farmācijas uzņēmums Servier.*

OMRON



Automātisks asinsspiediena mērītājs OMRON M3 ērtai, ātrai un precīzai asinsspiediena mērīšanai.

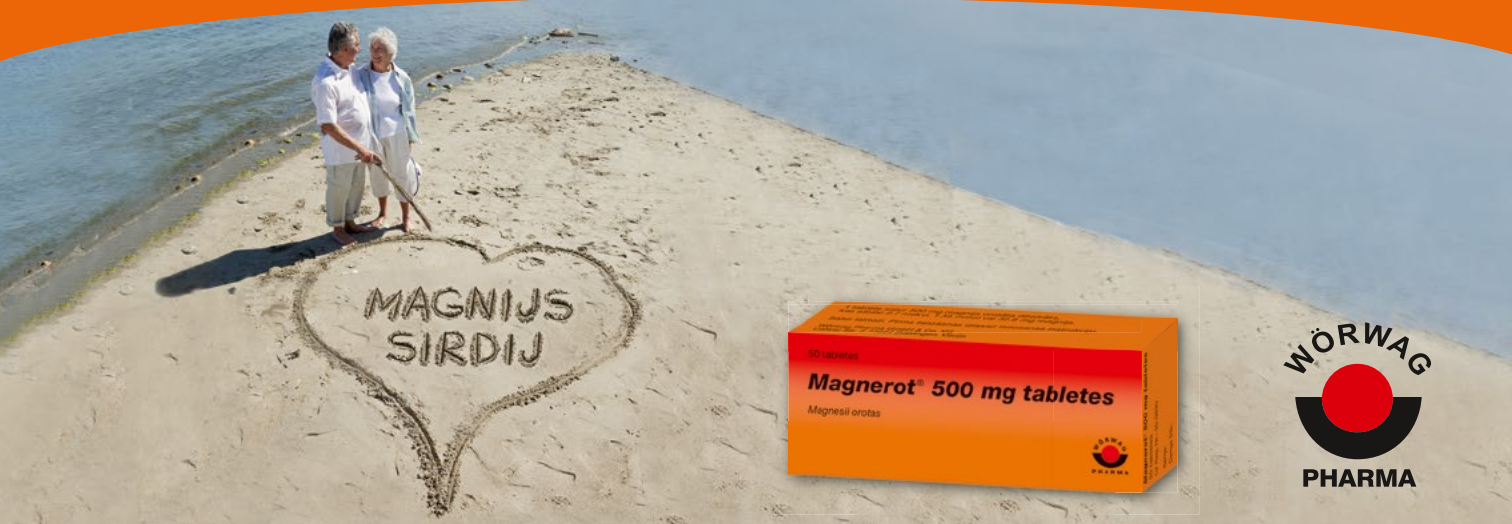
Visās
Latvijas
aptiekās

www.HealthProducts.lv

Oficiālais OMRON pārstāvis Latvija: SIA „ELVIM”, Rīgā, Kārļa Ulmaņa gatvē 2.

Sirdij vajadzīga

mīlestība un *Magnerot*[®]



Magnerot[®] (Magnesii orotatis) 500 mg tabletes, N50

Bezrecepšu zāles. Devas: Vienu nedēļu katru dienu jālieto pa 2 tabletēm 3 x dienā, pēc tam pa 2 – 3 tabletēm dienā, vismaz 6 nedēļas. Magnerot 500 mg tabletes var lietot arī ilgstoši. **Lietošanas indikācijas.** Ar magnija deficītu saistītu sirds slimību profilaksei: stenokardija, miokarda infarkts. Arterioskleroze, arterīts un arteriolīts, lipīdu metabolisma traucējumi.

Pirms zāļu lietošanas uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju. Par zāļu lietošanu konsultējaties ar ārstu vai farmaceitu. Par novērotajām zāļu blakusparādībām lūdzam ziņot Zāļu valsts aģentūrai vai Wörwag Pharma GmbH & Co. KG pārstāvnīcībai Latvijā pa tālruni +371 67411504. Reklāmas devējs: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Vienības gatve 87, Rīga, LV-1004. Reģ. apliecības īpašnieks: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Vācija. Reklāmas izstrādāšanas datums 2018. gada marts. LV/MAG/PA/A/01/01/03.18/PRESE.

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI

Patrīcija – meitene, kas gaida jaunu sirdi



Foto: no personīgā arhīva

Ārsti teica, ka neizdzīvošu līdz 30 gadu vecumam. Tāpēc vienmēr dzīvoju, izbaudot katru mirkli

Kopš šāgada sākuma Nīderlandē jebkurš iedzīvotājs pēc savas nāves var kļūt par orgānu donoru, ja vien nav īpaši norādījis, ka par tādu nevēlas kļūt. Tas nozīmē, ka daudz vairāk iedzīvotājiem vajadzības gadījumā būs iespēja saņemt jaunu sirdi, nieres vai citus orgānus, lai glābtu dzīvību. Uz šādu iespēju cer arī 46 gadus vecā Patrīcija Vlasmane (*Patricia Vlasman*) no Nīderlandes, kurai iedzimtas sirdskaites dēļ ārsti nesolīja nodzīvot ilgāk par 30 gadu vecumu. Šobrīd viņa ir sirds transplantu gaidīšanas sarakstā, un gaidīšana var ilgt pat trīs gadus.

Par spīti smagajai diagnozei un pateicoties savam dzīvespriekam, Patrīcija kļuvusi par iedvesmojošu paraugu pacientiem daudzās Eiropas valstīs, uz kurām viņa dodas ar lekcijām un lai dalītos ar savu pieredzi, kopā ar citām pacientēm izveidojusi pacientu organizāciju, sarakstījusi un publicējusi romānu par mīlestību, kā arī iedvesmojusi un sniegusi vērtīgus padomus arī mums – pacientu

biedrībai "ParSirdi.lv" sirds mazspējas pacientu ārstēšanās uzlabošanai. Lai uzzinātu vairāk par Patrīciju, viņas grūto dzīves ceļu un neuzdošā optimisma avotu, aicinājām viņu uz interviju.

Kā tu uzzināji par savu slimību?

Kad vēl biju maza, man bija grūti pabraukt ar riteni vai skriet ilgstoši un tikpat ātri kā citiem klasesbiedriem. Arī sporta skolotājs to pamanīja un paziņoja maniem vecākiem. Sākumā nebija nekādu izteiktu simptomu, taču vēlāk parādījās galvassāpes, elpas trūkums. Reiz, braucot ar divriteni, es noģību, un pēc šī atgadījuma man tika konstatēta viegla sirdsdarbības apstāšanās, bet 13 gadu vecumā man diagnosticēja koronāro sirds slimību. Ap to pašu laiku arī manai mammai bija infarkts, viņas sirds uz pāris minūtēm bija apstājusies. Ārsti veica ģenētiskos izmeklējumus un atklāja, ka mums ir hipertrofiska kardiomiopātija, kas ir sirds muskuļa sabiezēšana jeb palielināšanās. Diemžēl manā gadījumā nebija iespējams veikt operāciju, jo palielinātā sirds muskuļa dēļ sirds kambari kļūst ievērojami mazāki, tāpēc sirds kambaros ieplūst daudz mazāk asiņu un skābekļa.

Kā tu reaģēji, uzzinot par slimību 13 gadu vecumā?

Kad vēl esi tik jauns, vienīgais, ko vēlies, ir būt normāls un neatšķirties no pārējiem. Turpināju iet uz skolu, mācījos un cītīgi iesaistījos ikdienas aktivitātēs. Lai arī vakaros pēc skolas un nedēļas nogalēs jutos ļoti noguruši, es to pratu noslēpt.

Tad arī sāku lietot medikamentus, taču ārsti teica, ka neizdzīvošu līdz 30 gadu vecumam. Tāpēc vienmēr dzīvoju, izbaudot katru mirkli.

Lai gan ārstu prognozes bija pesimistiskas, tu cītīgi veidoji karjeru un esi laidusi pasaulē dēlu...

Es studēju politiskās zinātnes un papildus ieguvu arī sociālā darbinieka izglītību. Savu darbu vienmēr esmu veikusi ar lielu prieku un atdevi.

Tā kā slimības dēļ iespēja iznēsāt bērnu man bija vien 50 procentu, turklāt apzinājos, ka nedzīvošu tik ilgi, lai izaudzinātu bērnu, biju nolēmusi, ka man bērnu nebūs. Taču 31 gada vecumā es negaidot paliku stāvoklī, kaut arī lietoju pretapauglošanas līdzekļus. Šajā situācijā man bija jāizlemj, ko darīt tālāk. Ārsti izvērtēja līdzīgus gadījumus citur pasaulē, līdz kopīgi atradām kādu ASV veiktu pētījumu, kurā piedalījās 54 grūtnieces ar šāda veida sirds slimību. Pēc pētījuma datiem, tikai četras sievietes no 54 neizdzīvoja. Tas mani iedrošināja, un nolēmu, ka man ir gana liela iespēja, ka pārdzīvošu šo grūtniecību. Tāpēc kopīgi ar ārstiem nolēmām turpināt grūtniecību un ļaut bērniņam nākt pasaulē.

Dzemdību laikā man bija atkārtota sirdsdarbības apstāšanās, un pēc dēla piedzimšanas es tiku nogādāta slimnīcā, kur man tika konstatēta simptomātiskā sirds mazspēja. Manās plaušās un kājās bija uzkrājis šķidrums...

...un tas notika uzreiz pēc dzemdībām?

Jā. Līdz tam man bija šī ģenētisko mutāciju izraisītā sirds slimība, taču varēju dzīvot normālu dzīvesveidu. Bet pēc grūtniecības man bija pavisam jāatsakās no darba un jāpalieliek mājās. Godīgi sakot, visu laiku jutos ļoti slikti, bija grūti rūpēties par bērnu. Faktiski periodā no dēla dzimšanas līdz četrus gadus vecumam par viņu palīdzēja rūpēties mani vecāki, jo es biju vai nu slimnīcā, vai jutos pārāk slikti, lai pati par viņu gādātu.

2008. gadā man parādījās arī mirdzaritmija. Tad man tikta veikta operācija, kuras laikā sirds ķirurgs veic griezumus uz sirds muskuļa un elektrofiziologs veic griezumus sirds iekšpusē – tātad atklāta sirds operācija. Tā notika 2012. gadā, taču efekts ilga tikai pusotru gadu, un tad mirdzaritmija atgriezās un aritmijas epizodes kļuva arvien biežākas. Tad ārsti ieteica pamēģināt ablācijas procedūru, un tā man veikta jau četras reizes.

Tavai sirdij palīdz darboties arī elektriskais kardiostimulators.

2006. gadā man tika ievietots pirmais elektriskais kardiostimulators. Šī ierīce palīdz, kad apstājas sirdsdarbība, tā dod elektrošoku, lai sirds atkal atsāk strādāt. Manā sirdī ir ievietots arī implantējams sirds defibrilators, un tagad esmu pilnīgi atkarīga no šīm elektroniskajām ierīcēm. Faktiski bez šīs ierīces man sirds ritma nav nemaz. Ierīces tiek regulāri pārbaudītas, jo, ja tās apstātos, es nomirtu.

Vai šīs ierīces uzlabojušas tavu sirdsdarbību?

Ārsti domāja, ka pēc procedūras man būs vairāk enerģijas, tomēr nejutos vairs tik labi, jo sirds kambari vairs nestrādā dabiski, bet gan mākslīgi. Vēl joprojām plaušās un vēderā uzkrājas šķidrums, kā arī bieži gībstu, jo sirds kambaros nav skābekļa un pietiekami daudz asiņu. Tā notiek, jo sirds muskulis ir palielināts un sirds kambaros vairs neatliek vietas gaisa un asins plūsmai. Un ar manu diagnozi – hipertrofisku kardiomiopātiju – sirds izviedes frakcija ir laba, taču sirds nespēj atbrīvoties no šķidrumiem un sirds muskulis ir ļoti stīvs, kā akmens. Tādēļ ārsti mani iekļāvuši sirds transplantu gaidīšanas sarakstā.

Tāpat sirds transplantēšana ir vienīgā iespēja, kas tev ir palikusī?

Pēc ārstu teiktā, jā. Vēlos uzsvērt, ka es vispār esmu dzīva, pateicoties tehnoloģijām un medicīnas attīstībai, kas notikusi pēdējās desmitgadēs. Ir arvien jaunas zāles, kas uzlabo manu stāvokli. Lai normalizētu sirds darbību un uzturētu dzīvības procesus, es katru dienu lietoju virkni medikamentu, taču tas atstāj iespaidu uz organismu – ar laiku arī citi orgāni var pārtraukt darboties, piemēram, nieres, kuras ietekmē spēcīgi diurētiskie līdzekļi. Tāpat arī medikamenti ietekmē aknu darbību. Ja netiks veikta sirds transplantācija, ārsti dod divus gadus, pirms šie orgāni pilnīgi pārstāj darboties. Šis arī ir galvenais iemesls, kāpēc ārsti vēlas veikt sirds transplantāciju, taču vienīgā problēma, ka gaidīšanas saraksts uz sirds transplantu ir ļoti garš.

Bet ko ārsti saka, cik ilgi vari gaidīt?

To neviens pagaidām nevar pateikt, to nevar zināt, nav iespējams ieskatīties stikla bumbā un paredzēt...

Bet līdz šim brīdim tava situācija ir vairāk vai mazāk stabila?

Jā, taču, kad saaukstējos, uzreiz kļūst pavisam slikti.

Vai tu vakcinējies pret gripu?

Jā, tas mums ir jādara obligāti. Taču nekad nevar zināt, cik ilgi šī stabilā situācija saglabāsies, tāpēc cenšos dzīvot šodienai, izbaudot ik mirkli, jo nevaru zināt, vai man tiks dots vēl viens mirklis...

Cik liela nozīme tavā gadījumā ir dzīvesveidam? Vai ievēro veselīga dzīvesveida pamatprincipus?

Sirds mazspējas pacientiem ir ļoti svarīgi turpināt censties būt aktīviem, kaut vai doties regulārās lēnās pastaigās, lai muskuļiem būtu kāda slodze. Es pati nodarbojos ar jogu un meditāciju – to daru katru dienu uzreiz pēc pamošanās. Tāpat arī piedomāju pie tā, ko ēdu un dzeru. Tā kā lietoju asinsšķīdināšu medikamentu varfarīnu, man ļoti jāuzmanās, lai ar produktiem neuzņemtu par daudz K vitamīnu.

Ko pēc savas pieredzes vari teikt par sirds mazspējas pacientiem, kam ir vieglāks stāvoklis salīdzinot ar tavējo, taču psiholoģiski viņi sevi jau ir norakstījuši un domā, ka dzīve ir apstājusies?

Es varu runāt tikai par savu pieredzi. Kad 2012. gadā man bija operācija un vairs nevarēju strādāt, es uzsāku brīvprātīgo darbu slimnīcā onkoloģijas nodaļā. Turklāt vienmēr devos mājas ar gandarijuma izjūtu, ka spēju palīdzēt citiem. Strādājot ar onkoloģijas pacientiem, sapratu, ka man nemaz tik slikti neklājas, un es arvien vairāk spēju novērtēt to, cik man daudz ir dots un ko varu darīt. Šie cilvēki mani iedvesmoja un deva enerģiju, un es izveidoju organizāciju, lai konsultētu pacientus ar sirds slimībām. Nodarbību laikā saviem pacientiem vispirms lūdzu uzrakstīt



TRADICIONĀLS
ĀRSTNICĪBAS LĪDZEKLIS

ANTI-STRESS
tabletes N20, N50, N60, N90.

Ārstniecības augu līdzeklis, lai mazinātu
vieglu nervu spriedzi un atvieglotu
iemigšanu.

Sastāvs: baldriānas saknes (Valerianae
radix), melisas lapas (Melissae folium),
apiņu augļkopas (Lupuli Strobili),
māteru laksti (Leonuri herba).

Lietošana: pieaugušajiem un bērniem
pēc 12 gadu vecuma – 2 tabletes 3 reizes
dienā, vai 2 tabletes pirms gulētiešanas.

Pirms lietošanas rūpīgi izlasiet
instrukciju! Par zāļu lietošanu
konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu.

Ražotājs: Innovative and Implementation
Pharmaceutical Laboratory Labofarm

Reklāmas devējs: SIA "Info FARM"

**ZĀĻU NEPAMATOTA
LIETOŠANA IR KAITĪGA
VESELĪBAI!**



visu, ko viņi nevar darīt, un tad viņus burtiski vedu ceļojumā caur katru minēto punktu, lai iedrošinātu pārslēgties no tā, ko nevar darīt, uz lietām, ko var. Piemēram, pacients nevar skriet maratonu, taču var doties laukā un vērot putnus dziedam vai noiet simts metru.

Neskatoties uz smago diagnozi un to, ka gaidi sirds transplantu, tu daudz ceļo...

Jā, ceļoju pa Eiropu. Pats svarīgākais, lai esmu sasniedzamā attālumā, ja nu gadījumā uzradīsies sirds donors. Taču manas sirds darbības ierīces var pārbaudīt un uzturēt labā darba kārtībā jebkur, arī ceļojot pa Eiropu, tāpēc neredzu iemeslu neceļot un ļauties bailēm.

Vai tev ir sajūta, ka trūkst spēka un ir jāapstājas, jāpārtrauc kāda aktivitāte vai jādodas gulēt bezspēka dēļ?

Jā, es ļoti bieži pārkāpju savas robežas un to apzinos. Ja kādu dienu

pārpūlējos, nākamajā dienā dodos uz slimnīcu stabilizēt sirds ritmu, tā man ir normāla procedūra un nesagādā nekādas grūtības.

Kas ir pirmā doma, kad no rīta pamosties?

Kad pamostos, esmu priecīga un domāju par to, kāda būs šī diena. Cenšos dzīvot ar atvērtu prātu un sirdi, ļaujos komunikācijai arī ar svešiem cilvēkiem. Es izbaudu citu cilvēku pieredzes stāstus.

Kā klājas tavam dēlam? Teici, ka šī ir ģenētiska slimība...

Jā, pēc piedzimšanas viņu pārbaudīja. Tika veiktas asins analīzes, un ģenētisko mutāciju, kas ir man, viņam neatrada. Bet dēls uzauga ar pilnīgi citu skatījumu uz pasauli, jo viņa mamma vienmēr bija slima vai slimnīcā un tas viņam kļuva par normu.

Sākumā man bija vainas izjūta, ka nespēju ar savu bērnu darīt to pašu ko citas mammas, piemēram, doties slidot, slēpot vai braukt ar

velosipēdu. Es nespēju darīt neko no tā. Taču tagad es redzu, ka tas viņu nav ietekmējis negatīvi un viņš ir apņēmības pilns kļūt par dakteri un mikrobiologu. Dēls ir ļoti ieinteresēts palīdzēt cilvēkiem atveseļoties, un, domāju, to sekmējuši apstākļi, kādos viņš auga. Jau tagad viņš zina daudz par sirds slimībām un vēlas kļūt par dakteri, tāpēc gribu cerēt, ka šī situācija viņu ietekmējusi uz labu.

Jūs kopā ar kolēģēm esat izveidojušas organizāciju, lai palīdzētu cilvēkiem, kam ir sirds slimības?

Jā, es izveidoju savu organizāciju, lai pievērstu cilvēku uzmanību, un vēlāk satiku divas jaunas sievietes ar iedzimtām sirds slimībām. Arī viņas bija ar ļoti pozitīvu skatu uz dzīvi un saskatīja to, ko var izdarīt, nevis kādi ir ierobežojumi. Aktīvi darbojamies, lai atbalstītu pacientus.

Kas šobrīd ir tavā dienas kārtībā?

Vēlos pabeigt un publiskot jauno grāmatu, kas būs stāsts par kāda kardiologa un viņa pacientes attiecībām. ■

Kas jāzina pacientiem, kam ir cukura diabēts un sirds slimības

Otrā tipa cukura diabēts ir saistīts ar divas līdz četras reizes augstāku sirds un asinsvadu slimību risku, un, kā pierāda statistikas dati, vairāk nekā puse cilvēku ar otrā tipa cukura diabētu mirst tieši sirds un asinsvadu slimību dēļ. Ko darīt? Efektīvi ārstēt pamatslimību un maksimāli samazināt cukura diabēta un sirds un asinsvadu slimību riskus!

Cukura diabēts ir hroniska vielmāiņas slimība, kam raksturīgs paaugstināts cukura (glikozes) līmenis asinīs un ar to saistītie veselības traucējumi. Normāls glikozes līmenis asinīs ir no 3,5 līdz 5,5 mmol/l. Diabēta gadījumā glikozes līmenis asinīs ir ievērojami paaugstināts. Glikoze ir organisma enerģijas avots – šūnas to izmanto enerģijas iegūšanai. **Lai šūnas iegūtu enerģiju**, glikozei no asinīm jānokļūst šūnā. Šim procesam nepieciešams insulīns. Insulīns ir hormons, kuru ražo aizkuņģa dziedzera β (beta) šūnas. Bez insulīna glikoze paliek asinīs.

Izšķir divas cukura diabēta klīniskās formas. Pirmā tipa cukura diabēta (1.TCD) gadījumā raksturīgs absolūts insulīna trūkums, kad aizkuņģa dziedzeris insulīnu neražo. Ar 1.TCD biežāk saslimst bērnībā vai pusaudža gados, lai gan var saslimt arī vēlāk. Savukārt otrā tipa cukura diabētam (2.TCD) ir raksturīga insulīna rezistence un insulīna sekrēcijas traucējumi aizkuņģa dziedzerī, kā rezultātā asinīs palielinās cukura līmenis. Šis ir biežāk sastopamais cukura diabēta veids (90–95 % gadījumu).

2.TCD attīstībā liela nozīme ir iedzimtībai, tomēr šī slimība biežāk attīstās cilvēkiem ar **mazkustīgu dzīvesveidu, paaugstinātu ķermeņa svaru, paaugstinātu asinsspiedienu un holesterīna līmeni** asinīs un **smēķētājiem**. Minēto riska faktoru un **paaugstināta cukura līmeņa** asinīs kombinācija veicina **aterosklerozes** attīstību, tādējādi izraisot asinsvadu "aizkaļķošanu" un sašaurinājumu jeb stenožu attīstību (sk. 1. attēlu).

Šādi sašaurinājumi var rasties jebkuros ķermeņa asinsvados, taču



bieži tie attīstās sirds vainagartērijās jeb koronārajās artērijās, kas apgādā ar asinīm sirdi, ļaujot tai veikt nepieciešamo darbu. To sauc par **koronāro sirds slimību**. Tās rezultātā veidojas nepietiekama skābekļa apgāde sirds muskulim, kas var izraisīt slodzes **stenokardiju** (sāpes krūtīs slodzes laikā), **miokarda infarktu**, kad bojātais asinsvads pilnīgi nosprostojas un izraisa sirds muskuļaudu atmiršanu jeb nekrozi vai pat **pēkšņu nāvi**.

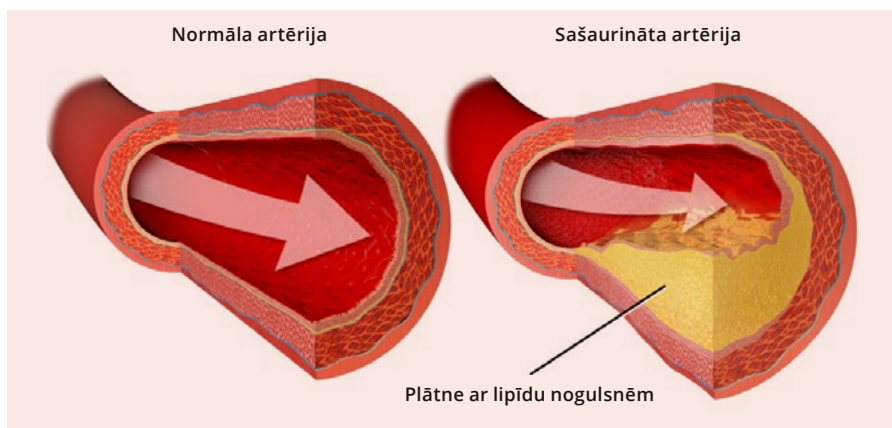
Cilvēkiem ar cukura diabētu ir aptuveni sešas līdz astoņas reizes lielāks **sirds mazspējas** attīstības

risks nekā vidēji populācijā. Biežākie iemesli sirds mazspējas attīstībai cukura diabēta pacientiem ir koronāra sirds slimība, īpaši pārciests miokarda infarkts, un diabētiska kardiomiopātija, kas attīstās apmēram 12 % cilvēku ar cukura diabētu.

Ilgstoši neārstēts otrā tipa cukura diabēts var veicināt arī redzes problēmas, neiroloģiskas saslimšanas, nieru mazspēju. Diabēta komplikācijas trīs līdz piecas reizes palielina vispārējo saslimstību, rada pieaugošu darba spēju zudumu un pazemina dzīves kvalitāti.

Raksta turpinājums 16. lpp. ►

1. attēls. Izmaiņas asinsvados koronārās sirds slimības gadījumā



Adaptēts no: *Wikipjournal of Medicine* 1 (2): 10.

DIABĒTS un SIRDS



Cilvēkiem ar 2.TCD sirds un asinsvadu slimības (SAS) attīstās 2 līdz 4 reizes biežāk¹



Katras 7 sekundes pasaulē kāds mirst 2.TCD komplikāciju dēļ²



52% nāves iemeslu cilvēkiem ar 2.TCD ir saistīti ar SAS^{3,4}



>65 gadi
68%

68% cilvēku ar 2.TCD vecumā pēc 65 gadiem mirst no sirds slimībām⁵

Diabēts + SAS*

-12 gadi

Cilvēkiem ar 2.TCD un SAS paredzamais dzīves ilgums samazinās par 12 gadiem

2.TCD gadījumā ir svarīgi samazināt sirds un asinsvadu slimību risku



JAUTĀJIET SAVAM ĀRSTAM!

Kā sev palīdzēt?

Pirmkārt, zināt sirds un asinsvadu slimību un cukura diabēta riska faktorus un, ja nepieciešams, veikt dzīvesveida izmaiņas un lietot atbilstošus medikamentus. Lielākā daļa cukura diabēta un sirds un asinsvadu slimību riska faktoru ir ietekmējami – tāpat tos ir iespējams samazināt, vai arī no tiem var atbrīvoties pavisam.

♥ Smēķēt – kategoriski aizliegts!!!

Pagājušajā gadsimtā aptuveni 100 miljoni cilvēku miruši ar tabakas lietošanu saistīto slimību dēļ. Smēķēšana paātrina sirdsdarbību, paaugstina asinsspiedienu, bojā artēriju sienīgas. Latvijā ik gadu tiek veiktas apmēram 1500 kāju amputācijas smēķētājiem. Pārtraucot smēķēšanu, gada laikā sirds un asinsvadu slimību un insulta risks samazinās divas reizes. Risks turpina samazināties, ilgākā laika periodā sasniedzot tik zemu sirds un asinsvadu slimību un insulta riska līmeni kā cilvēkiem, kuri nekad nav smēķējuši.

♥ Kontrolēt cukura līmeni asinīs!

Lai mazinātu sirds un asinsvadu slimību risku, **glikētā hemoglobīna (HbA_{1c})** līmenim cilvēkiem ar cukura diabētu ir jābūt <7,0 %. Gadījumā, ja cilvēkam 2.TCD konstatēts nesens un nav sirds un asinsvadu slimību, ārsts var noteikt stingrāku HbA_{1c} mērķi: **≤6,5 %**. Mūsdienās glikēmijas kontrolei ir pieejams plašs medikamentu klāsts, tomēr ne visi medikamenti ir droši pacientiem ar sirds un asinsvadu slimībām. Par piemērotāko terapiju jautāiet ārstam.

♥ Kontrolēt holesterīna līmeni asinīs!

Cilvēkiem ar cukura diabētu un ļoti augstu sirds un asinsvadu slimību risku **zema blīvuma lipoproteīnu holesterīna (ZBLH)** jeb "sliktā holesterīna" līmenim ir jābūt **<1,8 mmol/l** vai arī tas ir jāsamazina par 50 % no sākotnējā ZBLH līmeņa, ja tas ir 1,8–3,5 mmol/l. Cilvēkiem ar cukura diabētu un augstu sirds un asinsvadu slimību risku ZBLH mērķis ir <2,6 mmol/l vai tā samazināšana par 50 %, ja sākotnējais ZBLH ir 2,6–5,1 mmol/l. Sirds un asinsvadu slimību riska pakāpi katram

cilvēkam ārsts nosaka individuāli. Holesterīna līmeņa samazināšanai ir pieejama efektīva lipīdus pazeminoša terapija jeb statīnu lietošana, kas vienlaikus samazina sirds un asinsvadu slimību attīstības risku. Par efektīvāko terapiju un devām lemj ārsts.

♥ Kontrolēt asinsspiedienu!

Vesela cilvēka asinsspiedienam ir jābūt <120/80 mm/Hg. Lai mazinātu sirds un asinsvadu slimību risku cilvēkiem ar cukura diabētu, asinsspiedienam ir jābūt **<140/85 mm/Hg**. Asinsspiedienu var viegli un ātri izmērīt mājās, aptiekā vai pie ģimenes ārsta. Lai mazinātu asinsspiedienu, ir jāatmet smēķēšana, jāsamazina sāls patēriņš uzturā, jāpalielina fiziskās aktivitātes, jāsamazina svars. Asinsspiediena samazināšanai var būt nepieciešami medikamenti vai kombinēta antihipertensīva terapija. Par piemērotāko var lemt tikai ārsts.

♥ Fiziskas aktivitātes – vismaz 30 minūtes dienā!

Enerģiskas pastaigas un fiziski vingrinājumi nozīmīgi samazina ne tikai svaru, bet arī sirds un asinsvadu slimību attīstības risku. Ir svarīgi aktīvi kustēties, ātri iet vai skriet lēnā tempā (tā, lai var sarunāties ar blakus skrienošo) vismaz 30 minūtes dienā!

♥ Uzturēt veselīgu svaru!

Liekais svars un aptaukošanās ir nozīmīgs sirds un asinsvadu slimību, kā arī cukura diabēta riska faktors. Aprēķināt ķermeņa masas indeksu var, izmantojot formulu: $KMI = \text{svars (kg)} / \text{augums (m)}^2$. Ja indekss ir 18,5–24,99, cilvēkam ir normāla ķermeņa masa. Ja 25–29,99, cilvēkam ir lieka ķermeņa masa. Ja virs 30 – cilvēkam ir aptaukošanās, kas nopietni apdraud sirds un asinsvadu veselību un pat dzīvību!

♥ Ēst mazāk un gudrāk!

Uzturā vairāk jālieto dārzeņi, augļi, trekna jūras zivis, pilngraudu produkti, liesa gaļa, piena produkti ar pazeminātu(!) tauku saturu. Jāizvairās no trekna gaļa, pilnpiena un trekniem piena produktiem, kūkām, smalkmaizītēm un produktiem ar palielinātu cukura daudzumu. Jāsamazina sāls patēriņš! Labāk ēst mazāk nekā par

daudz! 6–8 glāzes šķidrums dienā! Ja lieto alkoholu, tad – kvalitatīvu un nelielos daudzumos!

Izmeklējumi un ārstēšana

Tā kā 2.TCD gadījumā nav absolūta insulīna deficīta, cilvēkam ilgu laiku var nebūt sūdzību. Lai laikus pamanītu izmaiņas organismā, vismaz reizi gadā (ja ārsts nav noteicis citādi) ir jānodod asinsanalīzes. Regulāri ir jāmēra asinsspiediens, jāveic slozdes tests un ehokardiogrāfija – cik bieži, nosaka ārsts.

Nav vienas ārstēšanas receptes visiem cilvēkiem ar cukura diabētu un sirds un asinsvadu slimībām vai to riska faktoriem. Tāpēc ir ļoti būtiska cieša sadarbība ne tikai starp ārstu un pacientu, bet arī starp dažādiem speciālistiem – ģimenes ārstu, endokrinologu, kardiologu. Svarīgi ir individuāli izvērtēt katra cilvēka riskus, noteikt mērķus un atrast piemērotāko pieeju ārstēšanai.

Izvēloties medikamentus, ārsts ņem vērā gan to, cik efektīvi medikaments kontrolē attiecīgo faktoru un vai medikamenta efektivitāte ir klīniski pierādīta, kā arī to, vai medikaments samazina miokarda infarkta, insulta vai kardiovaskulāras nāves risku.

Esiet modri – ieklausieties, ko saka ārsts, jautājiet, ja nav skaidri terapijas mērķi vai metodes, esiet apzinīgi, mainiet dzīvesveida paradumus un lietojiet medikamentus, kā noteicis ārsts. Sūdzību gadījumā vērsieties pie ārsta un kopā lemiet par terapijas maiņu. Lai izdodas!

Raksta autore – Iveta Bajāre, Izmantoti profesora Andreja Ērgļa, docenta Kārļa Trušinska, kardioloģes Sandas Jēgeres un kardioloģes Evijas Knokas sagatavoti materiāli.

Fakti:

- ♥ Pasaulē 2.TCD ir vairāk nekā 360 miljoniem cilvēku
- ♥ Latvijā 2.TCD ir vairāk nekā 85 tūkstošiem cilvēku
- ♥ 90–95 % cilvēku ar cukura diabētu Latvijā ir 2.TCD
- ♥ 2.TCD ik gadu tiek atklāts vairāk nekā 5000 cilvēku Latvijā
- ♥ Vismaz 50 % cilvēku, kuriem ir cukura diabēts, par to nezina ■

MÖLLER'S

160 VESELĪBAS GADI



Sirds veselībai!

Mūsu uzcītīgā sirds,
kas bez pārtraukuma
darbojas visu mūžu,
ir pelnījusi
uzmanību.



MÖLLER'S – īpaši augsta vērtīgo omega-3 taukskābju EPS/DHS koncentrācija veicina normālu:

- asinsspiedienu,
- holesterīna līmeni,
- sirds darbību

Sirds izvēlas MÖLLER'S 

*Labvēlīga ietekme uz sirds darbību, lietojot 250 mg EPS/DHS, uz asinsspiedienu – 3 g EPS/DHS, uz holesterīnu – 2 g ALS. Papildus dienas devai nevajag pārsniegt 5 g EPS/DHS.

Uztura bagātinātāji. Uztura bagātinātāji neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.

Jauni pētījumi insultu mazināšanai

Insults ir viena no lielākajām sabiedrības veselības problēmām visā pasaulē. Tas ir visizplatītākais pieaugušo invaliditātes iemesls, otrs galvenais nāves cēlonis pasaulē un otrs visbiežākais demences cēlonis. Paredzams, ka turpmākajās desmitgadēs tā ietekme pieaugs arī iedzīvotāju novecošanas dēļ, tādēļ būtiski ir arvien jauni pētījumi, ko veic zinātnieki, lai uzlabotu insulta pacientu ārstēšanu, kā arī lai novērstu jaunus insultus.

Šo pētījumu veikšanā iesaistījusies arī Eiropas Insulta alianse (*Stroke Alliance for Europe*), kuras sastāvā ir arī pacientu biedrība "ParSirdi.lv".

Projekts insultu novēršanai pacientiem ar smadzeņu asiņošanu

PRESTIGE-AF

Ir radīta jauna iniciatīva, ko finansē Eiropas Komisija, lai palīdzētu novērst insultu pacientiem ar smadzeņu asiņošanu. 6,9 miljonu projekts ir orientēts uz pacientiem ar mirdzaritmiju, kam iepriekš bijis insults, kuru izraisījis asiņošana smadzenēs.

Projekts PRESTIGE-AF apvieno zinātniekus un klīnicistus visā Eiropā ar mērķi samazināt papildu insulta risku šajā pacientu grupā.

PRESTIGE-AF projekta pamatā būs klīniskais pētījums, lai apkopotu pierādījumus par medikamentiem, ko lieto mirdzaritmijas pacienti, kuriem ir bijis insults. Vairākos apakšpētījumos tiks pētīti individuāli riski un prognozes, izmantojot smadzeņu attēlus, ģenētisko testēšanu un citus bioloģiskos marķierus. Tāpat projektā plānots veikt pētījumus par kognitīviem un psiholoģiskiem faktoriem, kā arī medikamentu lietošanu.

Piecu gadu projektu vadīs profesors Rolands Veltkamp (Medicīnas departaments, Londonas Imperiālā koledža), un tajā piedalīsies 11 partneru institūcijas no vairākām Eiropas valstīm. Profesors R. Veltkamp: "Insulta profilakse ir īpaši apgrūtināša insulta pacientiem, kam ir daudzi asinsrites traucējumi un savstarpēji saistīti riski. Pateicoties šim starptautiskajam projektam, mēs varam pievērsties šiem mirdzaritmijas

pacientiem un izstrādāsim individuālas ārstēšanas metodes."

Pētījums par trombektomiju insulta pacientiem



Ir uzsākts jauns starptautisks pētījums, kura mērķis ir paplašināt mehāniskās trombektomijas (mehāniskas tromba izņemšanas no asinsvada) priekšrocības.

Trombektomija ir ārstēšana, kas tiek izmantota noteiktos akūta išēmiska insulta gadījumos, kad, izmantojot mehāniskas ierīces, iespējams būtiski samazināt notiekošā insulta ietekmi un sekas. Šo procedūru veic augsti kvalificēti neiroradiologi, un tam nepieciešama īpaša slimnīcas iekārta. Nesenie trombektomijas pētījumi parādīja, ka, ja insulta pacientiem ar smagiem smadzeņu bojājumiem tiek lietota trombektomija, tā ievērojami samazina pēcinsulta invaliditātes līmeni, atjaunojot asinsriti un tādējādi ierobežojot smadzeņu bojājumus. Jaunajā pētījumā, kas ir daļa no ES finansētā TENSION projekta, būs jāpārbauda mehānisko trombu izņemšanas ietekme lielā pacientu grupā, kam līdz šim nav bijis zināms trombektomijas ieguvums. TENSION pētīs, vai pacientiem ar lielākiem smadzeņu bojājumiem, salīdzinot ar iepriekšējiem pētījumiem, ir droši un efektīvi veikt trombektomiju. Pacienti varēs piedalīties pētījumā līdz pat 12 stundām pēc simptomu parādīšanās. Tas atvieglos ārstēšanu lielākai pacientu grupai, tostarp pacientiem, kam naktī bijis insults, un, visticamāk, viņi nokļūst slimnīcā tikai no rīta.

TENSION projektu koordinē prof. Dr. Gece Thomalla (*Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf*, Hamburga) un profesors Dr. Martins (*Martin*) (*Universitätsklinikum*, Heidelberga).

Prof. Thomalla: "TENSION pētījums sniegs pierādījumus par efektīvu terapeitisku iejaukšanos pacientiem ar smagu insultu. Tas nozīmē, ka mēs varam palīdzēt lielākam pacientu skaitam, kuram būs iespējams samazināt insulta radītos traucējumus. Ieguvums sabiedrībai būs tāds, ka jaunā ārstēšana palīdzēs samazināt ar insultu saistītās izmaksas."

Projekts saņēmis finansējumu no ES programmas "Horizon 2020". ■

Augsts holesterīna līmenis - sirds un asinsvadu slimību riska faktors.

REDASIN Strong

Tabletes REDASIN palīdzēs Jums kontrolēt holesterīna līmeni.

Monakolīns K palīdz uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs.

REDASIN satur 5 darbīgās vielas, kas palīdz uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs un rūpēsies par Jūsu sirdi.



- ♥ Folijskābe
- ♥ Vitamīns B6
- ♥ Vitamīns B12
- ♥ Sarkanie rīsi
- ♥ Koenzīms Q10

REDASIN[®] Strong

Punane rīsi • Ubikinolons • Folijskābe, B6, B12
Sarkanie rīsi • Koenzīms Q10 • Folijskābe, B6, B12
Красный рис • Убикинон • Фолиевая кислота, B6, B12

Aitab hoida normaalset vere kolesterooli taset
Palīdz uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs
Помогает поддерживать нормальный уровень холестерина

60 tabl. 66 g

UZTURA BAGĀTINĀTĀJS NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU.

Jautājiet aptiekās!

Vēlreiz par palmu taukiem – vai ražotājiem rūp mūsu veselība?

Foto: no personīgā arhīva



IVETA MINTĀLE

Dr. med., PSKUS Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatorās un diagnostiskās nodaļas vadītāja

Foto: no personīgā arhīva



ANETE DINNE

Uztura speciāliste, garšas sensoriālās analīzes speciāliste un kafijas eksperte
The University of Gastronomic Sciences

Uz sejas smērējam traki dārgus krēmus un pārkam labāko kosmētiku, bet kā lai mūsu seja skaisti mirdz, ja vēderā liekam štruntus?

Karsējot rodas vēzi izraisošas vielas

Jau 2016. gadā *European Food Safety Agency (EFSA)* – Eiropas Pārtikas drošības aģentūra) ziņoja par palmu eļļas kaitīgumu. 2018. gada februārī ziņojums tika precizēts ar šādiem papildinājumiem: augu eļļas karsējot (rafinējot) augstā temperatūrā (virs 200 grādiem), rodas glicidila taukskābes esteris, 3-monochloropropanediols, 2-monochloropropanediols un to taukskābju esteri. **Šīs vielas ir onkogēnas (izraisa vēzi) un genotoksiskas (nelabvēlīgi ietekmē gēnus)!** Visaugstākā šo vielu koncentrācija ir palmu eļļā, ko lieto margarīnā, kūkās, cepumos un smalkmaizītēs...

Palielina sliktā holesterīna līmeni asinīs

Nehidrogenēta (nerafinēta) palmu eļļa satur daudz piesātināto tauku jeb palmitīnskābi, kas strauji paaugstina sliktā holesterīna jeb ZBLH līmeni asinīs. Salīdzinājumam, stearīnskābe, kas arī atrodama piesātinātajos taukos, kurus satur labas kvalitātes bioloģiski audzētu lopu gaļa, neizmaina ZBLH līmeni asinīs.



Foto: shutterstock.com

Pieļaujamā piesātināto tauku dienas norma ir 16 g. Zināms, ka divas ēdamkarotes sviesta satur 14 g piesātināto tauku, turpretim divas ēdamkarotes palmu eļļas – 22 g. Vai iespējams apēst divas ēdamkarotes sviesta dienā? Diez vai, pat tad ja sviestu smērē uz maizes. Vai var apēst divas ēdamkarotes palmu tauku – noteikti! Pāris cepumu un veikalā pirktā biežpienmaizīte, – un limits sasniegts!

Mārketinga triki uz veselības rēķina

Kā jums šķiet, kāpēc palmu taukus pievieno ceptiem produktiem? Kādreiz izmantoja sviestu, tas kļuva par dārgu un 90. gados tika uzskatīts par neveselīgu. Tad nu pārgāja uz margarīnu, jo tas taču gatavots no augu eļļām – "veselīgāks nekā dzīvnieku tauki, arī sviests"! Tad noskaidrojās, ka hidrogenēti tauki ir veselībai kaitīgi, bet nehidrogenētu augu eļļu margarīns ir pilns ar sastāvdaļām, kuras par veselīgām tāpat nevar nosaukt. Un tad pēkšņi ražotāji sāka lietot palmu eļļu un reklamēt to kā kaut ko dabisku! Mazliet smieklīgi, kā cilvēks ik pa brīdim, lai samazinātu

ražošanas izmaksas vai mārketinga dēļ – lai pārdotu vairāk, atkal izgudro divriteni, bet patērētāji tik skrien pakaļ jaunajiem reklāmas produktiem... Vakar tas bija margarīns, šodien – palmu tauki, rīt būs izgudrots vēl kas jauns. Palmu eļļa ir tik ļoti populāra galvenokārt tāpēc, ka tā salīdzinājumā ar jebkuru citu pasaulē izmantoto augu taukvielu dod visvairāk eļļas.

Izvēloties produktus, domāsim līdzi!

Tagad daudzas Eiropas valstis pavisam atsakās no palmu tauku izmantošanas pārtikā. Un nav jau runa tikai par dabas aizsardzību, domājot par ziloniem un pērtiķiem, kuri iet bojā apsaimniekotās palmu plantācijās, runa ir arī par cilvēku veselību. Būtu gan jauki, ka ražotājiem tā rūpētu tikpat daudz, cik ārstiem!

Mēs varam diskutēt un ilgi strīdēties par to, cik tas ir vai nav veselīgi – lietot palmu taukus uzturā, bet galu galā uzdosim sev jautājumu – kāpēc iekļaut uzturā produktus, kuros augstas kvalitātes sviesta vai olīveļļas vietā izmantota lētāka palmu eļļa? ■

Kas jāzina par laboratoriskajiem izmeklējumiem, lai rezultāti būtu precīzi

Mūsdienās pārbaudīt analīzes ir pavisam viegli – vairs nav nepieciešams obligāti iet pie ārsta, var iegriezties tuvējā laboratorijā pa ceļam mājās no darba vai dodoties iepirkties. Kā labāk sagatavoties analīzēm, par ko liecina nozīmētie rezultāti un kā zināt, vai esam veseli? Aicinājām speciālistus skaidrot, kam jāpievērš uzmanība, veicot asins un cita veida laboratoriskos izmeklējumus, lai iegūtais rezultāts palīdzētu rast pareizāko risinājumu veselības uzlabošanai.

Foto: no personīgā arhīva



UĢIS BĒRS

Laboratorijas vadītājs
Centrālā Laboratorija

Kas ir galvenais, kas pacientam jāzina, atnākot uz laboratoriju?

Noteikti līdzīgi jābūt personu apliecināšanai dokumentam – pasei vai ID kartei. Lai rezultāti būtu maksimāli precīzi, svarīgi pirms analīžu nodošanas pakonsultēties ar savu ārstu vai piezvanīt uz laboratoriju, lai noskaidrotu visu nepieciešamo informāciju.

Kādas ir biežākās kļūdas, nododot analīzes?

Katram laboratoriskajam izmeklējumam ir savi priekšnosacījumi, kad, kādā veidā tās veikt. Ir gan vispārēji nosacījumi, kurus ievēro laboratorijas, gan dažādi fizioloģiski priekšnoteikumi. Pamatā analīzes rekomendē nodot no rīta un tukšā dūšā, nepieciešams iepriekš nomazgāties u. tml. Šo nosacījumu neievērošana var radīt izmaiņas dažos analīžu rādītājos. Laboratoriskie izmeklējumi varētu būt neprecīzi arī tad, ja cilvēks ir lietojis alkoholu, saldumus, saldus dzērienus vai kafiju. Tāpat arī rezultātu var ietekmēt smēķēšana.

Ko parasti saprot ar "tukšā dūšā"? Vai nevar pat ūdeni dzert?

Tas nozīmē, ka vēlams 12 stundas pirms analīžu nodošanas neēst. Ūdeni dzert gan vajadzētu, jo noteikti nav pieļaujams, ka cilvēkam uznāk reiboņi, kas var ietekmēt pacienta veselības stāvokli un tālāko paraugu paņemšanas procedūru.

Mūsdienās katrs var būt sev "ārsts" un pats veikt dažādas analīzes bez speciālista nosūtījuma. Vai cilvēki paši, ņemot vērā analīžu rezultātu aprakstu, var noteikt savu diagnozi?

Jā, šāda iespēja ir ikvienam – nodot analīzes bez ārsta nosūtījuma. Tikai tādā gadījumā jāreķinās ar to, ka vajadzēs maksāt pašam. Šādi gadījumi ir diezgan daudz, un kopumā ir apsveicami, ka cilvēki arī paši vēlas pārbaudīt savu veselību, pacienti kļūst izglītotāki un gudrāki. Mums pat ir pieejami analīžu komplekti vispārējās veselības pārbaudei. Tomēr arī tad, ja cilvēks pats izdomājis veikt analīzes, svarīgi, lai ar rezultātiem iepazīstina arī savu ārstu.

Ja rezultāts iekļāvies references intervālā jeb tā saucamajā normā, tas varētu liecināt, ka viss ir kārtībā, savukārt paaugstināti rādītāji varētu liecināt par izmaiņām organisma balansā jeb homeostāzē. Taču šīs analīzes pašas par sevi nedod 100 % garantiju, ka cilvēks ir vesels vai slims, gala slēdziens tomēr jāteic speciālistam, kas izvērtē visus riskus. Tāpēc būtiski, ka rezultātu interpretācija notiek kopā ar ārstu un kontekstā ar pacienta sūdzībām, simptomiem un slimības vēsturi.

Foto: no personīgā arhīva



VITA ŠARIPO

Sertificēta kardioloģe,
interniste, LĢHR
konsultējošā kardioloģe

Nereti pie mums atnāk pacienti, kas ilgstoši nav bijuši pie ārsta un kam veikt sirds veselības pārbaudes mudina kāds notikums, piemēram, infarkts tuvam cilvēkam. Tad ir vēlme arī pašam pārbaudīt sirds veselību, sākot ar asins analīzēm un beidzot ar dažādiem padziļinātiem sirds veselības izmeklējumiem. Uzreiz vēlos atgādināt, ka ikvienam pieaugušajam, arī tad, ja nav nekādu sūdzību, būtu vēlams reizi gadā veikt pilnu asins ainu, kā arī noteikt vairākus standarta parametrus, kas norāda uz normālu tādu dzīvībai svarīgu orgānu kā nieru, aknu funkciju, asinsreces funkciju. Katram pieaugušam

cilvēkam, arī bez jau zināmas sirds asinsvadu saslimšanas vai zināma paaugstināta riska uz to, būtu jābūt informētam arī par savu glikozes un holesterīna līmeni. Ja 20 gadu vecumā pacientam ir ideāls glikozes un holesterīna līmenis un nav tādu riska faktoru kā nelabvēlīga iedzimtība, augsts asinsspiediens, palielināts svars, tad nākamo reizi šos parametrus varētu kontrolēt pēc 3–5 gadiem. Savukārt pēc 40 gadu vecuma jau vērts šo kontroli veikt reizi gadā.

Savukārt pacientiem, kam vai nu jau ir konstatēta asinsvadu saslimšana (bijis miokarda infarkts vai insults vai mērķtiecīgos izmeklējumos konstatētas aterosklerotiskas izmaiņas asinsvados), vai arī ir nozīmīgi riska faktori, kas pie šīm asinsvadu izmaiņām var novest (paaugstināts asinsspiediens, smēķēšana, konstatēts cukura diabēts vai aizdomas par to, paaugstināts holesterīna līmenis, ģimenes vēsture ar pārciestiem miokarda

infarktiem agrā vecumā), līdzās standarta asins analīžu parametriem īpaša nozīme jāpievērš holesterīna rādītājiem. Laboratorijās analīzēs ir nosakāmi četri galvenie parametri – kopējais, augsta blīvuma, zema blīvuma holesterīns un triglicerīdi. No šiem pamatrādītājiem laboratorijas izdotajā rezultātā būs vēl vairāki matemātiski kalkulēti šo rādītāju savstarpējo attiecību parametri. Kardiologs pievērsīs uzmanību visiem holesterīna sadalījuma rādītājiem, bet uzmanības centrā būs zema blīvuma holesterīna skaitlis. Rūpīgāk ieskatoties, šis ir vienīgais parametrs, kur ir nevis visai populācijai piemērojama norma – līdz, bet vēlams skaitlis atkarīgs no pacienta riska grupas. Kurai riska grupai pieder konkrētais cilvēks, jau izvērtē ārsts, bet pamatnostādne – ja jau ir konstatēta asinsvadu saslimšana, tā ir ļoti augsta riska grupa un attiecīgajam parametram ir jāatbilst šai grupai paredzētajam.

Dažkārt cilvēki mēdz būt pārsteigti par analīžu rezultātiem...

Jā, cilvēku gaidas ir dažādas. Cilvēks, kurš ēd veselīgi, daudz sporto, nav kaitīgu ieradumu, var pat nenojaust, ka viņam ir, piemēram, augsts holesterīna līmenis, tāpēc ir ļoti pārsteigts, ieraugot savas asins analīzes. Ja cilvēkam jau ģimenes anamnēzē ir ļoti augsti holesterīna rādītāji, pāragra mirstība no infarkta vai insulta, ir lielāka iespēja, ka arī viņam varētu būt šādi riski. Tāpēc, izvērtējot arī analīžu rezultātus, jāņem vērā ģimenes anamnēze, kā arī citi cilvēka riska faktori.

Vai tas nozīmē, ka laboratorijā, skatoties pacientu rezultātus, nevar novērtēt cilvēka veselības stāvokli?

Nereti pacienti zvina mums uz laboratoriju un jautā, vai ar viņiem viss ir kārtībā, ņemot vērā tikko saņemtos analīžu rezultātus, vai ir kāda slimība u. tml.

Diemžēl šādās situācijās mēs nevaram vērtēt, lai gan varam skaidrot noteiktu laboratorisko izmeklējumu vispārējo nozīmi, taču vienmēr rekomendējam konsultēties ar pacienta ārstu.

Analīzes var uzrādīt arī nopietnus draudus ne tikai veselībai, bet arī dzīvībai. Kā tādos gadījumos rīkojas laboratorijas pārstāvji?

Laboratoriskā vidē lietojam terminu "kritiskās vērtības" – mums ir noteikts laboratorisku izmeklējumu saraksts, kuru dramatiskas izmaiņas – kāds kritiski paaugstināts vai pazemināts rādītājs – var būt dzīvības un nāves jautājums. Ja laboratorijas konstatē šādu rādījumu, mūsu uzdevums ir nekavējoties informēt ārstu, kurš nosūtījis pacientu uz analīzēm, vai arī pēc pacienta datiem atrast viņa ārstējošo ārstu. Nākamās darbības jau ir ārsta kompetencē – vai pacients ir jāhospitalizē, vai ir nepieciešama kāda cita veida aprūpe. Arī te var būt situācija, kad kritiski augsti rādītāji ir saistīti ar kādu citu saslimšanu vai medikamentu lietošanu, tāpēc mēs uzreiz nevaram pateikt, ka būtu jārikojas tā vai citādi.

Vai analīžu rezultātiem vienmēr var ticēt? Cik liela ir iespēja, ka laboratorija pieļauj kļūdu mērījumu rezultātos?

Vēlos uzsvērt, ka analīžu process ir stingri noteikts – tiek ievērotas augstas drošības un kvalitātes prasības. Kļūdas iespējamība faktiski ir tuvu nullei.

Vislielākā kļūdas iespējamība ir saistīta ar analīžu parauga nogādāšanu līdz laboratorijai – sākot ar to, kādos apstākļos analīzes tiek ņemtas, vai tiek ievēroti visi transportēšanas nosacījumi, vai tiek saglabāta parauga stabilitāte. Te ir svarīga visu pušu sadarbība – pacienta, ārsta un laboratorijas.

Kāds ir ātrākais laiks analīžu rezultātu iegūšanai?

Te būtu jāizšķir divi aspekti – ir laboratoriskie izmeklējumi, kurus nepieciešams veikt steidzami, jo apdraudēta pacienta veselība vai dzīvība un to pieprasa ārsts. Savukārt, ja cilvēks vēlas pats veikt steidzamas analīzes, jo dodas, piemēram, ceļojumā vai kādu citu iemeslu dēļ, pašam būs jāpiemaksā. Pamatā visus parastos analīžu izmeklējumus varam veikt stundas laikā no brīža, kad saņemam analīzes testēšanas laboratorijā.

Vai ar asinsanalīzēm iespējams noteikt sirds slimību risku?

Pacientiem, kuriem ir sirds slimības, bieži vien jāveic arī virkne citu izmeklējumu, par kuriem jākonsultējas ar savu ārstu (red. – par citiem izmeklējumiem, lūdzu, lasiet žurnāla nākamajā numurā!). ■



**Centrālā
Laboratorija**

www.laboratorija.lv

PACIENTU ANALĪŽU REZULTĀTU SAŅEMŠANAS VEIDI

Papīra formātā -
izdrukājot filiālē
ar svītru kodu vai ar
personāla palīdzību



E-pastā -
atvēršanai
nepieciešama
parole, ko saņemāt
filiālē vai SMS
formā



www.laboratorija.lv
Mājas lapā
autorizējoties ar
paroli, ko saņemāt
filiālē vai izmantojot
internetbanku

SEB Swedbank Citadele



www.maniveselibasdati.lv

maniveselibasdati
mājas lapā
iespējams apskatīt
gan jaunākos
analīžu rezultātus,
gan savu **analīžu**
vēsturi



**INR rezultātus - saņem savā
telefonā**

Kāpēc bīstams ir augsts asinsspiediens?



Foto: no personīgā arhīva



VITA VESTMANE

Kardioloģe, VCA poliklīnika "Pulss 5"

Paaugstināts asinsspiediens ir daudziem cilvēkiem, tomēr tikai 50 % no viņiem uzsāk ārstēšanos. Vai katram, kam ir paaugstināts asinsspiediens, būtu jālieto zāles? Kā apzināt stāvokļa nopietnību? Kā palīdzēt sev bez medikamentu lietošanas?

Par paaugstinātu asinsspiedienu signalizē tādi simptomi kā galvassāpes, reiboņi, sirdsklauves, nespēks. Pirmais, kas jā dara, – jāizmēra asinsspiediens. Jāņem vērā, ka fiziskas slodzes gadījumā asinsspiediens būs paaugstināts, tāpēc labāk to mērīt 10 minūtes pēc fizisko aktivitāšu beigām. Par normālu tiek uzskatīts augšējais (sistoliskais) spiediens 120 mm Hg (dzīvsudraba stabiņa), apakšējais (diastoliskais) spiediens – 80 mm Hg. Nav pamata uztraukties, ja augšējais spiediens pacelsies līdz

140 mm Hg, bet apakšējais – līdz 90 mm Hg. Ja, mērot asinsspiedienu, reģistrētie skaitļi ir krietni augstāki, tad jā sāk bažīties, vai viss ir kārtībā.

Kā pareizi izmērīt asinsspiedienu?

Asinsspiediens mums paaugstinās gan fiziskās, gan psihoemocionālās slodzes ietekmē. Paaugstināts asinsspiediens ir viens no sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem. Risks nozīmē noteiktajā iedzīvotāju grupā attiecīgajā vecuma posmā saslimt ar infarktu vai insultu tuvāko desmit gadu laikā. Ir izstrādātas pat speciālas skalas, pēc kurām iespējams šo risku noteikt. Ar gadiem mūsu asinsspiedienam ir tendence paaugstināties, taču ir cilvēki, kuri visu mūžu nodzīvo bez šādām problēmām.

Jautājums – vai visiem cilvēkiem ir jāārstējas, ja asinsspiediens ir augstāks par 140/90 mmHg? Vienreizēja mērīšana neko nedos, svarīgi ir fiksēt asinsspiediena svārstības diennakts laikā. Tas nozīmē, ka jāveic vairākkārtīgi mērījumi ar pierakstiem. Kur

un kā to darīt? Asinsspiedienu var izmērīt jebkurā aptiekā, ir iespēja to izdarīt arī ārsta kabinetā, kaut arī mēdz būt, ka pacientam, ierūgot balto ārsta uzsvārci vien, uzkāpj spiediens... Visērtāk, ja asinsspiediena mērītājs ir mājās. Pirmoreiz asinsspiediens jā mēra no rīta, pēc pamošanās, tad pēc dažām stundām, kad jau baudīta rīta kafija un sākusies ierastā rosība, nākamais mērījums būtu jāveic pēcpusdienā, pēdējais – pirms gulētiešanas. Šādi mērījumi jāveic vairākas dienas. Pacientam asinsspiediena kontrolei ir iespēja izmantot arī 24 stundu monitorešanu. Tā ir neliela pārnēsājama spiediena mērīšanas iekārta, ar kuras palīdzību iespējams kontrolēt asinsspiedienu 24 stundu laikā. Ja mērījumu brīdī tiek skriets maratons, protams, spiediens būs paaugstināts. Tādēļ blakus mērījumiem noteikti jāatzīmē konkrētā brīža psihoemocionālā un fiziskā slodze. Ar šiem rādītājiem jā dodas pie speciālista, kurš secinās, ir vai nav cilvēkam jāārstējas un kādas metodes vai medikamenti jālieto.

Daudz kas atkarīgs no mums pašiem

Mūsdienās liela problēma ir sēdošs darbs pie datora. Sirds un asinsvadu slimību profilaksei svarīgi ir aktīvi kustēties 30 līdz 50 minūtes 3–5 reizes nedēļā, aktīvi nosvīstot. Tā mēs veicinām vielmaiņu, atslogojam savus nosēdētos asinsvadus. Nereti tieši stress un mazkustīgs dzīvesveids ir iemesls paaugstinātam asinsspiedienam. Ārstus arvien biežāk apmeklē gados jauni cilvēki, kuri cieš no pārslodzes. Attiecīgie asinsspiediena rādītāji ir paaugstināti, bet nav izmaiņu kardiogrammā un ultraskaņas izmeklējumā. Tas nozīmē, ka asinsvadi ir nopriegoti. Ko darīt? Daudziem šķiet, ja cilvēkam pastāvīgi ir paaugstināts asinsspiediens, viņam jālieto zāles. Bet ja vainīgs ir stress? Tad uzlabojumus var panākt ar korekcijām dzīvesveidā. Tas nozīmē pareizu uzturu, mazāk trekna gaļas, treknu ēdienu, vairāk dārzeņu un zaļumu (450–500 gramu dažādu krāsu dārzeņu un augļu dienā), samazinātu sāls daudzumu uzturā. Daudzi pacienti uztraucas par lieko svaru, jo tas pastiprina slodzi sirdij. Protams, svara kontrolei jābūt, tomēr galvenais nav kilogrami, bet laba pašsajūta. Ir pieejamas speciālas tabulas, pēc kurām var noteikt katra cilvēka kardiovaskulāro slimību risku, – pēc asinsspiediena rādītājiem, holesterīna daudzuma, smēķēšanas paradumiem, pacienta dzimuma, gadu skaita utt. Šos datus apkopojot, ārsts rezumē, vai cilvēks var dzīvot droši vai viņam tomēr kas jāmaina dzīvesveidā. Risks saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām ar gadiem pieaug. Arī ģenētikai ir nozīme, ja ir iedzimtas kaites, piemēram, nieru izmaiņu dēļ iespējams paaugstināts asinsspiediens. Par kardiovaskulāro slimību risku runājam, ja konstatēta agrīna nāve infarkta vai insulta rezultātā vīriešiem līdz 55 gadu vecumam un sievietēm līdz 65 gadu vecumam. Ja vecākiem un vecvecākiem bijušas nopietnas sirds un asinsvadu problēmas, arī bērniem pastāv risks ar tām saslimt.

Medikamenti pret asinsspiedienu?

Bezrecepšu medikamentu pret augstu asinsspiedienu nav. Ikdienā



Piesakies!

Īpašas priekšrocības hipertensijas un diabēta pacientiem.

Jautā vairāk "Mēness aptieka" aptiekās.

jāsamazina sāls daudzums un jāizvairās no stresa. Paaugstināts asinsspiediens psiholoģiskā nozīmē raksturo iekšējo konfliktsituāciju, kas rodas, ja cilvēks netiek galā ar savām problēmām.

Ja pacientam ir hipertensiskās krīzes, strauji paaugstinās asinsspiediens – augšējais virs 180 mm Hg un apakšējais virs 110 mm Hg, jābūt informētam, ko darīt attiecīgā situācijā. Ārsta uzdevums ir izrakstīt nepieciešamās zāles un apmācīt, kā rīkoties, lai straujāk samazinātu asinsspiedienu. Tās ir recepšu zāles, ko izrakstījis speciālists. Mūsdienās ir plašs medikamentu klāsts, jautājums, vai zāles jāsaņem lietot nekavējoties vai situāciju var uzlabot, mainot dzīvesveidu. Ārsta uzdevums ir izvērtēt konkrēto pacientu. Jāņem vērā, ka medikamentiem ir arī blakus iedarbības.

Darīsim to, kas sagādā prieku

Cilvēkam ir mērķi, jūtas un griba, ja tas viss tiek likts lietā, neizpaliek arī rezultāts. Ļoti svarīgi ir kustēties. Vienam patīk dejot, citam peldēt,

kādam citam nūjot. Veselīga būs arī ātra pastaiga priežu mežā, lai vielmaiņa strādātu paātrinātā režīmā. Katram jāizvēlas savs variants, jo piepūlei, kas nerada prieku, nav jēgas. Vardarbība pret savu organismu rezultātu nedos. Kādreiz izlasīju presē par 115 gadus vecu ilgdzīvotāju japāņi, kura dzīves moto bijis – maz ēst un daudz saules. Viss ir jādara ar mēru, galvenais ir ieklausīties sevī. ■

VCA poliklīnikas

**Aura / Dinas / Dzelzceļš /
Dubulti / Elite / Jugla /
Olvi / Pļavnieki / Pulss 5 /
Talsi / Vesels / Liepāja**

Tālrunis pierakstam pie speciālista un uz izmeklējumu:

**- 677 999 77
- 8828**

Pieraksts internetā:

- www.epoliklinika.lv

Palīdzība sirdij

Foto: no personīgā arhīva



VITA VESTMANE

Kardioloģe, VCA
poliklīnika "Pulss 5"

Cilvēki meklē un vienmēr meklēs ilga un aktīva mūža noslēpumu – tā būs, kamēr vien cilvēks eksistēs. Par vienu no efektīvākajiem cīnītājiem pret novecošanos uzskata koenzīmu Q10, jo tas palīdz mazināt nogurumu organismā un sniedz enerģiju sirdij.

Kas ir koenzīms Q10, un ko tas dara?

Koenzīms Q10 ir eļļā šķīstošs, vitamīniem līdzīgs elements, kas organismā piedalās šūnu elpošanā – enerģijas radīšanā. Organisms pats to ražo. Lai uzturvielas (tauki, ogļhidrāti un olbaltumvielas) tiktu sadedzinātas, ir nepieciešams skābeklis un Q10, kurš darbojas kā ieslēgšanas un izslēgšanas mehānisms enerģijas ražošanas procesā. Šūnu elektrostacijas (enerģijas centri) ir mitohondriji. Tur uzturvielas pārveidojas par enerģiju, kas ir nepieciešama, lai mēs varam elpot, staigāt, skriet (muskuļu darbs) un domāt (smadzeņu darbs). Enerģijas ražošanas process nav iedomājams bez Q10. Vislielākā Q10 koncentrācija ir tieši tajos orgānos, kuriem nepieciešams liels enerģijas patēriņš – sirdī, aknās un nierēs. Katru minūti sirds pārsūknē vidēji piecus litrus asiņu, bet diennakts laikā vairāk nekā 6000–7000 litru. Šī svarīgā uzdevuma veikšanai sirdij ir vajadzīgs pietiekams enerģijas līmenis, kuras ražošanā piedalās koenzīms Q10.

Vai koenzīmu Q10 iespējams uzņemt ar uzturu?

Organisms koenzīmu Q10 sintezē pats – tas arī ir galvenais avots, bet nelielu tā daudzumu uzņemam arī ar uzturu. Visvairāk koenzīms Q10 ir atrodams gaļā (īpaši subproduktos – sirdī,

aknās, bet liellopu un cūkgaļā – arī muskuļos), zivīs, riekstos, augu eļļā, avokado, brokoļos, vīnogās un puķkāpostos. Jāatceras, ka termiskās apstrādes laikā (īpaši cepot) Q10 daudzums produktā samazinās par 15 līdz 30 %!

Kādos gadījumos ir zināms par Q10 samazināšanos organismā?

Ar gadiem koenzīma Q10 sintēze organismā samazinās. Zināms, ka šīs vielas maksimuma sintēze ir jaunībā – 20–25 gadu vecumā. Bet kas notiek pēc tam? Te nu daudz ir atkarīgs no dzīvesveida – ēšanas, kustību paradumiem, no stresa vadības prasmes, slimībām, zāļu lietošanas, kā arī atkarībām – smēķēšanas, alkohola, narkotiku.

Konstatēts, ka samazināts Q10 ir sirds mazspējas slimniekiem, hipertireozes – vairogdziedzera hormonu līmeņa paaugstināšanās – gadījumos, kā arī lietojot medikamentus, to skaitā statīnus.

Ko mēs šodien zinām par Q10 un sirds asinsvadu slimībām?

Pirmie simptomi koenzīma Q10 deficīta gadījumā ir nogurums, kopējā tonusa pazemināšanās un dzīves spēka izsīkums. Tie ir līdzīgi simptomi kā sirds mazspējas jeb nepietiekamības gadījumā. Pēc zinātnieku domām, ja koenzīma Q10 līmenis organismā samazinās par 25 %, sākas patoloģiski procesi, kas var izraisīt smagas saslimšanas, bet pirmā cieš sirds.

Palīgs pacientiem ar hronisku sirds mazspēju

Pēdējos 30 gados veikto pētījumu rezultāti liecina, ka koenzīms Q10 ir nozīmīgs sirds veselības uzturēšanā. Vispārliciecināmie dati iegūti koenzīma Q10 kā papildu līdzekļa lietošanā hroniskas sirds mazspējas gadījumā.

Sirds mazspēja ir klīnisks sindroms, ko izraisa sirds nespēja pietiekami izspiest un uzņemt asinis, kas atgriežas no vēnām kreisajā sirds daļā. Galvenokārt tā izpaužas kā slodzes

nepanesamība un šķidrums aizture. Biežākie iemesli ir koronārā (vainagarteriju) sirds slimība, vārstuļu kaites, hipertensija un hroniskas plaušu slimības. Sirds mazspējas tipiski simptomi un sūdzības ir elpas trūkums mierā vai slodzes laikā, nogurums, vājums, potīšu tūskas. Sirds mazspējas ārstēšana ir kompleksa, orientēta uz slimības progresēšanas aizkavēšanu un mirstības mazināšanu.

Q-Symbio – dāņu pētījums par hronisku sirds mazspēju

Tas ir lielākais nejausinātais placebo kontrolētais starptautiskais koenzīma Q10 pētījums, kuru vadīja dāņu kardiologs un pētnieks Dr. Svends Oge Mortensens. Viņš praktizē koenzīma Q10 lietošanu saviem pacientiem jau kopš pirmajiem klīniskajiem pētījumiem, kuri tika veikti Kopenhāgenā 1983. gadā. Pētījumā iesaistījās 420 pacientu ar hronisku sirds mazspēju, un katrs no viņiem izgāja divus gadus ilgu kursu, kur paralēli dažādiem sirds mazspējas ārstēšanas medikamentiem lietoja arī koenzīmu Q10 vai attiecīgi placebo – neaktīvu vielu. Pēc diviem gadiem tajā pacientu grupā, kas lietoja koenzīmu Q10, bija par 43 % mazāk ar sirds slimībām saistītu nāves gadījumu, salīdzinot ar placebo grupu. Turklāt pētījuma dalībniekiem, kuri saņēma koenzīmu Q10, novēroja arī par 43 % mazāk ar sirds veselību saistītu komplikāciju, ieskaitot nonākšanu slimnīcā sirds mazspējas saasinājumu dēļ. Analizējot pētījuma rezultātus, Dr. Mortensens secināja, ka koenzīms Q10 ir būtisks papildlīdzeklis kombinācijā ar tradicionālajām sirds mazspējas ārstēšanas metodēm. Turklāt šīs vielas lietošana neizraisīja pētījuma dalībniekiem nekādas blaknes. ■

Vairāk par koenzīmu Q10 nozīmi veselībai – Pernilles Lundas grāmatā "Q10 – labas veselības un ilga mūža ķīla". Grāmatu bez maksas var pasūtīt: www.veselsgars.lv

Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.

Bio-Quinone Active Q10 GOLD 100 mg

Atjauno enerģiju!



- Oriģinālais Q-Symbio koenzīms Q10 ar augstu biopieejamību.
- Produktam ir pievienots arī C vitamīns, kas palīdz samazināt nogurumu, kā arī nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu.
- Starptautiskās koenzīma Q10 asociācijas (ICQA) oficiālais zinātniskais etalons (zelta standarts)
- Higiēnisks blisteriekpakojums aizsargā kapsulas no gaisa un mitruma iedarbības.
- Ražots Dānijā stingrā farmaceitiskā uzraudzībā, ievērojot metodes, kas tiek izmantotas medikamentu ražošanā.

Vairāk informācijas par produktu un reģistrēšanās bezmaksas „Veselības ziņu” saņemšanai:
www.pharmanord.lv.

Lietošana:
1 kapsula dienā.
Uztura bagātinātājs.
Nopērkams aptiekās.



 **Pharma Nord**
www.pharmanord.lv

Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.

Dzīvesveida izmaiņas, kas uzlabos pašsajūtu un palīdzēs sadzīvot ar sirds mazspēju

Sirds mazspēja ir nopietna diagnoze, kas atstāj iespaidu uz pacienta veselību un pašsajūtu. Taču līdzās zālēm, kas jālieto pēc ārsta norādījumiem, regulāriem izmeklējumiem un analīzēm, svarīgi atcerēties, ka jūs varat daudz darīt paši, lai kontrolētu sirds mazspējas simptomus. Šajā rakstā ir apkopoti ieteikumi, kā veselīga dzīvesveida izvēle var palīdzēt jums justies labāk un dzīvot pilnvērtīgu dzīvi.

Ko jūs varat darīt, lai sadzīvotu ar sirds mazspēju?

Fakts, ka jums ir sirds mazspēja, var būt nomācošs, taču labās ziņas ir, ka,

saņemot atbilstošu sirds mazspējas ārstēšanu, jūs varat dzīvot pilnvērtīgi. Lai mazinātu satraukumu par diagnozi, ir ļoti svarīgi runāt par savām izjūtām ar cilvēkiem, kuriem jūs uzticiaties un kurus cienāt, piemēram, ar ģimeni, draugiem vai ģimenes ārstu.

Jūs varat justies satraukts vai nomākts, un šīs izjūtas ir pilnīgi normālas. Jums var nebūt apetītes, trauksmais miegs, var zust interese par savu ārējo izskatu un parastajām ikdienas aktivitātēm arī par vaļaspriekiem un tikšanos ar draugiem. Ir svarīgi iemācīties kontrolēt savas sajūtas un uzņemties atbildību par savu veselību.

Te būs daži ieteikumi, kas varētu jums palīdzēt:

- ♥ Mēģiniet veikt ierastās ikdienas aktivitātes, pat ja nevēlaties to darīt.
- ♥ Izejiet ārā īsā pastaigā, kaut vai uz 5–10 minūtēm.
- ♥ Turpiniet nodarboties ar aktivitātēm un vaļaspriekiem, kuri jums sagādā prieku.
- ♥ Pārrunājiet savas izjūtas ar cilvēkiem, kuriem jūs uzticiaties.
- ♥ Centieties naktī labi izgulēties.
- ♥ Ieklausieties savā ķermenī. Jūs zināt savus ierobežojumus labāk nekā jebkurš cits.
- ♥ Sekojiet līdzī sirds funkcionālajam stāvoklim, lai varētu parūpēties savu veselību.
- ♥ Ieklausieties ārstu speciālistu padomos.

Ja jūs joprojām nomāc negatīvas domas un izjūtas, pārrunājiet ar savu ārstu. Iespējams, ārsta padoms jums palīdzēs justies labāk.

Kādas izmaiņas dzīvesveidā palīdzēs labāk sadzīvot ar sirds mazspēju?

Ēdiet veselīgi!

Viena no visvienkāršākajām izmaiņām, ko varat veikt, ir lietot veselīgu un sabalansētu uzturu. Tas jums palīdzēs:

- ♥ sasniegt vai uzturēt veselīgu ķermeņa svaru;
- ♥ kontrolēt dažus no saviem simptomiem, kā arī
- ♥ justies labāk.

Samaziniet sāls daudzumu!

Tas ir ļoti svarīgi. Ja uzturā lietojat pārāk daudz sāls, jūsu ķermenī var uzkrāties šķidrums, kas var saasināt sirds mazspējas simptomus.

Atcerieties, ka:

- ♥ 80 % sāls tiek uzņemts ar apstrādātiem pārtikas produktiem, ēdniecību un restorānu ēdienu.
- ♥ 10–15 % tiek pievienoti, gatavojot ēdienu mājās vai pie galda.
- ♥ Tikai 5 % sāls atrodami dabiski pārtikā.

Foto: no personīgā arhīva



Kardioloģe, Latvijas Kardiologu biedrības Sirds mazspējas darba grupas vadītāja Ginta Kamzola:

Sirds mazspējas pakāpe, kā arī simptomi katram pacientam var būt atšķirīgi, tomēr skaidrs, ka cilvēkiem ar sirds mazspējas diagnozi fiziskās iespējas var būt ierobežotākas, salīdzinot ar veselīgiem cilvēkiem. Tajā pašā laikā diagnoze "sirds mazspēja" nenozīmē, ka cilvēkam pilnīgi jāatsakās no līdzšinējām aktivitātēm un hobijiem. Pat klīniskos pētījumos ir pierādīts, ka veselīgs uzturs un mērena fiziskā aktivitāte (galvenokārt aerobā slodze, tai skaitā ātra staigāšana, nūjošana, peldēšana) uzlabo pacienta dzīves kvalitāti, pašsajūtu un prognozi. Arī manā pacientu lokā ir daudz tādu, kas, neraugoties uz sirds mazspēju, turpina strādāt, ceļot un pat kāpj kalnos. Protams, par jebkurām aktivitātēm vajadzētu konsultēties ar savu ārstu, tāpat svarīgi sekot līdzī tam, lai nepasliktinātos sirds funkcijas, ko nodrošina medikamentu lietošana, regulāras pārbaudes un ieklausīšanās savā organismā

Kā var samazināt sāls daudzumu ēdienā, gatavojot mājās?

- ♥ Sāls vietā pievienojiet piparus, ķiplokus, garšaugus, citrona sulu vai etiķi.
- ♥ Lietojiet dažādas garšvielas un garšaugus.
- ♥ Apgrauzdējiet sēklas, riekstus un garšvielas, lai pastiprinātu to garšu.
- ♥ Izmantojiet sinepes, lai padarītu pikantākas salātu mērces un ēdienu.
- ♥ Pievienojiet ēdienam svaigu čili, ingveru vai ķiploku.
- ♥ Izmantojiet konservētus tomātus un tomātu mērci kā sautējumu, mērču un zupu pamatu.
- ♥ Zivis vai gaļu pirms gatavošanas iemarinējiet, lai pastiprinātu garšu.
- ♥ Zivij pievienojiet citrona vai laima sulu.

Citi sāls veidi

Jebkurš sāls veids var paaugstināt asinsspiedienu. Jūras sāļi, akmensāļi un ķiploku sāļi ir tāds pats sāls vai nātrija saturs kā parastajā sāļi. Sāls, kas tiek aprakstīta kā ar "zemu sāls saturu", ir nātrija un kālija maisījums. Kālijs tai pievienots, lai samazinātu nātrija saturu. Ja jums ir sirds mazspēja, jūs nedrīkstat lietot

11 padomi veiksmīgai svara zaudēšanai:

1. Vienmēr brokastojiet.
2. Ēdiet trīs reizes dienā.
3. Ēdiet daudz augļu un dārzeņu.
4. Izvēlieties pilngraudu maizi, makaronu, rīsu un brokastu pārslu šķirnes.
5. Lasiet produktu marķējumus, lai izvairītos no pārtikas ar augstu tauku, cukura un sāls saturu.
6. Plānojiet veselīgas mājās gatavotas maltītes, nevis ēšanu ārpus mājas.
7. Lietojiet mazāku šķīvi.
8. Samaziniet alkohola daudzumu – tas satur daudz kalorijas.
9. Rakstiet sava uztura dienasgrāmatu.
10. Esiet aktīvāks. Vingrojumi palīdz zaudēt svaru.
11. Lūdziet ģimenes, draugu un veselības aprūpes speciālistu atbalstu.



sāli ar zemu nātrija saturu, pirms tam nekonsultējoties ar medicīnas speciālistu.

Veselīgs svars

Kādēļ veselīgs ķermeņa svars ir tik svarīgs? Uzturēt veselīgu svaru ir svarīgi, lai jūsu sirds strādātu tik labi, cik vien tā spēj.

Ja jums ir liekais svars, sirdij smagāk jāstrādā, lai apgādātu ķermeni ar asinīm. Lieko ķermeņa tauku zaudēšana var palīdzēt mazināt sirds mazspējas simptomus, kā arī mazināt citu veselības sarežģītību, piemēram, cukura diabēta, risku.

Ja tomēr jums ir slikta apetīte un strauji zaudējat svaru, tas var kaitēt veselībai. Samazināta svara dēļ jums var pazemināties enerģijas līmenis un novājināties imūnā sistēma, tādējādi pieaug infekciju slimību risks.

Neatkarīgi no tā, vai jums jāpalielina vai jāzaudē svars, jautājiet palīdzību un padomu uztura speciālistam, ārstam vai medmāsai.

Ko darīt, lai samazinātu svaru?

Labākais veids, kā zaudēt svaru, ir samazināt uzņemto kaloriju daudzumu un palielināt fiziskās aktivitātes, citiem vārdiem sakot, ēst mazāk un vairāk kustēties. Bet labāk zaudēt svaru

lēnām un pakāpeniski – aptuveni pus kilogramu nedēļā, tādējādi ir mazāka iespēja, ka jūs atkal atgūsiet svaru.

Labs uzturs ir svarīgs jūsu veselībai. Ēdot dažādus produktus, jūs varat kontrolēt svaru un uzlabot vispārējo veselības stāvokli un pašsajūtu.

Ko darīt, ja ir slikta apetīte un svars samazinās?

Ir svarīgi pateikt medmāsai vai ārstam, ja jums ir samazināts svars vai jūs to zaudējat (bez cenšanās to izdarīt), vai ja jūs nevarat pieņemt svarā. Speciālisti var ieteikt konsultēties pie uztura speciālista.

Kādus vēl veselīga dzīvesveida padomus vajadzētu ņemt vērā?

- ♥ **Alkohols.** Alkohols nav aizliegts, ja jums ir sirds mazspēja, izņemot gadījumus, kad sirds mazspējas iemesls ir pārmērīgas alkohola lietošanas izraisīta dilatācijas kardiomiopātija. Tomēr daudzums, kuru katrs pacients drīkst lietot, ir atkarīgs no sirds mazspējas pakāpes un citiem apstākļiem. Jautājiet savam ārstam vai medmāsai, cik liels alkohola daudzums jums ir drošs.

- ♥ **Tēja, kafija un kokakola.** Tēja, kafija un kokakola satur daudz kofeīna. Kofeīns var paātrināt sirdsdarbību un paaugstināt asinsspiedienu. Centieties dzert ne vairāk kā divus trīs šos dzērienus dienā.
- ♥ **Citi šķidrumi.** Kopumā neiesaka ierobežot diennakts laikā patērēto šķidruma daudzumu. Dzeriet, kad jūtat slāpes. Tomēr reizēm un noteiktos apstākļos ārsts var lūgt ierobežot uzņemto šķidruma daudzumu.
- ♥ **Smēķēšana.** Ja smēķējat, smēķēšanas atmešana ir viena no labākajām lietām, ko varat darīt savas veselības labā. Smēķēšana liek jūsu sirdij smagāk strādāt. Tā samazina skābekļa daudzumu, ko asinis var pārnest, un sašaurina asinsvadus, kas var pasliktināt sirds asinsapgādi un pasliktināt sirds mazspējas simptomus. Ir daudz veidu, kā pārtraukt smēķēšanu. Saņemot palīdzību un atbalstu, jūsu izredzes atmet smēķēšanu, lai uzlabotu veselību, dubulto. Ja esat mēģinājis to izdarīt jau agrāk, atcerieties, ka daudzi smēķētāji mēģina vairākkārtīgi, pirms viņiem izdodas atmet smēķēšanu.
- ♥ **Fiziskās aktivitātes.** Vingrojumi un fiziskās aktivitātes var palīdzēt:
 - mazināt elpas trūkumu un nogurumu;
 - uzlabot veselības stāvokli;
 - mazināt stresu;
 - pazemināt asinsspiedienu un
 - uzlabot noskaņojumu.

Cik ilgas fiziskās aktivitātes ieteicamas?

Vislabāk, ja vingrojat vismaz 150 minūtes nedēļā – katru reizi aptuveni 10 vai vairāk minūtes.

Četru galveno principu ievērošana var palīdzēt plānot un organizēt iknedēļas fiziskās aktivitātes:

- 1. Biežums.** Mēģiniet nodarboties ar aerobiem vingrojumiem piecas dienas nedēļā. Spēka vingrojumi jāveic divas dienas nedēļā.
- 2. Intensitāte.** Sākumā dariet to viegli un pakāpeniski palieliniet slodzi. Nekad necentieties sevi pārāk piespiest – ja esat sasniedzis mērenas slodzes līmeni, kad, veicot vingrojumus, varat runāt, jūs kontrolējat savu aktivitāšu intensitāti pareizi. Atcerieties pirms jebkurām



aktivitātēm iesildīties un pēc tam atdzesēties. Ja jūtat sāpes krūtīs, galvas reiboni vai vemšanu, nekavējoties pārtrauciet vingrojumus. Ja simptomi saglabājas, sazinieties ar ārstu vai medmāsu.

3. Laiks. Vingrojumiem jābūt pakāpeniski; tie var būt 5–10 minūšu ilgi. Jūsu mērķis, stāvoklim stabilizējoties, ir aptuveni 20–30 minūtes.

4. Veids. Aerobie vingrojumi ietver staigāšanu, peldēšanu, riteņbraukšanu, lēnu skriešanu, skriešanu utt. Spēka vingrojumi ietver vingrojumus svara koriģēšanai.

♥ **Dzimumattiecības.** Daudzi cilvēki ar sirds mazspēju nav pārliecināti, vai viņi drīkst stāties dzimumattiecībās viņu vispārējā stāvokļa dēļ. Ir svarīgi nekautrēties apspriest visus jūs satraucošos jautājumus ar ārstu vai medmāsu. Sirds mazspēja var ietekmēt jūsu enerģiju, vēlmi vai spēju piedalīties seksuālās aktivitātēs. Lai gan daudz ko no tā var izraisīt jūsu lietotie medikamenti, stresa, trauksmes un depresijas dēļ jums var zust interese par seksu. Labā ziņa ir tā, ka jums var būt normālas dzimumattiecības, ja jūsu simptomi tiek labi kontrolēti. Atcerieties, ka dzimumattiecības ietver gan fizisko, gan emocionālo aspektu, tādēļ ir svarīgi atklāti runāt ar savu partneri. Ja jums ir kādas neskaidrības, jautājiet ārstam vai medmāsai.

♥ **Vakcinācija.** Jums jāsaņem vakcīna pret gripu un pneimokoku infekciju, kā to ieteicis ģimenes ārsts.

Kā sirds mazspēja ietekmē darba spējas?

Vairākums cilvēku ar sirds mazspēju var turpināt strādāt, ja viņi jūt, ka to spēj, un viņu simptomi ir stabili. Tomēr daži cilvēkiem ir nepieciešams kaut ko mainīt.

Ja strādājat ar rokām, piemēram, ceļat smagumus, jums var būt nepieciešams padomāt par darba maiņu, lai mazinātu slodzi. Parunājiet ar savu darba devēju, iespējams, viņš spēs jums palīdzēt.

Iespējams, jūs izlemsiet, ka ir nepieciešams samazināt darba stundas, lai kontrolētu simptomus. Apspriediet to ar ārstu un darba devēju, lai izlemtu, kas jums ir vispiemērotākais.

Kā ar brīvdienām un lidošanu?

Brīvdienas var jums palīdzēt atpūsties un atslābināties. Te daži ieteikumi, kā plānot savas brīvdienas.

- ♥ Dzīvoiet vietā, kas ir viegli pieejama vai kur ir lifts.
- ♥ Izvairieties no kalnainiem apvidiem.
- ♥ Glabājiet jaunāko jums nepieciešamo zāļu sarakstu, ja gadījumā kādu no tām pazaudēsiet.
- ♥ Nēsājiet savas zāles rokas bagāžā.
- ♥ Pārliecinieties, ka jums ir ceļojuma apdrošināšana.
- ♥ Jautājiet ārstam, vai drīkstat lidot.
- ♥ Ja ceļojat ar lidmašīnu, pārliecinieties, ka jums ir bieži pārtraukumi, kuros varat piecelties un pastaigāt – īpaši ilgos pārlidojumos.
- ♥ Plānojiet visus ceļojumus tā, lai jums būtu pietiekami daudz laika nokļūtu visur, kur nepieciešams.
- ♥ Nenesiet smagas somas.
- ♥ Noorganizējiet ratiņkrēslu lidostā, ja jums tas nepieciešams.

Noderīgas interneta vietnes:

www.parsirdi.lv,
 www.heartbeat-trust.ie
 www.croi.ie
 www.irishheart.ie
 www.bhf.org.uk
 www.heartfailurematters.org
 www.keepitpumping.com ■

SIRDS ASPIRĪNS VESELAI SIRDIJ UN ASINSVADIEM:

Kavē trombu veidošanos
Mazina infarkta un insulta risku
Apvalkotās, zarnās šķīstošās
tabletes saudzē kuņģi



Thrombo ASS[®] Lai dzīve turpinās!



IZVĒLIES
EFEKTĪVĀKO UN
SAUDZĪGĀKO
DEVU

• Thrombo ASS 100mg • Thrombo ASS 75mg • Thrombo ASS 50mg

Bezrecepšu medikaments. Uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju.
Pirms lietošanas konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu. Reklāmas devējs: GL Pharma Rīga

GEROT

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI



TRADICIONĀLS ĀRSTNIECĪBAS LĪDZEKLIS

CARDIOL C – pilieni sirds veselībai!

Cardiol C pilieni iekšķīgai lietošanai, šķīdums, 40 g

Indikācijas: palīg līdzeklis I un II pakāpes sirds mazspējas ārstēšanā, kā arī sirds muskuļa vājuma gadījumā gados vecākiem pacientiem.

Sastāvs: vilkābeles un baldriāna tinktūra, maijpuķītes tinktūra, šķidrās kolā sēkļu ekstrakts, kofeīns.

Lietošana un devas: 20–40 pilienus iepilina nelielā glāzē ūdens un lieto 2 līdz 3 reizes dienā pēc ēdienreizēm.

Reizes devu pieļaujams palielināt līdz 60 pilieniem.

Ražotājs: "Herbapol" Poznań S. A.

Reklāmas devējs: SIA "Info FARM"

Konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu.

PIRMS LIETOŠANAS RŪPĪGI IZLASIET INSTRUKCIJU!



ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI!

KAS NEPIECIEŠAMS MANAI SIRDIJ?



Nellija Majore
Farmaceite

Aptieku plaukots ir pieejams ļoti plašs dažādu uztura bagātinātāju klāsts sirds veselības uzturēšanai. Lai neapjuku no plašā piedāvājumu klāsta apskatīsim, kādi ir galvenie komponenti, ko satur šie preparāti un kāda ir to iedarbība. Bieži vien kompleksi sirdij satur daudz dažādu vitamīnu un minerālvielu, ko satur arī citi multivitamīnu kompleksi, tomēr atsevišķi komponenti tiek iekļauti tieši sirds veselībai paredzētajos uztura bagātinātājos.

Omega 3 (zivju eļļa) regulāri un ilgstoši lietojot samazina zema blīvuma lipoproteīnu koncentrāciju un tādējādi pasargā no aterosklerozes riska, mazina arī trombu veidošanās risku un palīdz uzturēt normālu asinsspiedienu. Cilvēki, kuri regulāri lieto omega 3 taukskābes, ir mazāk pakļauti nopietnām sirds un asinsvadu sistēmas slimībām, tai skaitā arī infarkta vai insulta risks šiem cilvēkiem ir zemāks.

Magnijam piemīt kardioprotektīva darbība un tas cilvēka organismā pilda kalcija antagonista funkcijas līdzīgi medikamentiem, ko lieto hipertensijas ārstēšanai ar mērķi regulēt kalcija jonu iekļūšanu šūnā, asinsvadu gludās muskulatūras atslābināšanai un artēriju paplašināšanai. Magnija trūkums var radīt kalcija izgulsnēšanos un spazmas asinsvados. Sirds darbība ir atkarīga no pareizas kālija, magnija un kalcija mijiedarbības. Magnijs nodrošina kālija atgriešanos šūnās un arī kavē asins recēšanas sistēmas aktivitāti, kas ir svarīgi, lai neveidotos trombi asinsvados.

Koenzīms Q10

atvieglo veselības stāvokli sirds mazspējas slimniekiem, jo tas uztur enerģijas vielmaiņas procesus šūnās, nodrošinot papildus izturību sirds muskulim. Pētījumi ir pierādījuši, ka tiek novērota zemāka mirstība to sirds mazspējas slimnieku vidū, kuri papildus medikamentiem lieto arī koenzīmu Q10.

Citi

Vairums uztura bagātinātāju sirdij satur arī dažāda veida antioksidantus, piemēram, **E vitamīnu** un **selēnu**. **Vitamīns C** tiek pievienots, jo tas veicina kolagēna sintēzi, kam savukārt ir nozīme asinsvadu sienīņu elastības uzturēšanā.

Informācijas avoti:

<http://nra.lv/maja/130886-veselibajaunakasatzinasparkoenzimuq10.htm>,

<http://nra.lv/maja/veseligsdzivesveids/76764-magnijs-sirdsunasinsvadi.htm>,

<http://nra.lv/maja/veseligsdzivesveids/115290-zivju-ella-sirdij-asinsvadiem-un-visparejai-veselibai.htm>

Ne visos, bet

daudzo preparātos ir **ķiploks**, ko ilgstoši un regulāri lietojot, tanī esošās vielas labvēlīgi ietekmē paaugstinātu asinsspiedienu, to pazeminot, un samazina zema blīvuma lipoproteīnu koncentrāciju asinīs, tādējādi palīdzot samazināt aterosklerozes un citu sirds un asinsvadu slimību attīstības risku, tai skaitā infarkta risku.

microlife
A partner for people. For life.

Asinsspiediena mērītājs **BP A6 PC**

Bezkontakta termometrs **Microlife NC150**

Profesionāls kompresors smidzinātājs **NEB 10A "2in1"**

Swiss Brand **microlife**

Vilkābele

ir viens no visplašāk lietotajiem ārstniecības augiem sirds un asinsvadu sistēmas atbalstam. Šis ārstniecības augs mazina aritmijas, paplašina asinsvadus un pazemina asinsspiedienu, veicina asinsriti, kā arī uzlabo miega kvalitāti un iedarbojas vispārspēcinoši uz sirdi.

FUTURA

Augsts dabīgo omega-3 daudzums vienā kapsulā

Redze

Sirds

Smadzenes

OMEGA-3
koncentrēta zivju eļļa 1.000
Koncentrētas omega-3 taukskābes dabīgā veidā

Augstvērtīgs un aizīds dabas produkts Latvijā

Uztura bagātinātāji. Uztura bagātinātāji neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.

Kā jāēd, lai nepieņemtos svarā, jeb Ko varam mācīties no frančiem un itāļiem?

Foto: no personīgā arhīva



IVETA MINTĀLE

Dr. med., PSKUS Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatorās un diagnostiskās nodaļas vadītāja

Foto: no personīgā arhīva



ANETE DINNE

Uztura speciāliste, garšas sensoriālās analīzes speciāliste un kafijas eksperte
The University of Gastronomic Sciences

Vai esat kādreiz domājuši...

Kāpēc franči nekļūst resni?

Kruasāni, Brī siers, *crème brûlée*...

Kāpēc itāļi nekļūst resni?

Pasta, pica, tiramisū...

Un spānietes?

Tortiljas, *patatas bravas* (cepti kartupeliši ar pikantu mērci), paeljas, *Crema catalana*...

Tie nav tik daudz gēni, kā attieksme pret sevi un veselīgie ikdienas ieradumi! Angļiem ir teiciens: "EAT mindfully!". Tas nozīmē, ka jāēd uzmanīgi, domājot, ko, kad, ar ko ēst – gluži kā Bulgakova stāstā "Suņa sirds" (profesora Preobraženska vārdi).

Daži ēdieni ir domāti tikai īpašiem gadījumiem

Piemēram, Spānijā ir īpaša diena, kad parasti cilvēki ēd paelju, dažās vietās tā ir ceturtdiena, citās svētdiena. Itālijā uz picu attiecas tas pats, un parasti tiek pasūtīta tikai pica bez citiem fritētiem gardumiņiem un krēma desertā. Visās Vidusjūras valstīs cilvēku ikdienas uzturam vēl joprojām piemīt veco laiku diētas īpatnības, kas nav tikušas sabojātas pēdējo gadu laikā. Ļoti daudzi ēdienu paradumi arī ir atkarīgi no svētkiem, un pilnīgi visam pamatā ir sezonas produkti.

10 principi, kas neļauj pārēsties (izklausās vienkārši, varbūt pat primitīvi, bet tas strādā!):

- ♥ Jāēd lēnām (jāļauj smadzenēm pieskaņoties kuņģim!) – lai saprastu, kad pietiek... Un ēdot neskaties TV, kur bez garšas mēs norijam pat visgardāko kumosīnu un neizrēķinām, kad iestājas sāta sajūta. Ēšana ir sabiedrisks pasākums!
- ♥ Nolieciet dakšiņu malā, kad runājat! (Līdz ar to arī maltītes temps palēnināsies)
- ♥ Lieciet uz šķīvja mazāk, nekā šķiet, ka vajadzētu – varbūt acis un izsalkums māna! Ja izsalkums vēl nebūs pārgājis, uzlieciet vēl mazliet.
- ♥ Svītrojiet uzkodas starp ēdienreizēm (pie datora vai TV nemanīsiet, kā apēdas 1, 2, 3 kg). Itāļiem, frančiem un spāņiem ir četras ēdienreizes – brokastis, pusdienas, launags, vakariņas. Nav nepieciešams naškoties ēdienreizēm pa vidu, bet launagā gan var uzkost kādu augli.
- ♥ Neizlaidiet ēdienreizes (arī brokastis jāēd!) – izlaistas ēdienreizes bada sajūta nodrošinās pārēšanos nākamajā!
- ♥ Izvairieties no pārstrādātas pārtikas, dodiet priekšroku dabiskiem sezonas produktiem. Latvijā arī nu jau ir sava veida dažādība arī ziemas dārzeņiem!
- ♥ Svarīgākās ēdienreizu sastāvdaļas – dārzeņi (visvairāk), augļi. Dodiet priekšroku pilnvērtīgiem piena produktiem – dabiskam jogurtam un sieram. Lai bagātinātu uzturu, laiku pa laikam ēdiet zivis vai gaļu! Bet ne piecas reizes dienā.
- ♥ Daudz jāstaigā! Svaigs gaiss un pastaiga ir antistresa līdzeklis, kas palīdz arī nepierīties uztraukumam dēļ!
- ♥ Jāpievērš uzmanība pilnvērtīgai pilngraudu maizei – tā ir pamata elements visu trīs valstu diētā! Svarīgi, lai maize ir arī no labiem miltiem, ilgi un pareizi raudzēta, vēlams, ar mātes raugu, bez taukvielām un citām dīvainām piedevām ar bezgalīgiem E.
- ♥ Dienā jāizdzer vismaz pusotra litra ūdens.

Vai jums mājās ir svāri? Lai gan vislabākais svāra stabilitātes mērs ir svāri vai bikšu jostasvieta – ja sāk spiest (negaidot, kad poga no pogcauruma atrodas 15 cm attālumā!), tad drusciņ jāapdomā tālāko dienu ēšanas un kustību taktika.

Vai jūs mājās gatavojat? Iemācīties gatavot nekad nav par vēlu! Un tas tiešām neaizņem vairāk laika, kā iebraukt un paķert kādu pusfabrikātu lielveikalā... bet, ja šad tad to darāt, atrodiat laiku palasīt produktu etiķetes, tur ir tik daudz pārsteigumu, kurus jūs noteikti negribēsiet apēst.





Foto: shutterstock.com

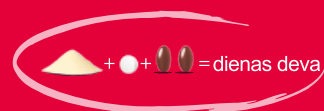
**Ēdiens nav ienaidnieks, bet draugs!
Tā ir daļa no katra sociālās dzīves, jo ēdam kopā ar ģimeni un draugiem.**

Dažas dzīves realitātes Vidusjūras valstīs, kas atbilst iepriekšējiem 10 principiem:

- ♥ Restorāni un kafējnīcas darbojas noteiktos (ēdienreižu) laikos – cik reižu gan latvieša cilvēks nav vilies "dīvainajos itāļos" (frančos), pie kuriem nevar apēst karbonādi plkst. 16.00. Bet kas gan tā būtu par ēdienreizi – novēlota otrā vai agra trešā, vai varbūt liekā ceturtdā? Ar garantiju – četros pēcpusdienā, lai remdētu bada sajūtu, apēdīsiet divreiz vairāk nekā ēdot plkst. 13.00.
- ♥ Padomājiet iepriekš un ieklausieties mazliet sevī, ko prasa jūsu ķermenis? Ja liekas, ka organisms prasa cepumus un daudz, tā noteikti nav taisnība, ieklausieties vēl, varbūt tas tomēr prasīs kaut ko zaļu un veselīgu, jo nabaga organisms kliez pēc kaut kā dabiska, kas viņam ļaus pareizi un labi darboties.
- ♥ Nav krējuma, nav gatavo mērču – tikai olīveļļa un etiķis, mājās gatavota majonēze ar olu un olīveļļu bez citām "interesantām" piedevām.
- ♥ Parasti nav sviesta, ko smērēt uz maizes, izņēmums ir Francijā. Nav margarīna, ko smērēt uz maizes. Tā vietā maizīti aplaka ar labu olīveļļu un uzliek pa virsu tomātiņu!
- ♥ Nav pusfabrikātu, nav burciņēdienu (piemēram, pastas mērci lielākoties gatavo svaigu).
- ♥ Populāra ir *passeggiata* – pastaiga pirms un pēc vakariņām.
- ♥ Kafija – tikai pēc pusdienām un vakariņām vai brokastu laikā. Nevajadzētu kafiju lietot pirms maltītes.
- ♥ Kapučīno līdz 11, pēc tam tikai espresso.
- ♥ Pastu nepārvāra līdz mīkstai masai, bet vāra *al dente* jeb nedaudz pacietu (tas nodrošina pareizu cukura reakciju – glikēmisko indeksu).
- ♥ Spāņi un grieķi ēdienu daļa – piemēram, vairākas mazas tapas uzkodas vai viena lielā paelja visiem.
- ♥ Desertā parasti ir augļi, Spānijā un Grieķijā bieži ir baltais jogurts ar medu un riekstiem.
- ♥ Galvenās garšvielas – citroni, etiķis, ķiploki, kaperi, anšovi un garšaugu bagātība. Netiek lietoti tūbiņu kečupi, tūkstošsalu mērces, BBQ burciņu mērces un citi interesanti izgudrojumi.
- ♥ Ēdiens nav ienaidnieks, bet draugs! Tā ir daļa no katra sociālās dzīves, jo ēdam kopā ar ģimeni un draugiem.
- ♥ Nav veselīgi ēst vienam vai draudzībā ar gadžetiem – TV, datoru vai viedtālruni.
- ♥ Bērni parasti dzīvojas pa virtuvi – bērniības garšas un prasmes parasti atceras visu mūžu! Tik jauki ir pamīcīt dažādas mīklas un peldināt rokas ūdenī, mazgājot traukus. ■

SIRDS UN ASINSVADU VESELĪBAI

orthomol cardio



Satur vitamīnu un mikroelementus, kas nepieciešami:

- normālai sirds darbībai,
- enerģijas vielmaiņai,
- normālam homocisteīna līmenim.

Satur omega-3, resveratrolu un polifenolus

**Uztura bagātinātājs.
Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.**

Jautājiet lielākajās aptiekās!
Orthomol GmbH, Vācija.
Pārstāvis: M.A.Sales&Marketing, tālr. 26652994

www.orthomol.lv

Laulības šķiršana palielina risku atkārtoti saslimt ar infarktu



Pēc Karolinskas institūta (Stokholmā) neseno veiktā pētījuma datiem*, cilvēkiem, kuri pārcietuši infarktu un šķīruši laulību, ir daudz augstāks risks saslimt ar infarktu otrreiz. Tāpat augsts risks iegūt atkārtotu infarktu ir cilvēkiem, kuriem ir zems sociālekonomiskais statuss.

Izmantojot datus no "SWEDEHEART" un citiem pacientu reģistriem, šajā pētījumā bija iekļauti 29 226 pacienti, kas pārcietuši infarktu pēdējā gada laikā. Zinātnieki un ārsti novēroja pacientus četru gadu garumā pēc pirmā infarkta. Tika atklāts, ka laulības šķiršana un zems sociālekonomiskais statuss ir saistāms ar atkārtotu notikuma risku.

Labāka izglītība un lielāki ienākumi pasargā no infarkta

Pacientu sociālekonomiskais stāvoklis tika novērtēts, izmantojot pieejamos mājsaimniecības datus, izglītības līmeni un ģimenes stāvokli (precēts, neprecēts, šķīries, atraitnis). Balstoties uz datiem par vecumu, dzimumu un gadu, kurā notika pirmais infarkts, tika atklāts, ka pacientiem, kas mācījušies vairāk nekā 12 gadu, ir par 14 % mazāks atkārtota infarkta risks nekā tiem, kuri mācījušies 9 vai mazāk gadus. Savukārt pacientiem ar augstākiem mājsaimniecības ienākumiem bija par 35 % mazākas iespējas saslimt atkārtoti nekā tiem, kuriem ienākumi bija zemāki.

Pētījumā gan netika izvērtēti iemesli, kādēļ sociālekonomiskais stāvoklis ietekmē atkārtotus notikumus, taču

tiek uzskatīts, ka iemesli tam var būt ļoti dažādi, piemēram, uzturs un fiziskās aktivitātes, ģenētiskie faktori. Teorētiski risku palielina arī nevienlīdzīgā piekļuve veselības aprūpei un ārstēšanas režīma neievērošana.

Šķirtajiem un neprecētajiem – lielāks risks

Pētījumā tika secināts, ka pacientiem, kas šķīruši laulību, ir par 18 % lielāks risks atkārtoti saslimt ar infarktu nekā precētajiem. Veicot analīzi pēc dzimuma, atklājās, ka neprecētiem vīriešiem ir lielāks saslimšanas risks nekā neprecētām sievietēm. Tas skaidrojams daļēji arī ar to, ka neprecētajām sievietēm, kas piedalījās pētījumā, bija augstāks izglītības līmenis nekā neprecētiem vīriešiem. Tāpēc, iespējams, tieši šī sociālekonomiskā atšķirība var būt pamatcēlonis rezultātiem.

Īpaša ārstēšana atkārtotu notikumu novēršanai nākotnē

Ņemot vērā pētījuma rezultātus, būtiskākā pētnieku atziņa ir – nosakot ārstēšanu pacientiem pēc infarkta, jāņem vērā arī ģimenes stāvoklis un sociālekonomiskais statuss, jo šie pacienti ir augstākā riska grupā un viņiem var būt nepieciešama intensīvāka ārstēšana un uzraudzība. ■

*Pētījums publicēts Eiropas kardiologu biedrības izdevumā "European Journal of Preventive Cardiology"

Venescin

apvalkotās tabletes, N30

Kombinēts preparāts ar tonizējošu un vēnu stiprinošu iedarbību.



Indikācijas: lieto hroniskas vēnu mazspējas simptomu mazināšanai.

Sastāvs: zirgkastaņa sēklu sausais ekstrakts, rutozīds, eskulīns.

Zirgkastaņa sēklām piemīt tūsku mazināšanas, pretiekaisuma, venotoniskas un antitrombotiskas īpašības.

Rutozīds aizsarga asinsvadus, samazina vēnu caurlaidību, uzlabo asinsriti vēnās.

Eskulīns samazina izteikti palielinātu asinsvadu caurlaidību, palielina asinsvadu elastību.

Lietošana un devas: pieaugušiem pa 2 tabletēm 3 reizes dienā. Konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu.

Reklāmas devējs: SIA "Info FARM"
Ražotājs: Herbolpol Wrocław s.a.

PIRMS LIETOŠANAS RŪPĪGI
IZLASIET INSTRUKCIJU!

ZĀĻU NEPAMATOTA
LIETOŠANA IR KAITĪGA
VESELĪBAI!

Pašcepta pilngraudu maize ar gardo zirņu smēriņu

Iesaka uztura speciāliste LIENE SONDORE



Foto: no personīgā arhīva. Attēlam ir ilustratīva nozīme.

Pilngraudu maize

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ♥ 500–600 g pilngraudu miltu (var izmantot uz pusēm pilngraudu, speltas, rudzu miltus)
- ♥ 1/2 tējkarotes sāls
- ♥ 1 ēdamkarote muskovado (cukurniedru) cukura
- ♥ glāze (~240 ml) sēkliņu maisījuma (sēkliņas var bērt mazāk)
- ♥ 1–2 ēdamkarotes ķimeņu
- ♥ leraugs vai ~23 g sausais maizes ieraugs (viena ēdamkarote ar kaudzi)

Cepšanai nepieciešams:

- ♥ taisnstūra kēksa forma, kā arī eļļa formas izeišanai

Pagatavošanas gaita:

Sajauc visas sastāvdaļas. Pievieno ap 300 ml silta ūdens. Sāk mīcīt mīklu – tai ir jābūt vijīgai, ne biežai. Ja mīkla ir bieža, pievieno vēl nedaudz ūdens. Maizes mīkla nav ilgi jāmīca – kad jūtat, ka visas sastāvdaļas ir sajaukušās, beidziet mīcīt. Ja tiek izmantots dabiskais (ne sausais) ieraugs, uzreiz pēc samīcīšanas noņem nedaudz mīklas, liek tīrā traukā un uzglabā ledusskapī līdz nākamajai cepšanas reizei. Mīklas bļodu pārsež ar dvieli vai uzliek lielāku šķīvi un raudzē 1–2 h. Kad mīklas apjoms

palielinājies uz pusi – var sākt cept maizi. Veidni izeiž ar eļļu, izkaisa ar miltiem. Sakarsē cepeškrāni līdz 200 °C un cep 1 h. Karstu pārsmērē ar cukurūdeni, ietin dvielī un atstāj atpūsties vismaz pāris stundu. Parasti maizi cepu vakarā, un no rīta to ēdam. P. S. Maizes mīklai var pievienot sagrieztus saulē kaltētus tomātus, saceptus sīpolus, ķiplokus, garšvielas pēc izvēles.

Zaļais zirņu smēriņš

Nepieciešams:

- ♥ 400 g saldētu zaļo zirniņu (vasarā – svaigu)
- ♥ *Extra virgine* olīveļļa
- ♥ citroni
- ♥ sāls, malti melnie pipari
- ♥ melnās ķimenes dekorēšanai
- ♥ 2–3 ķiploka daiviņas

Pagatavošanas gaita:

Zirniņus blanšē. Zirniņus liek bļodā, pievieno ķiploka daiviņas, piespiež nedaudz citrona sulas, pievieno šķipsniņu sāls, piparus un pielej nedaudz eļļas. Sāk blendēt. Masai ir jābūt krēmīgai. Pēc garšas pievieno piparus, citrona sulu. Pasniedz pārkaisītu ar melnajām ķimenēm. P. S. Var pievienot svaigas bazilika lapas, dilles, timiānu, rozmarīnu. Labu apetīti!

TRADICIONĀLS
ĀRSTNICĪBAS LĪDZEKLIS

UROSEPT

DABĪGS AUGU PREPARĀTS
AR DIURĒTISKU EFEKTU

Apvalkotās tabletes, N 60



UROSEPT rekomendē lietot kā papildlīdzekli urīnvadsistēmas infekciju, nierakmeņu un dažādu ar urīna aizturi saistītu slimību ārstēšanā.

Sastāvs: ekstrakts no: bērza lapās, pētersīļa saknes, pupiņu pākstis; kumelītes lakstu sausais ekstrakts; brūkleņu lapu sausais ekstrakts; pupiņu pākšu pulveris; kālija citrāts; nātrija citrāts. Palīgvielas.

Lietošana un devas: pieaugušajiem un pusaudžiem, kuri vecāki par 12 gadiem: 2 tabletes trīs reizes dienā.

Ražotājs: "Herbapol" Poznań S. A.

Reklāmas devējs: SIA "Info FARM" UZMANĪGI IZLASIET LIETOŠANAS INSTRUKCIJU!

Pirms zāļu lietošanas konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu.

ZĀĻU NEPAMATOTA
LIETOŠANA IR KAITĪGA
VESELĪBAI!



Tavus dizains,
NEMAINĪGA KVALITĀTĒ



Aptiekas  Produkcija

Jautājiet aptiekās visā Latvijā.
www.apatiekasprodukcija.lv

UZTURA BAGĀTINĀTĀJS, UZTURA BAGĀTINĀTĀJS NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU.