

SIRDS

RUDENS 2014 (#1) ISSN 2256-0181

un veselība

BEZMAKSAS AVĪZE
PARSIRDI.LV BIEDRĪBAS OFICIĀLAIS IZDEVUMS



Foto: Kaspars Garda

«Insulta ārstēšanā īpaši svarīgas ir pirmās četras stundas, bet lidojums vien ilga gandrīz septiņas...»

Dziedātājs Ž. Siksnis

Saturs

Ievads	2
Ziņas	3
Uzmanību – paaugstināts asinsspiediens!	4
Palīgs sirds «spēkstacijas» darbināšanā	5
Kad sirsniņa vairs nespēj tik daudz	6
Holesterīns – novēršams drauds sirds veselībai	8
No Ziemeļjūras līdz Tavai sirdij	9
Žoržs Siksnis: «Nekavējieties ar vizīti pie ārsta!»	10
Neārstēta stenokardija – kā dzīve uz pulvera mucas	12
Sirds veselība un vīrieša spēks	13
Gardas maltītes veselai sirdij	14
Receptes	14
Ikdienā lietojamo pārtikas produktu vērtība	15

ParSirdi♥lv

Sveicināts, avīzes lasītāj!



Foto: Kaspars Garda

INESE MAURIŅA

Laikraksta un portāla *Sirds un Veselība* atbildīgā redaktore, pacientu biedrības «ParSirdi.lv» vadītāja

Sirds ir dūres lieluma orgāns, kas apgādā mūsu organismu ar asinīm un kas minūtē pārsūknē vidēji 5 litrus, bet diennakts laikā – 7200 litrus asiņu! Šis mazais, bet nīprais pumpītis ir viens no svarīgākajiem dzīvības orgāniem, par kuru mēs dažkārt nezināšanas, stresa pilnās ikdienas, laika trūkuma vai vienkārši slinkuma dēļ piemirstam, nevajadzīgi pārpūļjam un bojājam ar nevēlamiem ieradumiem. Tāpēc, lai iedrošinātu vairāk rūpēties par savu sirds veselību, laikraksta un portāla *Sirds un Veselība* komanda sniegs jums praktisku informāciju par sirds un asinsvadu slimībām, iepazīstinās ar jaunākajiem sasniegumiem un tehnoloģijām

slimību ārstēšanā un dalīsies ar pacientu un ārstu pieredzi cīņā ar slimībām.

Pirmajā *Sirds un Veselība* numurā esam aicinājuši uz sarunu vairākus pazīstamus un pieredzējušus kardiologus un veselības ekspertus, kas dalās ar savu pieredzi un ieteikumiem tādu nopietnu kardioloģisko saslimšanu ārstēšanā kā hipertensiju, sirds mazspēja, stenokardija, kā arī ar padomiem, kas katram jāņem vērā, domājot par savas sirds veselības stiprināšanu. Un katru dienu mēs varam darīt tik daudz laba savai veselībai pat bez īpašas piepūles un lieliem izdevumiem – doties garās pastaigās, vingrot, ēst veselīgi, atrast laiku arī

atpūtai un vaļaspriekiem. Viena no lielākajām baudām ir ēšana, un, lai maltīte būtu ne tikai garšīga, bet arī veselīga, esam sagatavojuši jums vairākas sirds veselībai ieteicamas receptes, ko iesaka mūsu kardiologi.

Mums ir svarīgs arī jūsu viedoklis, tāpēc priecāsimies saņemt atsaukmes un jūsu jautājumus par sirds veselības jautājumiem uz e-pastu info@parsirdi.lv.

Mīliet sevi un savu sirdi! ■



Foto: no personīgā arhīva

Prof. ANDREJS ĒRGLIS

Latvijas Kardiologu biedrības prezidents

20. gadsimta sākumā pasaules labākie ārsti nevarēja palīdzēt cilvēkiem ar paaugstinātu asinsspiedienu, neviens nezināja par holesterīna nelabvēlīgo ietekmi uz sirds un asinsvadu veselību, nemaz nerunājot par infarktu, insultu vai dzīves ilgumu – 40 gados cilvēks jau bija vecs un labākajā gadījumā vēl dzīvs!

Tas, kas pirms pārdesmit gadiem likās zinātniskā fantastika, nu ir kļuvis par realitāti – sirds asinsvadi tiek ārstēti caur rokas vai cirkšņa artēriju un pacients pēc operācijas jau otrā trešā dienā dodas savās ikdienas gaitās, it kā nekas nebūtu bijis. Un nav jau arī! Tikai zinātne un medicīna uzņēmusi fantastiskus progresu apgriezienus!

Arī cilmes šūnu izmantošana medicīnā daudzos joprojām izraisa mulsumu un neizpratni, bet pienāks diena un tas būs pavisam drīz, kad cilmes šūnas izmantošim ikdienas ārstēšanā.

Sabiedrība mūsu valstī ir ļoti informēta par sirds veselību – katrs Latvijas iedzīvotājs zināmā mērā ir kļuvis par savas sirds kardiologu! Īpašs gandarījums man ir par ģimenēm, kurās tiek domāts par veselīgu dzīvesveidu, sākot no kopīgām regulārām fiziskām aktivitātēm, beidzot ar veselīgām pašu gatavotām maltītēm. Ir pierādīts, ka pamats veselīgiem ēšanas paradumiem, fiziskām aktivitātēm un rūpēm par veselību cilvēkā jāieliek jau bērnībā, tomēr labā

ziņa ir tā, ka rezultatīvi mainīt dzīvesveidu, panākot sirds veselības uzlabošanu, var jebkurā vecumā!

Lielu daļu infarktu un insultu varētu novērst, ja cilvēki laicīgi dotos pie ārsta, kontrolētu asinsspiedienu un citus rādītājus, ieklausītos ārstu ieteikumos un, ja tas nepieciešams, lietotu medikamentus. Taču vēlreiz vēlos uzsvērt, ka nevienas zāles un neviena terapija nav efektīva, ja cilvēks nemaina savu dzīvesstilus. Obligāti noteikumi: nesmēķēt, ēst mazāk un veselīgāk, vairāk kustēties, samazināt sāls patēriņu uzturā un domāt pozitīvāk! Aicinu visus būt sirds gudriem un mīlēt ne tikai savu Es, bet arī savu ķermeni! Veiksmi un izdošanos mums visiem! ■

Aktuāli

Iedzīvotājus izglītojošā kampaņa «Mīli savu sirdi!» uzsāk jaunus apgriezienus rudenī

Turpinot Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) Sirds Veselības gadā (2013) uzsāktu iedzīvotāju informēšanas un izglītošanas kampaņu «Mīli savu sirdi!», šoruden iecerēta virkne aktivitāšu sirds un asinsvadu (SAS) slimību profilaksei. Kampaņas ietvaros pacientu biedrība «ParSirdi.lv»

kopā ar SPKC un Veselības ministriju izglītos iedzīvotājus par to, kā novērst sirds slimības, kā rīkoties kritiskās situācijās un kā rūpēties par savu sirdi ikdienā.

Informatīvās kampaņas ietvaros paredzēta virkne pasākumu, uz kuriem aicināsim iedzīvotājus. Būs iespēja uzdot interesējošus jautājumus Latvijas vadošajiem kardiologiem, neirologiem, ģimenes ārstiem un citiem sirds veselības ekspertiem.

Lai uzzinātu vairāk par iecerētajām aktivitātēm un pasākumiem,

sekojiet aktuālajai informācijai mūsu mājas lapā www.parsirdi.lv, kā arī www.spkc.gov.lv.

Kampaņas ietvaros īpaša uzmanība pievērsta akūta miokarda infarkta un smadzeņu insulta pazīmēm, jo šie ir gadījumi, kad jārikojas negaidot. Lai prastu atpazīt infarkta un insulta simptomus, kuru gadījumā nekavējoties jāsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, izgrieziet un saglabājat infografiskus (skat. 3. lpp). ■



ParSirdi.lv

hromets
poligrāfija

Designed & printed by
poligrafija.lv

SIRDS UN VESELĪBA

Izdevuma dibinātājs: Biedrība «ParSirdi.lv», reģ. Nr. 40008182148

Izdevējs: SIA «Hromets poligrāfija», reģ. Nr. 40003925767

Izdevuma valsts reģ. Nr. 000740266

Tirāža: 30 000 (t. sk. latviešu valodā 15 000, 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 reklāmās pausto informāciju atbild reklāmdevējs

Atbildīgais redaktors: Inese Mauriņa
E-pasts: redakcija@sirdsunveseliba.lv

Izdevuma konsultanti un eksperti:
Prof. Andrejs Ērglis, dr. Iveta Mintāle, dr. Andris Skride, dr. Kārlis Trušinskis, dr. Ginta Kamzola, dr. Alvis Laukmanis

Lasiet arī internetā: www.sirdsunveseliba.lv

© 2014 Biedrība «Par sirdi.lv»

© 2014 SIA «Hromets poligrāfija»
(dizains, datorteksts)

Bezmaksas izdevums

Avīzes *Sirds un Veselība* izdošanu atbalsta

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Centrālā
Laboratorija
www.laboratorija.lv

GEDEON RICHTER

GEROT LANNACH

Grindex

MÖLLERS
160 YEARS OF HEALTH

Pharma Nord

SERVIER

Takeda

TEVA

Ziņas

Pacienti cīnās par savām tiesībām un lielāku veselības aprūpes budžetu

Nav noslēpums, ka veselības aprūpe mūsu valstī ir tālu no pilnības – garās rindas pie speciālistiem un uz operācijām, zāles, kuras slimnieki nevar atļauties, lielie līdzmaksājumi par uzturēšanos stacionāros ir tikai aisberga redzamā daļa. Vēršoties pie atbildīgajām institūcijām, tostarp Veselības ministrijas vai Nacionālā Veselības dienesta (NVD), biežākās atbildes sākas ar «Jā, mēs izprotam...», bet budžets diemžēl ir ierobežots» u. tml. Nespejot norādīt ierēdņu un politiķu pasivitātē, lai beidzot kaut ko mainītu, pacientu biedrība «ParSirdi.lv» kopā ar Rīgas aktīvo senioru aliansi, pacientu biedrību «Apvienība HIV.lv», Astmas un alerģijas biedrību, Latvijas Senioru aliansi u. c. senioru un pacientu organizācijām iesniegušas Prasību valdībai par nepieciešamību palielināt kopējo veselības aprūpes budžetu par vismaz 15% jeb 108 miljoniem eiro, salīdzinot ar 2014. gada budžetu.

Šī brīža situācija veselības aprūpē padziļina sociālo nevienlīdzību – nesaņemot pienācīgu veselības aprūpi un nespējot

samaksāt par zālēm, cilvēki kļūst darba nespējīgi, invalīdi vai nomirst. Te būtiska ir primārā aprūpes loma, jo ārstēties ambulatori ir daudz lētāk un efektīvāk, nekā cīnīties ar jau ielaistām slimībām. Tāpēc Prasībā valdībai īpaša uzmanība vērsta uz nepieciešamību palielināt kompensējamo zāļu budžetu 2015. gadā par vismaz 20 miljoniem eiro, lai Latvija kaut pietuvotos kaimiņvalstu Igaunijas un Lietuvas līmenim (rēķinot uz vienu iedzīvotāju).

Tāpat pacientu biedrības «ParSirdi.lv» prioritāte ir vārst lēmumu pieņēmēju uzmanību uz nepieciešamību atgriezt medikamentu kompensācijas apmēru tām diagnozēm, kurām krīzes laikā tas tika samazināts. Piemēram, pie tādas smagas diagnozes kā sirds mazspēja pacientu dzīvība un veselība ir pilnībā atkarīga no ārstēšanās un medikamentu pieejamības. Taču mūsu valstī joprojām ir nevienlīdzīga situācija attiecībā uz sirds mazspējas pacientiem, kam agrāk zāles tika kompensētas 100% apmērā, bet tagad – tikai 75% apmērā (plašāk par sirds mazspēju lasiet 6. lpp.).

Tikpat nozīmīgs jautājums, kas atduiras pret ierobežotiem līdzekļiem, ir jaunu, efektīvu un mūsdienīgu medikamentu iekļaušana Kompensējamo zāļu sarakstā.

Lai nodrošinātu pacientu tiesības uz kvalitatīvu un atbilstošu ārstēšanos, tādējādi samazinot stacionēšanas gadījumu skaitu un mirstību, ir jānodrošina arī iespēja lietot inovatīvus un efektīvus medikamentus, kuru efektivitāte ir pierādīta un kuri jau sen iekļauti valsts kompensējamo zāļu sarakstos citās Eiropas valstīs. Piemēram, mirdzaritmijas pacientu ārstēšanā jau gadu desmitiem tiek izmantots varfarīns, lai arī pieejami jauni un daudz efektīvāki medikamenti, kurus lietojot pacientam nav ik pārnedēļas jānododas veikt izmeklējumi, jāatsakās no virknes veselīgiem produktiem, nemaz nerunājot par to blakusefektu – noasiņošanas risku vai insultu pie nelielām izmaiņām devās.

Savukārt daļai pacientu, kas cieš no stenokardijas, nav nodrošināta pieejamība zālēm, kas būtu jālieto gadījumos, kad cita veida terapija nepalīdz. Šīs zāles, kas samazina išēmijas simptomus, var nodrošināt piemērotu terapiju pacientiem, kuriem cita veida anti-išēmiskā terapija nedod pietiekamu stenokardijas simptomu kontroli vai tā netiek tolerēta, kā arī gadījumos, ja pacientam, lietojot ārstēšanai nozīmētos medikamentus, pastāv hipotonijas risks (pazemināts asinsspiedums un muskuļu

tonuss, kā rezultātā arteriālais asinsspiediens ir zemāks par fizioloģisko normu). Nodrošinot šai pacientu grupai medikamentu pieejamību, ne tikai uzlabotos pacienta pašsajūta un tiktu veicināta atveseļošanās, bet arī samazinātos stacionēšanas gadījumu skaits (plašāk par stenokardiju lasiet 12. lpp.).

Valstij ir jāraugās uz ieguvumiem, kas rodas palielinot investīcijas veselības aprūpē, tostarp kompensējamām zālēm, vērtējot, cik dzīvības tādējādi varētu glābt, par cik samazinātos invaliditāte un stacionēšanas gadījumu skaits, cik daudz mēs varētu ietaupīt, laicīgi izārstējot cilvēkus un atgriežot tos normālā dzīvē.

Protams, medikamentu pieejamības nodrošināšana ir tikai viena no problēmām veselības aprūpē. Ir jārunā arī par to, kā uzlabot visu sistēmu kopumā. Jau tuvākajā laikā redzēsim, vai vasarā izveidotās Veselības nozares darba grupas kopumā konstruktīvās un cerību vesošās idejas tiešām tiks īstenotas dzīvē. Tikmēr mēs turēsim «roku uz pulsa» un aicinām to darīt arī Jūs, sūtot mums savus priekšlikumus un ieteikumus veselības aprūpes uzlabošanai: info@parsirdi.lv. ■

Inese Mauriņa

Ieskats kardiologu kongresā

Ik gadu septembra sākumā notiek Eiropā lielākais un vērienīgākais sirds veselības speciālistu pasākums – Eiropas Kardiologu biedrības kongress, kas pulcē mūsu kontinenta labākos ārstus un nozares ekspertus. Šogad Eiropas Kardiologu biedrības kongress norisinājās Barselonā un pulcēja vairāk nekā 30 000 apmeklētāju.

Zinātne un medicīna mūsdienās attīstās tik ātri, un lietas, kas vēl nesen šķita tāla nākotne, ir ikdienas prakse pacientu ārstēšanā. Tāpēc kongresā pieredzējuši ārsti un zinātnieki iepazīstināja ar jaunākajiem

pētījumiem un sasniegumiem dažādu slimību ārstēšanā. Grūti aprakstīt to plašo informācijas daudzumu par un ap sirds veselību, kas piecu dienu laikā vienlaicīgi vairākās arēnās lieluma zālēs tika apspriests, sākot ar tēmām par jaunākajiem medikamentiem, beidzot ar sirdij veselīga uztura pētījumiem u. tml.

Agrāk daudzas slimības, kā, piemēram, hipertensiju jeb paaugstinātu asinsspiedienu, bieži ārstēja ar vairākiem, atsevišķi lietojamiem medikamentiem, kas nereti radīja blakusefektus un īsti labi nebija savienojami, turklāt tie bija jālieto vairākas reizes dienā, tādējādi apgrūtinot pacienta

ārstēšanos. Mūsdienās ir radīti medikamenti, kur vienā tabletē sakombinētas divas vai pat trīs ķīmiskās vielas, kurām, savstarpēji mijiedarbojoties, palielinās pozitīvie efekti un vienlaicīgi samazinās blaknes. Šī gada kardiologu kongresā mums bija iespēja iepazīties ar pētījumiem par modernu un efektīvu hipertensijas ārstēšanu, kurā tiek izmantoti tā saucamie trīskāršās kombinācijas medikamenti, kas būtiski atvieglo hipertensijas pacienta ārstēšanu un samazina mirstību. Vēl viena tēma, kas aktuāla mūsu pacientiem un par kuru tika diezgan plaši runāts kongresā, ir mirdzaritmijas jeb ātriju fibrilācijas ārstēšana, kas neārstēta

vai nepareizi ārstēta pat par 500% palielina insulta risku. Interesantas diskusijas raisīja arī jaunākie pētījumi par sirdij veselīgu uzturu, proti, par jauno Ziemeļu diētu, kas varētu mūsu platuma grādos aizstāt Vidusjūras diētu. Plašāk par kongresu un tajā notikušo var izlasīt oficiālajā mājas lapā: <http://www.escardio.org/congresses/esc-2014>.

Viennozīmīgi ir skaidrs, ka kardioloģijas kongress sniedz nozīmīgu zināšanu bagāžu, kuru no šī pasākuma ik gadu atved arī mūsu Latvijas labākie kardiologi, lai izmantotu savā ikdienas darbā ar pacientiem, ārstējot un glābjot dzīvības. ■

Kā atpazīt insultu?

Ja parādās insulta simptomi – reibonis, spēcīgas galvassāpes, tirpšana, līdzsvara un atmiņas traucējumi, jāveic

Tests ĀTRI*

Ā – atsmaidīt
Lūdz cilvēku pasmaidīt un novērtēt, vai sejas vienā pusē acu vai mutes kaktiņš nav noslidējies uz leju

T – turēt
Pārbaudi, vai cilvēks spēj vienlaikus pacelt un patstāvīgi noturēt abas rokas

R – runāt
Pārbaudi, vai cilvēks spēj runāt un pateikt vai atkārtot vienkāršu teikumu

I – izsaukt
Nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvani **113**

Ko Tu teici?

113

Kā atpazīt infarktu?

Akūta infarkta galvenās pazīmes

Pēkšņas sāpes krūtīs
dedzinošas, žņaudzošas, plēsošas, izstarojošas (uz ķermeņa kreiso pusi)
Uzmanību! Akūts miokarda infarkts var notikt arī bez izteiktām sāpēm!

Sirdsklauves
Elpas trūkums, svīšana, Trauksme, nāves bailes

Galvas reibonis
Pārmērīgs nogurums, Slikta dūša, vemšana

Nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvani **113**

113

Skolotāji iepazīstas ar jaunākajiem sasniegumiem cilmes šūnu izpētē

Šī gada pavasarī jau otro reizi Rīgas Centra humanitārajā vidusskolā norisinājās Sirds veselības mācību stunda bioloģijas skolotājiem, kuru organizēja pacientu biedrība «ParSirdi.lv» sadarbībā ar Latvijas Kardiologu biedrību. Ņemot vērā skolo-tāju lielo atsaucību un interesi par zinātnes attīstību sirds veselības jomā, Latvijas Kardioloģijas centra vadītājs prof. Andrejs Ērglis mācību gada sākumā aicināja skolo-tājus uz tikšanos ar zinātniekiem, kas norisinājās Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Šūnu Transplantācijas centrā (ŠTC). «Skolotāji ir lieliska auditorija – viņi ir zinoši un vēlas būt radoši arī savā darbā ar skolēniem. Ir svarīgi bērnos vairo-t interesi par zinātni un medicīnu jau šodien, lai nākotnē izaugtu jauna un spēcīga zinātnieku paaudze,» atzīst prof. A. Ērglis.

Pasākuma ietvaros skolotājiem bija iespēja klātienē apskatīt, kā noris sirds asinsvadu invazīvā procedūra, kā arī iepazīties ar jaunākajiem sasniegumiem cilmes šūnu izpētē un šūnu transplantācijā. ■

Uzmanību – paaugstināts asinsspiediens!



Foto: no personīgā arhīva

Dr. ANDRIS SKRIDE
PSKUS Latvijas Kardioloģijas centra
kardiologs

Saskaņā ar Sirds veselības Šķērs-griezumā epidemioloģisko pētījumu Latvijā, teju pusei pieaugušo iedzīvotāju ir paaugstināts asinsspiediens jeb arteriālā hipertensija. Lai saprastu, kāpēc paaugstināts asinsspiediens ir tik bīstams un kādas sekas tas var atstāt uz mūsu veselību, lūdzām uz sarunu kardiologu Dr. Andri Skridi.

Kas vispār ir asinsspiediens?

Asinsspiediens ir asins plūsmas spiediens uz artēriju sienām. Tas ir atkarīgs no vairākiem faktoriem, piemēram, sirds saraušanās spēka, sirdsdarbības ātruma, cirkulējošo asiņu daudzuma un asinsvadu stāvokļa. Svarīgu lomu asinsspiediena regulācijā spēlē nieru funkcija. Ja artērijās ir

sašaurinātas, neelastīgas – asinsspiediens paaugstinās. Mērot asinsspiedienu, tiek ņemti vērā divi lielumi – augstākais, kas tiek dēvēts par sistolisko spiedienu un raksturo asins spiedienu sirds saraušanās brīdī, kad asinis tiek iepludinātas artērijās un zemākais, kas tiek dēvēts par diastolisko spiedienu un atbilst asins spiedienam starp divām sirds saraušanās kustībām.

Kādas ir paaugstināta asinsspiediena pazīmes?

Par normālu asinsspiedienu sievietēm un vīriešiem jebkurā vecumā tiek uzskatīts 120/80 dzīvsudraba staba (mmHg). Savukārt par arteriālo hipertensiju jeb paaugstinātu asinsspiedienu runā tad, ja tas ir virs 140/90 mmHg. Paaugstināts asinsspiediens ir viens no svarīgākajiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem. Tas veicina koronārās sirds attīstību, palielina miokarda infarkta un insulta risku. Jāatceras, ka arī cilvēkiem gados veselīgs asinsspiediens ir 120/80 mmHg!

Paaugstināts asinsspiediens var izraisīt galvassāpes, redzes traucējumus, reiboni, nervozitāti, sirdsklauves, kā arī sāpes sirds apvidū. Tomēr nereti paaugstināts asinsspiediens var neradīt nekādas sajūtas, un cilvēks par to uzzina, kad jau radušās kādas komplikācijas. Tāpēc svarīgi arī veselam cilvēkam regulāri mērīt asinsspiedienu un nepieciešamības gadījumā vērsties pie ārsta.

Kādas ir neārstētas hipertensijas sekas?

Paaugstināts asinsspiediens var izraisīt hemorāģisko insultu jeb asins izplūdumu smadzenēs. Tas var veicināt koronāru sirds slimību un miokarda infarktu. Augsts asinsspiediens nelabvēlīgi iedarbojas uz asinsvadu sienām, veicina aterosklerozi visos organisma asinsvados, līdz ar to negatīvi ietekmē svarīgu orgānu – miokarda, galvas smadzeņu, nieru, acu – funkcijas. Paaugstināts asinsspiediens veicina arī demences attīstību, kas izpaužas kā nopietni atmiņas, spriestspējas un koncentrēšanās traucējumi. Arteriālā hipertensija pasliktina arī nieru funkciju.

Kā ārstēt asinsspiedienu?

Ja jums ir paaugstināts asinsspiediens, lūdziet palīdzību savam ģimenes ārstam, kurš nepieciešamības gadījumā jūs nosūtīs uz citiem izmeklējumiem vai pie kardiologa.

Viena no būtiskākajām lietām, ar ko vajadzētu sākt, ir pacienta dzīvesveida maiņa. Daudzus no sirds slimību riskiem var novērst, izmainot dzīvesveidu, dodot priekšroku sirdij veselīgam uzturam, atsakoties no smēķēšanas un vairāk kustoties. Noteikti ir jāierobežo sāls daudzums uzturā līdz 2 gramam dienā.

Taču, ja jums ir konstatēta hipertensija un ir izrakstīti medikamenti, lietojiet tos apzinīgi. Ir kļūdaini pieņemt, ka, noteiktu laiku lietojot medikamentus, hipertensija ir izārstēta un zāles

var pārtraukt lietot. Hipertensijas gadījumā ārstēšana ir ilgstošs process – visa mūža garumā. Tomēr, uzsākot savlaicīgu ārstēšanos, iespējams krietni samazināt risku saslimt ar insultu vai infarktu, kas ir vienas no biežākajām neārstētas hipertensijas sekām.

Zinātne ir strauji attīstījusies arī šīs bīstamās un hroniskās slimības ārstēšanas jomā. Ja agrāk hipertensijas ārstēšanai bija nepieciešami vairāki medikamenti, tad šobrīd pieejamas jaunākās paaudzes zāles, kas apvieno pat trīs medikamentu kombināciju, būtiski atvieglojot pacienta līdzestību ārstēšanas procesā, jo iedarbojas 24 stundas un satur vielas, kas aizkavē aterosklerozes veidošanos, samazina insulta un infarkta riskus. Tādējādi uzlabojas hipertensijas pacienta dzīves kvalitāte un dzīvildze, kā arī samazinās mirstības risks.

Kādos gadījumos jāsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība?

Ja atkārtoti miera stāvoklī tiek izmērīts asinsspiediens un tas pārsniedz 180 mmHg, turklāt to pavadā arī citi pamanāmi simptomi, piemēram, nogurums, vemšana vai galvas reiboni. Tas ir trauksmes zvans un noteikti jāsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, zvanot uz tālruni **113**!

Plašāk par paaugstinātu asinsspiedienu lasiet:

www.asins-spiediens.lv



Kā pareizi mērīt asinsspiedienu?

Asinsspiedienu var viegli un ātri izmērīt mājās, aptiekā vai pie ģimenes ārsta. Ja esat hipertensijas slimnieks, tad būtu ieteicams iegādāties asinsspiediena mērītāju, lai varētu mājās apstākļos regulāri kontrolēt asinsspiediena izmaiņas. Vaicājiertirdzniecības vietā, kuri no pieejamiem aparātiem ir pārbaudīti un garantē lielāku precizitāti. Savukārt, ja jums rodas šaubas, vai jūsu aparāts rāda precīzi, dodieties asinsspiediena izmērīt pie ārsta, vai, ja ir iespēja, aiznesiet aparātu kalibrēt.

Lai mērītu asinsspiedienu mājās apstākļos, var izvēlēties gan automātisko, gan mehānisko asinsspiediena mērītāju. Kā jau ierīcēm, katram aparātam ir savi plusi un mīnusi, piemēram, mehāniskais aparāts neuzrāda pulsu, bet automātiskais mēdz būt neprecīzs, ja cilvēkam ir aritmija vai mirdzaritmija. Tomēr esmu pārliecināts, ka katrā mājā jābūt šādam aparātam, ar kuru cilvēks var jebkurā laikā pārbaudīt savu asinsspiedienu – tas pat var glābt dzīvību!

Jāatceras, ka asinsspiediena mērīšana mājās nevar aizstāt vizīti pie ārsta. Ja ir diagnosticēta arteriālā hipertensija, nepieciešams arī regulāri apmeklēt ārstu un nekādā gadījumā nepārtraukt ārstēšanos arī tad, ja pašsajūta ir uzlabojusies un asinsspiediens normalizējies.

6 padomi asinsspiediena mērīšanai

1. Pirms uzsāk mērīt asinsspiedienu, svarīgi kādas 5 minūtes mierīgi atpūsties, nevar mērīt uzreiz pēc aktīvām kustībām, piemēram, strauji ienākot telpā, pēc kāpšanas pa kāpnēm u. tml.
2. Roka jātur sirds līmenī, atbalstīta uz galda.
3. Asinsspiediena mērītāja manšete jāliek uz kailas rokas aptuveni 5 cm virs elkoņa locītavas. Ja asinsspiediena mēra pirmo reizi, vajadzētu mērīt uz abām rokām, jo ir cilvēki, kam asinsspiediena rādījumi var nedaudz atšķirties.
4. Svarīgi pievērst uzmanību manšetes izmēram, kas jāizvēlas atbilstoši pacienta rokas apkārtmēram, lai manšete cieši piegultu.
5. Ja asinsspiediens ir paaugstināts, tad tā mērīšana jāatkārto vairākas reizes, piemēram, ik pēc 10 minūtēm. Lai būtu pavisam droši, to var pārmērīt arī nākamajā dienā. Cilvēkiem, kam jau ir diagnosticēta arteriālā hipertensija, asinsspiediens jāmēra aptuveni vienu reizi nedēļā, ja pašsajūta ir laba un tiek ievērota ārsta noteiktā ārstēšanas terapija. Nevajag mērīt pārāk bieži, jo tas rada tikai liekus satraukumus.
6. Nevajadzētu mērīt asinsspiedienu pēc sportošanas vai ēšanas, vislabāk to darīt rīta pusē.

Koenzīms Q10 – palīgs sirds «spēkstacijas» darbināšanā

Cilvēka organisms ir sarežģīts mehānisms, kur katrai šūnai un orgānam ir sava īpašā funkcija. Ir vielas, ko, lai aizsargātu organismu un veicinātu tā darbību, ķermenis pats izstrādā, taču, dažkārt, īpaši, ja cilvēka veselība pasliktinās, nepieciešams uzņemt papildus dažādus vitamīnus un uzturvielas. Tāds ir arī koenzīms Q10, kas izstrādājas dzīvu būtnu, tostarp, cilvēku aknās, taču tas tiek arī iegūts, sintezējot aminoskābes tirozīnu. Tāpat šo vielu var uzņemt arī ar uztura palīdzību, piemēram, ēdot jūras veltes.

Mazās spēkstacijas – mitohondriji

Mitohondriji ir sīkas cilindriskas struktūras, kas ir atrodamas gandrīz visās organisma šūnās dažādā daudzumā. Tie organismam ir vitāli nepieciešami, jo darbojas kā mazas spēkstacijas, kas pārvērš pārtikas barības vielas bagātajā ar enerģiju vielā – ATF. 90% no mums esošās enerģijas mēs iegūstam no mitohondrijiem, bet bez Q10 mitohondriji nespēj ražot enerģiju. Jo vairāk enerģijas ir nepieciešams šūnai, jo vairāk mitohondriju tajā ir. Savukārt sirds muskulis ir enerģiju visvairāk patērējošs muskulis organismā, un tādēļ tas satur visvairāk mitohondriju. Katrā sirds šūnā to ir vairāki tūkstoši, un par sirds mitohondriju nozīmību liecina fakts, ka aptuveni vienu trešdaļu sirds muskuļa apjoma veido mitohondriji, kuriem nepieciešams Q10, lai sintezētu vajadzīgo enerģiju. Tāpēc zems Q10

līmenis ir raksturīgs tieši sirds slimību pacientiem, un ir saistīts ar paaugstinātu nāves risku no sirds mazspējas.

Dāņu kardiologa pētījums par hronisku sirds mazspēju «Q-SYMBIO»

Kopš Q10 atklāšanas, tā iedarbībai un pozitīvā efekta pētīšanai uz cilvēka organismu, ir veltīti neskaitāmi pētījumi un zinātniskās publikācijas. Viens no pēdējā laika nopietnākajiem zinātniskajiem pētījumiem, kas veltīti Q10 iedarbībai uz sirds slimību pacientiem, tika veikts Kopenhāgenā. Pētījuma «Q-SYMBIO» gaitā tika pierādīts, ka ikdienas uzņemot koenzīmu Q10 saturošo preparātu, pacienti ar smagām sirds slimībām var uz pusi samazināt sirds mazspējas izraisīta nāves risku. Pētījuma vadītājs, pazīstamais dāņu kardiologs, asociētais profesors Svends Oge Mortensens (*Svend Aage Mortensen*) no Kopenhāgenas Universitātes slimnīcas Sirds veselības centra norāda: «Lietojot koenzīmu Q10, tiek kompensēts organismā nepieciešamo vielu trūkums un normalizēta vielmaiņa sirds enerģijas nepietiekamības gadījumā, neradot blakusparādības.»

Q-SYMBIO ir augstākās klases pētījums, kura ietvaros koenzīmu Q10 saturošā preparāta efekts salīdzināts ar placebo efektu, dodot pacientiem vienlaicīgi abas vielas. Tas tika uzsākts 2003. gadā, kad no deviņām dažādām valstīm (Dānijas, Indijas, Austrijas,

Polijas, Ungārijas, Slovākijas, Zviedrijas, Austrālijas un Malaizijas) tika atlasīti 420 pacienti ar smagu sirds mazspēju. Šiem pacientiem papildus ārstu nozīmētajām sirds zālēm, tika dots «Bio-Quinone» (100 mg Q10 kapsulas 3 reizes dienā – kopumā 300 mg dienā) vai identiska izskata inerta placebo kapsulas. Pēc tam pētnieki divus gadus novēroja pacientus no abām grupām, lai uzzinātu, cik ilgs laiks paies, pirms pacientiem atkal parādīsies problēmas ar sirdi. «Problēmas ar sirdi» šajā kontekstā nozīmē neplānotu hospitalizāciju sirds mazspējas dēļ, sirdslēkmes ar letālu iznākumu, sirds transplantācijas nepieciešamību vai nepieciešamību pēc mākslīgās asinsrites aparāta.

Q-SYMBIO pētījumā piedalījās tikai pacienti ar smagām sirds problēmām, kas tiek apzīmētas ar NYHA* III un IV klasi. Pateicoties veiksmīgai sirds mazspējas ārstēšanai pētījuma ietvaros, vairāku pacientu veselības stāvoklis uzlabojās, un tie tika pārvietoti par vienu vai vairāk NYHA klasēm, piemēram, no NYHA IV uz NYHA III vai II.

Kāpēc Q10 var būt noderīgs arī veselīgiem cilvēkiem?

Balstoties uz pozitīvajiem pētījuma rezultātiem, profesors Mortensens iesaka pievienot koenzīmu Q10 ierastai sirds mazspējas terapijai. Viņš piebilst, ka jau vairākus gadus Q10 pierāda savas spējas uzlabot sirds pacientu mirstības rādītājus: «Būtībā jebkura sirds slimība kādā brīdī var izraisīt sirds mazspēju,

un Q-SYMBIO pētījums apstiprināja, ka koenzīma Q10 lietošana var būt noderīga ne tikai sirds slimniekiem, bet praktiski visiem pieaugušiem cilvēkiem. Citiem vārdiem sakot, Q10 ir tikpat piemērots tiem, kas vēlas uzturēt spēcīgu sirdi un augstu enerģijas līmeni un tādējādi novērst sirds problēmas nākotnē, kā tiem, kas vēlas stiprināt vāju sirdi un paaugstināt enerģijas līmeni.»

Informācijai: Latvijas aptiekās koenzīms Q10 tiek piedāvāts zāļu un uztura bagātinātāju veidā. Pirms zāļu lietošanas rūpīgi izlasiet instrukciju, kā arī konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu! Uztura bagātinātājs nevar aizvietot ārstu nozīmēto terapiju un medikamentus, tāpēc par Q10 saturošā uztura bagātinātāja lietošanu konsultējieties ar savu ārstu! ■

Raksta autors: Sabīne Puķe

Avots: SA Mortensen, A Kumar, P Dolliner, et al. The effect of coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure. Results from the Q-SYMBIO study. Presented at Heart Failure Congress 2013 Final Programme Number 440.

Q-SYMBIO pētījuma pilns nosaukums: «Coenzyme Q10 as adjunctive treatment of chronic heart failure: a randomised double blind multicentre trial with focus on changes in symptoms, biomarker status with BNP and long term outcome»

*Nujorkas Sirds asociācija (New York Heart Association jeb NYHA) ir izstrādājusi klasifikāciju, kas tiek izmantota visā pasaulē un kas ļauj noteikt pacienta sirds mazspējas pakāpi: jo augstāks ir mirstības rādītājs, jo augstāka klase tiek piešķirta sirds mazspējas pakāpei. Tiek izšķirtas 4 NYHA klases.

Atjauno enerģiju!*

IV_Q10_Ad_Sirds_veseliba_LAT_0914_260x133.35

* Bio-Quinone Q10 vairo cilvēka šūnu enerģiju.

Bio-Quinone Q10 30 mg ir bezrecepšu medikaments koenzīma Q10 deficīta ārstēšanai un profilaksei, kā arī cilvēka šūnu enerģijas vairošanai.

- Koenzīms Q10 (ubidekarenonis) ir viela ar vitamīniem līdzīgu darbību. Tā atrodas arī organismā un tiek izmantota enerģijas veidošanās procesos.
- Koenzīms Q10 darbojas arī kā antioksidants (palīdz aizsargāt šūnas).
- Higienisks blisteriepakojums aizsargā kapsulas no gaisa iedarbības.
- Koenzīms Q10 ir piedāvāts kapsulās ar augu eļļu maisījumu.
- Ražots Dānijā stingrā farmaceutiskā uzraudzībā.

Ieteicamā deva pieaugušajiem un pusaudžiem no 12 gadu vecuma ir 1 kapsula dienā. Pirms lietošanas rūpīgi izlasiet instrukciju! Konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu!



Nopērkams aptiekās bez receptes.

Pharma Nord

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI!

Kad sirsnīņa vairs nespēj tik daudz



Dr. GINTA KAMZOLA
PSKUS Latvijas Kardioloģijas centra
kardioloģe

Foto: no personīgā arhīva

Līdz ar vecumu un ielaistām, savlaicīgi neārstētām sirds un asinsvadu slimībām, pavājinās mūsu sirds darbība un parādās arī dažādi nelabvēlīgi sirds darbības traucējumi. Statistika dati liecina, ka Eiropā vecumā līdz 65 gadiem sirds mazspēju sastop aptuveni 1% iedzīvotāju, savukārt 75–85 gadu vecumā – jau 7%. Diemžēl arī Latvijā ir vairāki tūkstoši pacientu, kam diagnosticēta sirds mazspēja, kas ir viens no nelabvēlīgākajiem sindromiem sirds un asinsvadu slimību grupā. Vairāk par to, kā rodas šī slimība, kādi ir simptomi un kā ar to sadzīvot, stāsta Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas kardioloģe Dr. Ginta Kamzola.

Kas ir sirds mazspēja?

Sirds mazspēja ir patofizioloģisks stāvoklis, kurā sirds funkcijas traucējumi izraisa sirds muskuļa nespēju sūknēt asinis atbilstoši audu metabolismam vajadzībām. Eiropā ik gadu sirds mazspēja tiek diagnosticēta aptuveni 3,6 milj. cilvēku, un kopējais sirds mazspējas pacientu skaits arvien pieaug. Jāsaka, ka lielā mērā tas ir saistīts ar medicīnas attīstību, savlaicīgu sirds slimību diagnostiku, mūsdienīgu, modernu sirds slimību ārstēšanu, kas samazina pacientu mirstību, taču pacientu skaits ar izmainītu sirds funkciju (sirds mazspēju) pieaug. Visbiežāk sirds mazspēja attīstās pacientiem ar koronāru sirds slimību un pacientiem ar arteriālu hipertensiju (paaugstinātu asinsspiedienu). Koronāras sirds slimības gadījumā, īpaši pēc pārciesta miokarda infarkta, kad sirds muskulī izveidojusies rēta, ir traucēta sirds muskuļa saraušanās funkcija, taču paaugstināta asinsspiediena gadījumā pārslodzes dēļ sirds muskuļa sienas sabiezina un vairs nav tik elastīgas, līdz ar to sirds muskulis nevar pietiekami atslābt un uzpildīties ar asinīm. Klīniskās izpausmes abos gadījumos ir līdzīgas. Sirds mazspējas iemesls var būt arī dažādas kardiomiopātijas (sirds muskuļa slimības), sirds vārstuļu

slimības, iedzimtas sirdskaites, vairāgdziedzera slimības, cukura diabēts un citas endokrīnās sistēmas slimības. Svarīgi saprast, ka sirds mazspējas gadījumā tiek traucēta arī pārējo orgānu asinsapgāde un izteiktas sirds mazspējas gadījumā arī to funkcija. Statistika dati liecina, ka Eiropas valstīs sirds mazspēju sastop biežāk nekā ļaundabīgos audzējus. Biežākie sirds mazspējas simptomi (elpas trūkums, nogurums, nespēks, sirdsklauves, potīšu tūska) ir samērā nespecifiski un ir sastopami arī citu slimību gadījumā, taču šādu sūdzību parādīšanās noteikti ir pietiekams iemesls, lai dotos pie ārsta.

Vai sirds mazspēju ir iespējams izārstēt?

Sirds mazspējas ārstēšanas efektivitāte atkarīga no sirds mazspējas cēloņa. Atsevišķos gadījumos uz terapijas fona sirds funkcija var pilnībā normalizēties, taču sirds mazspēja parasti attīstās kā sekas kādai citai sirds slimībai, tāpēc visbiežāk ar to jāsadzīvo visu turpmāko mūžu. Vislabākā sirds mazspējas profilakse ir sirds slimību riska faktoru novēršana, savlaicīga sirds slimību diagnostika un ārstēšana, lai nepieļautu sirds mazspējas attīstību un progresēšanu.

Kas jāievēro sirds mazspējas pacientam?

Sirds mazspējas terapija ir kompleksa, diferencēta un ietver ļoti plašas iespējas, ieskaitot invazīvu un ķirurģisku ārstēšanu. Parasti tajā ietilpst gan dzīvesveida izmaiņas (pareizs uzturs, šķidruma balansa uzturēšana, regulāras fiziskas aktivitātes), gan regulāra medikamentozā terapija, ieskaitot blakusslimību ārstēšanu.

Sirds mazspējas pacientiem ar izteiktiem sirds mazspējas simptomiem būtu jāierobežo patērētā šķidruma daudzums līdz 1,5–2,0 l diennaktī, savukārt pacientiem ar viegliem vai mēreniem sirds mazspējas simptomiem šķidruma ierobežošana netiek rekomendēta. Tāpat vēlams izvairīties arī no pārmērīgas šķidruma zaudēšanas (piemēram, no mitras un karstas vides). Svarīgi ievērot veselīga uztura paradumus, samazināt sāls uzņemšanu līdz 2 g dienā, kas nozīmē, ka vajadzētu izvairīties no veikālā nopērkamiem pusfabrikātiem un produktiem ar augstu sāls saturu, savukārt gatavam ēdienam nevajadzētu papildus pievienot sāli, bet garšas uzlabošanai vairāk izmantot dažādas garšvielas. Ēdienu vēlams sadalīt mazās porcijās un ēst bieži. Tāpat svarīgi pārtraukt smēķēšanu un limitēt alkohola patēriņu. Pacientiem ar alkohola izraisītu

kardiomiopātiju pilnībā jāatturas no alkohola lietošanas.

Pulsam uz medikamentu terapijas fona jābūt zemākam par 70 reizēm minūtē. Arteriālajam asinsspiedienam jābūt ne augstākam kā 130/80 mmHg, taču uz terapijas fona pieļaujami arī zemāki rādītāji. Pieaugot sirds darbības frekvencei, pieaug sirds muskuļa prasības pēc skābekļa, kā arī patērētās enerģijas daudzums. Tā ir papildu slodze sirdij, kas nelabvēlīgi ietekmē sirds mazspējas gaitu. Tāpat sirds mazspējas pacientiem ik dienu vēlams kontrolēt savu ķermeņa svaru, vēlams vienā un tajā pašā laikā. Ja svars 3 dienu laikā pieaug par vairāk nekā 2 kg, nepieciešams palielināt diurētisko (urīndzenošu) medikamentu devu. Pacientiem ar sirds mazspēju regulāri jākontrolē arī nieru rādītāji (kreatinīns, kālijs) un hemoglobīna līmenis. Ja lietojat varfarīnu, vismaz reizi mēnesī jānosaka *INR*, kuram jābūt robežās no 2,0–3,0. Nozīmētie medikamenti jālieto regulāri, neizlaižot nevienu dienu. Izņēmums ir diurētiski līdzekļi, kuru devas un lietošanas biežums atkarīgs no simptomiem. Katram medikamentam, kuru izmanto sirds mazspējas ārstēšanai, ir zināma mērķa deva, kuru jācenšas sasniegt, medikamenta devu pakāpeniski palielinot (titrējot), lai iegūtu maksimālu terapijas efektu. Biežākie iemesli atkārtotām hospitalizācijām sirds mazspējas pasliktināšanās dēļ ir diētas kļūdas, medikamentu režīma neievērošana vai neatbilstoša medikamentozā terapija.

Sirds mazspējas pacientu rehabilitācijas stūrakmens ir regulāras, piemērotas slodzes fiziskas aktivitātes, kuras palielina slodzes toleranci, uzlabo dzīves kvalitāti, kā arī samazina atkārtotu hospitalizāciju skaitu. Treniņi uzsākami rehabilitologa uzraudzībā, pirms tam konsultējoties ar kardiologu. Slodzes apjoms parasti ir atkarīgs no sirds mazspējas smaguma pakāpes un esošajiem simptomiem.

Pacientiem ar sirds mazspēju noteikti vajadzētu vakcinēties pret gripu. Pacientiem virs 65 gadu vecuma tiek ieteikta arī pneimokoku vakcīna. Tas ir svarīgi tādēļ, ka jebkura vīrusu vai bakteriāla infekcija, īpaši, ja tā norit ar sarežģījumiem, var pasliktināt sirds mazspējas gaitu un arī pacienta prognozi.

Kas jāatceras, dodoties ceļojumā?

Pacientiem ar mēreniem vai izteiktiem sirds mazspējas simptomiem nav ieteicams doties uz valstīm ar karstu un mitru klimatu, kā arī augstumā >1500 m virs jūras līmeņa. Lidojot ar lidmašīnu, lidojuma laikā jālieto elastīgās zeķes (jāuzvelk jau pirms lidojuma un jānovelk vairākas

stundas pēc lidojuma). Obligāti jāņem līdzi nozīmētie medikamenti un jāturpina regulāra to lietošana. Ja pacientam ir implantēts elektrokardiostimulators, līdzi jāņem arī stimulatora pase, vēlams arī izrakstu no slimnīcas ar pašreizējo ārstēšanas režīmu un pēdējo elektrokardiogrammu. Tā kā neviens ceļojuma laikā nav pasargāts no neparedzētiem gadījumiem, pirms došanās ceļā noteikti jāpadomā par atbilstošu ceļojuma apdrošināšanu vai vismaz *EVAK* karti, ceļojot Eiropas Savienības robežās, kas nodrošina nepieciešamo veselības aprūpi tādā pat apjomā kā attiecīgās valsts iedzīvotājiem.

Kas liecina par stāvokļa pasliktināšanos?

Pacientiem ar sirds mazspēju elpas trūkuma un tūska palielināšanās, kā arī sirds darbības (pulsa) paātrināšanās parasti liecina par sirds funkcijas pasliktināšanos. Svara pieaugums var liecināt par šķidruma aizturi organismā. Arī samazināts diennakts urīna daudzums var liecināt par sirds funkcijas pasliktināšanos.

Kuros gadījumos sirds mazspējas pacientam jāvērsas pie ārsta?

Ja pacients ar sirds mazspēju novēro pieaugošu elpas trūkumu un slodzes tolerances samazināšanos, tas ir iemesls vizītei pie ārsta. Tāpat neatlieciet ārsta apmeklējumu, ja novērojat strauju svara vai tūska pieaugumu, ja komfortablam miegam nepieciešams augstāks pagalvis vai arī ja novērojat paātrinātu sirds darbību vai izteiktas sirdsklauves. Par sirds mazspējas pasliktināšanos var liecināt arī vēdera apjoma palielināšanās, sauss klepus, apetītes samazināšanās, galvas reiboni un pieaugošs nogurums. Nekavējoties ārsta palīdzība jāmeklē, ja paātrināta, aritmiska sirds darbība parādās pēkšņi. Ja pacients ar implantētu ICD vai CRT-D ierīci ir sajuties darbojamies ierīci viegla strāvas trieciena veidā, arī tad ir nekavējoties jāvērsas pie speciālista, lai precizētu, kāda iemesla dēļ ierīce ir darbojusies un vai nav nepieciešama ierīces parametru korekcija. Brīdinoši simptomi, kuru gadījumā nevajadzētu kavēties ne mirkli, bet izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, ir intensīvas spiedošas sāpes krūtīs, kuras nepāriet dažu minūšu laikā pēc īsas darbības nitrātu lietošanas, ja ir izteikts elpas trūkums vai bijis ģībonis.

Regulāra medikamentu lietošana un sirds funkcijai atbilstošs dzīves režīms var pasargāt ikvienu sirds mazspējas pacientu no atkārtotām hospitalizācijām un sirds mazspējas progresēšanas, kā arī ļauj saglabāt dzīves kvalitāti. ■

IR CILVĒKI, KURI DZĪVO AR PILNU JAUDU UN TU?

Grindex



MILDRONĀTS® - GRINDEKS 250 mg

Pozitīvi ietekmē organisma enerģētisko vielmaiņu

Uzlabo skābekļa piegādes un patēriņa procesu līdzsvaru šūnās

Lieto pazeminātu darbaspēju, fizisku un psihoemocionālu pārslodžu gadījumos

Ieteicams atveseļošanās periodā pēc cerebrovaskulāriem traucējumiem,
galvas traumām un encefalītiem

Pajautā speciālistam, kā **MILDRONĀTS® - GRINDEKS 250 mg** arī tev var palīdzēt!

Dienas deva pieaugušiem: 500 mg (2 kapsulas). Lietot divas reizes dienā.

Bezrecepšu medikaments. Uzmanīgi izlasiet instrukciju, konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu!



MILDRONĀTS® - GRINDEKS 250 mg

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI



Thrombo ASS® Lai dzīve turpinās!

SIRDS ASPIRĪNS VESELAJ SIRDIJ UN ASINSVADIEM:

NOVĒRŠ TROMBU VEIDOŠANOS

MAZINA INFARKTA UN INSULTA RISKU

APVALKOTĀS, ZARNĀS ŠĶISTOŠĀS
TABLETES SAUDZĒ KUŅĢI



IZVĒLIES EFEKTĪVĀKO UN SAUDZĪGĀKO

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

N100 – 4.39 EUR

N100 – 3.61 EUR

N100 – 3.61 EUR



GEROT LANNACH

Bezrecepšu medikaments. Uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju. Pirms lietošanas konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu. Reklāma pārskatīta 26.03.2014. Reklāmas devējs: GL Pharma Rīga

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI

Holesterīns – novēršams drauds sirds veselībai



Dr. **IVETA MINTĀLE**
Kardioloģe, PSKUS Latvijas Kardioloģijas
centra Ambulatorās nodaļas vadītāja

Foto: no personīgā arhīva

Paaugstināts holesterīna līmenis asinīs un dislipidēmija jeb lipīdu vielmaiņas traucējumi pieder pie galvenajiem riska faktoriem, kas paaugstina sirds slimību risku. Organismā esošais holesterīns pārsvarā veidojas aknās, un tikai neliela daļa holesterīna organismā nonāk ar uzturu: treknu gaļu, olas dzeltenumu, jūras produktiem, sviestu, aknām, nierēm u.c. Rekomendējamā norma pie augsta riska ir ne vairāk kā 200 mg holesterīna dienā. Jāatceras gan, ka holesterīns organismā tiek izmantots arī dzīvībai svarīgiem procesiem.

Kā mēra holesterīna līmeni?

Pieaugušam cilvēkam ieteicams vismaz 1 reizi gadā noteikt savu holesterīna līmeni, ko var viegli veikt medicīniskās iestādes laboratorijā, nododot asinis no vēnas.

Parasti tiek noteikti četri rādītāji, pēc kuriem ir iespējams spriest par taukvielu (lipīdu) vielmaiņu: kopējais holesterīns, ABLH (augsta blīvuma lipoproteīni jeb «labais» holesterīns), triglicerīdi (otrs taukvielu veids, kas atrodas asinīs – būtībā parastie tauki, kā mēs tos izprotam ikdienā) un ZBLH (zema blīvuma lipoproteīni jeb «sliktais» holesterīns).

Ja tiek noteikti visi četri rādītāji, tad to ieteicams veikt tukšā dūšā (neēst 12 stundas, t. i., no rīta pirms analīžu nodošanas un ne pārāk vēl iepriekšējā vakarā).

Kāpēc tāds iedalījums – «labais» un «sliktais» holesterīns?

Zema blīvuma lipoproteīns pārnēs holesterīnu, kas pieķeras asinsvadu sienām un tur nogulsņējas, veidojot aterosklerotiskās plāksnītes, kas sašaurina asinsvadus un rada risku saslimt ar aterosklerozes izraisītām slimībām, to vidū ar stenokardiju, miokarda infarktu, insultu, kas ir viens no biežākajiem mirstības cēloņiem.

Jo augstāks ir kopējā holesterīna (>5 mmol/l), triglicerīdu (>1,7 mmol/l) un ZBLH (>3 mmol/l) līmenis, jo lielāka varbūtība saslimt ar sirds-asinsvadu slimībām. Savukārt ar ABLH ir otrādi – slimību risks ir lielāks, ja tas ir pazemināts (<1,0 mmol/l vīriešiem

un <1,2 mmol/l sievietēm), jo šīs daļiņas aiztransportē lieko holesterīnu no šūnām un asinsvadiem.

Riska faktori – iedzimtība, kaitīgie ieradumi un vecums

Par «normu» tiek uzskatīts kopējais holesterīna līmenis, kas nepārsniedz 5,0 mmol/l. Tomēr jāuzsver, ka holesterīna «kaitīgums» un iespēja saslimt ar sirds asinsvadu slimībām ir ļoti atkarīga no citiem riska faktoriem! Vīriešiem, smēķētājiem un cilvēkiem ar paaugstinātu asinsspiedienu vai ar agrīniem miokarda infarkta vai pēkšņas nāves gadījumiem tuvāko radnieku lokā holesterīns sāk izgulsnēties sirds artērijās pat pie nedaudz paaugstināta vai «normāla» holesterīna līmeņa!

Cilvēkiem ar lieko svaru (īpaši, ja tauki uzkrājas vēdera apvidū) parasti ir zems ABLH un augsti triglicerīdi, kamēr kopējais holesterīna līmenis var nebūt augsts. Šī kombinācija ir ļoti nelabvēlīga, tādēļ cilvēkiem ar lieko svaru ir īpaši svarīgi noteikt visus četrus rādītājus. Ja kopējais holesterīns ir ļoti augsts (virs 7–8 mmol/l), tad ļoti iespējams, ka to izraisa pārmantota vielmaiņas īpatnība, kas var iedzimt arī tuvākajiem radniekiem. Šādos gadījumos analīzes noteikti jāveic arī brāļiem, māsām un bērniem.

Diemžēl neietekmējams šī procesa veicinātājs ir arī vecums – vīriešiem no 40 gadu vecuma un sievietēm no 50 gadu vecuma tas notiek izteiktāk, un sirds slimību risks var pastāvēt pat pie šķietami «normāla» holesterīna līmeņa asinīs. Tādēļ vislabāk jau laicīgi konsultēties ar ārstu, lai izlemtu, vai esošais līmenis tomēr nav par augstu, pat ja tas šķietami atbilst laboratoriskām normām. Zinot visus riska faktorus, ārsts varēs noteikt, vai pastāv sirds slimību draudi.

Jāpiebilst, ka īpaši bīstams holesterīns kļūst cukura diabēta gadījumā!

Ja sirds-asinsvadu slimība jau ir attīstījusies, holesterīna līmeņa samazināšanai jāpievērš pastiprināta uzmanība. Pirmkārt, jāmaina uztura paradumi, jāmazina liekais svars un jānodarbojas ar fiziskām aktivitātēm (tās saskaņojot ar savu ārstu). Mainot savus riska faktorus, kustoties, uzturot optimālu ķermeņa svaru, pareizi ēdot, iespējams samazināt holesterīna līmeni asinīs. Otrkārt, obligāti ir jālieto ārsta nozīmētie medikamenti, kas pazemina holesterīna līmeni. Tikai abas šīs lietas kopā var samazināt pacienta risku!

Dzīvesveids, kas palīdz regulēt holesterīna līmeni asinīs

Pirmkārt, regulāra fiziska slodze – nūjošana, riteņbraukšana, peldēšana, skriešana – vismaz 30 minūtes 3 reizes nedēļā.

Otrkārt, jāizvairās uzturā lietot produktus, kas paši nesatur holesterīnu, bet paaugstina holesterīna veidošanu aknās, piemēram, transtaukskābes, kas ir zemas kvalitātes hidroģenētas eļļas (parasti margarīns!). Transtaukskābes satur rūpnieciski ražoti produkti. Mājas apstākļos transtaukskābes iegūt nevar! Aizliegts lietot produktus, kuru marķējumā minētas augu eļļas, augu tauki, margarīns. Arī tautā sauktais «dārgais margarīns», kas bagātināts ar augu stanoliem un tiek reklamēts kā «draudzīgs sirdij» patiesībā ir kaitīgs! Arī šis margarīns tiek gatavots no zemas kvalitātes eļļām. No labas olīveļļas vai sviesta neviens margarīnu netaisa! **Transtaukskābes paaugstina ZBLH un pazemina ABLH asinīs!** Ir Eiropas valstis, kurās ir

noteikts pieļaujamais transtaukskābju līmenis. Mūsu valstī cilvēkam jādomā pašam!

Arī dabiski labas kvalitātes produkti nevar tikt lietoti neierobežotos daudzumos – jāņem vērā gan cilvēka holesterīna līmenis, gan fiziskās aktivitātes, gan svars.

Jaunietis, kurš sporto, noteikti droši varēs apēst maizi ar sviestu vai lielāku karbonādes gabalu, bet mazkustīgs kungs gados ar puncīti un augstu holesterīna līmeni labāk varētu pievērsties liesai gaļai, dārzeņiem un zivij, aizmirstot par kūkām.

Produkti, no kuriem jāizvairās uzturā

- Rūpnieciski ražoti gaļas produkti (desas, cīsiņi, sardes, marinēti vai pusgatavoti produkti).
- Gaļas konservi, pastēte, speķis, žāvējumi (slēptā sāls!).
- Trekna gaļa, veca liellopa gaļa (tauki starp šķiedrām!).
- Sviests, krējums, trekns siers (viss atkarīgs no daudzuma).
- Margarīns.
- Aknas, nieres, smadzenes.
- Majonēze (veikala).
- Buljona kubiņi (ja vien nav bioloģiski ražoti).
- Piena un baltā šokolāde un šokolādes izstrādājumi.
- Konditorejas izstrādājumi (rūpnieciski ražotas bulkas, kūkas, tortes – diemžēl kafejnīcās nav atrodami konditorejas izstrādājumi no sviesta, visur tikai MARGARĪNS!).
- Saldinātas sulas, saldi gāzētie dzērieni.

Sirdij veselīgas mājās gatavotas majonēzes recepti skatiet **15. lapaspusē!** ■



Foto: shutterstock.com

No Ziemeļjūras līdz Tavai sirdij



Foto: no personīgā arhīva

Intervija ar dr. **ANDRI SKRĪDI** (attēlā)
PSKUS Latvijas Kardioloģijas centra
kardiologs

Intervē **SABĪNE PUKE**

Par zivju eļļu un tās sastāvā esošo nepiesātināto taukskābju jeb Omega-3 pozitīvajām īpašībām, šķiet, dzirdēts un lasīts gana daudz, taču tās pozitīvā iedarbība sirds un asinsvadu slimību risku novēršanā tika atklāta 20. gs. 70. gados. Dāņu zinātnieki devās uz Grenlandi pētīt eskimosu populāciju, lai noskaidrotu, kāpēc viņu vidū tikpat kā nav kardiovaskulāro saslimšanu, lai arī uzturā tiek lietota taukaina pārtika. Par to, cik vērtīga ir Omega-3 lietošana ikdienā un kā tā ietekmē sirds veselību, aicinājam uz sarunu kardiologu Dr. Andri Skrīdi.

Kas īsti ir Omega-3?

Omega-3 ir viena no divām galvenajām polinepiesātināto taukskābju grupām, kuras nepieciešamas cilvēka organismam. Omega-3 sastāvā ir tādas svarīgas taukskābes kā dokozaheksaēnskābe

(DHS) un eikazopentaēnskābe (EPS), kuras augstā koncentrācijā sastopamas auksto jūru dzīvnieku organismos – zivīs, jūras veltēs un roņos.

Kā var uzņemt Omega-3?

Svarīgi saprast, ka abas nozīmīgās taukskābes DHS un EPS pašas cilvēka organismā neveidojas, tāpēc tās jāuzņem ar uzturu – zivīm – vai papildu zivju eļļas veidā. Latvijā sālsūdens zivis lietojam daudz par maz, bet ar citiem pārtikas produktiem Omega-3 uzņemt ir praktiski neiespējami, jo tur tās sastopamas daudz mazākā koncentrācijā. Otrā būtiskā un cilvēka organismam labvēlīgā taukskābju grupa ir Omega-6, kuras satur mūsu ikdienas uzturā salīdzinoši izplatīti produkti (graudaugi, rieksti, augu eļļas u. c.), tādēļ tos papildus uzņemt vajag daudz retāk.

Kā iegūst Omega-3?

Lielisks izejmateriāls Omega-3 taukskābēm ir auksto ūdeņu savvaļas zivis, piemēram, Arktiskās mencas, kuras ir ļoti bagātas ar Omega-3 taukskābēm (DHS un EPS) un D vitamīnu. Nozvejotās zivis tiek apstrādātas 24 stundu laikā. Tā kā ražotāji pārstrādei izmanto modernākās tehnoloģijas, augstā kvalitāte tiek nodrošināta visos ražošanas posmos. Nekas no Omega-3 sastāva netiek ķīmiski sintezēts, viss tiek iegūts dabiskā procesā.

Kāda ir tā ietekme uz veselību?

Omega-3 taukskābes tiešām ir ļoti svarīgas mūsu organismam, tās atrodas katras mūsu šūnas membrānā.

Šīs taukskābes ir neaizvietošanas un vitāli nepieciešamas normālai organisma augšanai un funkcionēšanai. Pirmkārt, Omega-3 taukskābes aizkavē aterosklerozes attīstību, asinsvadu aizkaļķošanu, iekaisumu asinsvadā, kas var novest pie miokarda infarkta vai smadzeņu insulta. Tā kā parādies aterosklerozes izpausmēm, šo slimību pilnībā izārstēt vairs nevar, īpaši svarīgi ir novērst vai samazināt aterosklerozes veidošanos jau laicīgi. Ateroskleroze visbiežāk attīstās sirds, kāju un galvas asinsvados. Otrkārt, aizkavējot trombocītu salīšanu, šīs taukskābes, līdzīgi kā aspirīns, darbojas pret trombiem. Treškārt, Omega-3 spēj novērst ekstrasistolus jeb tā saucamos pārsitienus, kā arī, iespējams, mazina bīstamu ritma traucējumu veidošanos, piemēram, kambaru tahikardiju.

Tāpat taukskābe samazina paaugstināta holesterīna līmeni. Šeit jāatceras, ka paaugstināts holesterīns ir nozīmīgs paaugstināta riska faktors aterosklerozei. Omega-3 taukskābes mūsu organismā arī samazina triglicerīdus – sliktos taukus, kuri veicina aizkuņģa dziedzera iekaisumu, kā arī palielina infarkta risku.

Svarīgi, ka Omega-3 nepiesātinātās taukskābes viegli uzsūcas organismā un ir labi sagremojamas. Taču būtiski ir atcerēties, ka terapeitiskais efekts veidojas tikai tad, ja diennaktī tiek uzņemti vairāk nekā 2000 mg Omega-3 taukskābju.

Vai Omega-3 efektivitāte ir zinātniski pierādīta?

Jā, par Omega-3 pozitīvo iedarbību ir veikti vairāki klīniski, zinātniski

kontrolēti pētījumi. Viens no pēdējā laika svarīgākajiem zinātniskajiem pētījumiem ir «GISSI-Prevenzione», kura laikā tika pierādīts, ka, lietojot šīs taukskābes, ievērojami samazinās akūta miokarda infarkta un pēkšņas nāves risks. Taču šeit atkal vēlos uzsvērt, ka klīniski tika pētīta šī iepriekšminētā 2000 mg dienakts deva, bet lielākā daļa zivju eļļas, ko piedāvā mūsu aptiekas, nesatur šos 2000 mg.

Tāpat, izmantojot izdevību, vēlos mainīt maldīgos priekšstatus par krīla eļļu kā taukskābju panaceju – iedziļinoties tās sastāvā, mēs redzam, ka tur nav terapeitiskajam efektam nepieciešamās devas, kā arī zinātniski nav pierādīta tās pozitīvā iedarbība.

Kam un kā vajadzētu lietot Omega-3?

Pilnīgi noteikti Omega-3 taukskābes būtu jālieto vīriešiem pēc 40 un sievietēm pēc menopauzes, kad ievērojami sāk pieaugt koronārās sirds slimības risks, taču pozitīvs efekts būs visās vecuma grupās. Omega-3 taukskābes daudz izdara tieši sirds slimību profilaksei, par ko diemžēl mūsu valstī domā minimāli. Saviem pacientiem, kuri jau ir saslimuši ar kādu no sirds slimībām, es iesaku Omega-3 lietot nepārtraukti, bet profilaktiskos nolūkos iesaku paņemt pausi no maija līdz augustam, kad mūsu platumā grādos ir iespējams uzņemt daudz citus vitamīnus. Papildus Omega-3 es vienmēr iesaku lietot arī magniju saturošus preparātus. Taču, ja pacientam ir vajadzīga zāles, tad tās vienmēr būs numur viens izvēle, jo neviens uztura bagātinātājs nevar aizstāt medikamentus! ■

160 gadus lolota kvalitāte!



Īpašas rūpes
par sirds un
asinsvadu
veselību

Möller's Omega-3 Cardio satur unikālu no savvaļas zivīm iegūtu omega-3 un augu izcelsmes omega-3 kombināciju, kas palīdz uzturēt normālu asinsspiedienu, sirdsdarbību un holesterīna līmeni.

Möller's Omega-3 Premium ir ar īpaši augstu vērtīgo omega-3 taukskābju koncentrāciju – 1780 mg vienā tējkarotē, kas dod iespēju ikdienas uzņemt ieteicamo omega-3 devu: no 1000 līdz 2000 mg.

Uztura bagātinātājs. Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.

Labvēlīga ietekme uz sirdsdarbību, lietojot 250 mg EPS/DHS, uz asinsspiedienu – 3 g EPS/DHS, uz holesterīna līmeni – 2 g ALS.

Žoržs Sikсна: «Nekavējieties ar vizīti pie ārsta!»



Ž. Sikсна sniedz mazu «vieskoncertu» insulta pacientiem

Pazīstamajam latviešu dziedātājam Žoržam Siksnam (57) jau ilgāku laiku pirms liktenīgās sasilšanas bija sūdzības par sirdi, ātru nogurumu un elpas trūkumu. Ārstus dziedātājs, kā pats saka, šad un tad apmeklēja, taču veselības pārbaudes neveica vajadzīgajā apjomā. Dziedātājs ir pazīstams ar savām milzīgajām darbaspējām un, lai priecētu savus klausītājus, sevi nežēloja. Pirms trim gadiem lidojuma laikā no Ņujorkas uz Amsterdamu Ž. Sikсна vienlaicīgi pārcieta gan insultu, gan infarktu.

Pastāstiet, kas tieši notika pirms trim gadiem?

Ž. Sikсна. 2011. gada vasarā, atgriežoties no koncertēšanas Kanādas un Amerikas latviešiem, lidmašīnā uzreiz pēc pacelšanās sajutos ļoti slikti, sāku žagoties, viena sejas puse kļuva nekustīga, ļoti slāpa, lidojuma beigās jau vairs nevarēju pakustināt kreiso roku. Tomēr ar visu to es neapjautu, ka mani ir pieņēmis insults. Tagad gan jāsaka, ka tas pat ir labi, jo citādi būtu kritis panīk. Uzreiz pēc nosēšanās Amsterdamā ar neatliekamās medicīniskās palīdzības mašīnu tiku nogādāts slimnīcā, kur man uzsāka insulta ārstēšanu.

Par to, ka vienlaicīgi ar insultu esmu pārcietis arī infarktu, es uzzināju tikai nedēļu vēlāk, ārstējoties Latvijā, Rīgas Austrumu slimnīcā, kur man tika ievietoti stenti. Izmantojot izdevību, vēlos vēlreiz pateikt lielu paldies turienes profesionālajam medicīnu kolektīvam! Latvijā strādā augstas klases kardiologi, un es priecājos, ka ārstējos tieši šeit.

Turklāt, ko tur slēpt, ja man šādas operācijas būtu jāveic Amerikas Savienotajās Valstīs vai kaut kur citur Eiropā, tas pat ar visu apdrošināšanu izmaksātu astronomiskas summas.

Vai pēc sasilšanas ir palikušas kādas sekas?

Ž. Sikсна. Jau otrajā dienā es mazliet uzelpoju, jo sapratu, ka varēju gan stāvēt, gan dziedāt, un četrus mēnešus pēc sasilšanas es atgriezies uz skatuves. Lai ātrāk uzsāktu insulta mazināšanas sekas, Amsterdamas slimnīcā ārsta uzdevumā spēlēju klarneti un klavieres. Salīdzinājumā ar citiem insulta pacientiem, man sekas ir tiešām minimālas. Ir grūtības koncentrēties, parādījušies atmiņas traucējumi, daudz ātrāk nogurstu – tas viss kopā, protams, traucē darbam. Taču es uzskatu, ka man tiešām ļoti paveicās – kā zināms, insulta ārstēšanā īpaši svarīgas ir pirmās četras stundas, bet lidojums vien ilga gandrīz septiņas.

Vai pirms sasilšanas bija kādas pazīmes, kas par to liecinātu?

Ž. Sikсна. Jā, noteikti. Slikti jutos jau gadus septiņus. Man tāpat bija ātrs nogurums, aizdusa, elpas trūkums, nespēju noiet lielus attālumus. Bet es tam galīgi nepievērsu uzmanību, nemēriju arī asinsspiedienu, visu norakstīju «uz nerviem», jo kādreiz man ar to ir bijušas problēmas. Arī mūziķa dzīvesveids nav no tiem veselīgākajiem – pārslodzes radīts stress, negulētas naktis. Pirms trim gadiem aktīvi koncertēju Viļņas Operetes teātrī un citur ārvalstīs, arī garie pārbraucieni ļoti ietekmē

veselību. Domāju, ka sasilšanas brīdi ietekmēja arī tā brīža garie pārlidojumi, klimatu un laika zonu izmaiņas.

Kā slimība mainījusi Jūsu dzīvesveidu?

Ž. Sikсна. Tagad daudz vairāk pievēršu uzmanību savai veselībai, vismaz reizi pusgadā apmeklēju savus ārstus, lai veiktu nepieciešamās pārbaudes. Regulāri un uzcītīgi lietoju zāles, jo saprotu, ka joki mazi. Tāpat esmu veicis izmaiņas savos ikdienas paradumos, cenšos būt veselīgi – Latvijā, atšķirībā no daudzām citām valstīm, ir pieejama augstas kvalitātes pārtika, tas ir

jāizmanto! Tāpat arī regulāri sportoju un dodos pastaigās.

Ko jūs pēc notikušā teiktu saviem līdzcilvēkiem?

Ž. Sikсна. Es aicinu ikvienu cilvēku, kurš sajūtas slikti vai sajūt kādus sev neraksturīgus veselības traucējumus, nekautrēties un uzreiz doties pie ārsta! Esmu pārliecināts, ka manā sasilšanā vainojama arī mana vieglprātība, ka nebiju pietiekami pārbaudījies un ikdienas aizņemībā nepievērsu uzmanību slimību simptomiem. Kas zina, iespējams tādā veidā būtu varējis izvairīties gan no insulta, gan infarkta. ■



Ž. Sikсна kopā ar pacientu biedrības ParSirdi.lv vadītāju I. Mauriņu

HJERTEMAGNYL®

DĀVINA JUMS LAIKU!

- ♥ 1 – 2 tabletes dienā novērš trombu veidošanos asinsvados
- ♥ Mazina infarkta un insulta risku
- ♥ Zemas devas aspirīns saudzīgs kuņģim

HJERTEMAGNYL 75 mg & 150 mg LIETO PIE AKŪTAS UN HRONISKAS IŠĒMISKĀS SLIMĪBAS, T.SK. KARDIOVASKULĀRO SLIMĪBU UN ATKĀRTOTU TROMBOŽU PROFILAKSEI.

*Konsultējieties ar ārstu par sev piemērotāko Hjertemagnyl lietošanu.
Bezrecepšu medikaments. Reklāma izgatavota 03.2014., pasūtītājs Takeda Latvia SIA, www.takeda.lv*



ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI!

Panangin

**158 mg/140 mg
apvalkotās tabletes N50**



Satur kālija un magnija jonus.

Stiprina sirds muskuļa funkciju un veicina kardiovaskulārās sistēmas veselīgu darbību.

Magnija un kālija deficīta profilaksei nepietiekamas jonu uzņemšanas vai ievērojama elektrolītu zuduma (hroniska diurētisku vai caurejas līdzekļu lietošana, caureja vai citi iemesli) gadījumā.

Lietošana: pa 1 līdz 3 tabletēm 3 reizes dienā.

Pirms lietošanas izlasiet lietošanas instrukciju un konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu.

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI

Neārstēta stenokardija – kā dzīve uz pulvera mucas



Foto: no personīgā arhīva

Intervija ar dr. **KĀRLI TRUŠINSKI** (attēlā)
PSKUS Latvijas Kardioloģijas centra
kardiologs

Intervē **INESE MAURIŅA**

Sirds un asinsvadu slimības (turpmāk – SAS) ir nozīmīga sabiedrības veselības problēma gan Latvijā, gan Eiropas Savienībā. Saskaņā ar Slimību profilakses un kontroles centra datiem, SAS ir visizplatītākais nāves cēlonis Latvijā (55% no visiem mirušajiem). Biežāk sastopamās SAS pakāpeniski veidojas vairāku gadu laikā, līdz ar to ir jāpievērš uzmanība simptomiem, kas var savlaicīgi liecināt par slimības attīstību – šādā gadījumā ir ieteicams vērsties pie ģimenes ārsta, lai šīs slimības atklātu un uzsāktu ārstēšanu. Taču ir arī tādi simptomi, kas liecina par akūtu un dzīvībai bīstamu situāciju, kad nekavējoties jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, piemēram, akūta infarkta vai insulta gadījumā.

Šoreiz vēlējamies pievērst uzmanību izplatītai slimībai – stenokardijai, kas savlaicīgi nepamanīta un neārstēta var novest pie bēdīgām sekām.

Par stenokardiju

Stenokardija rodas, ja sirds muskulis nesaņem pietiekami daudz skābekļa. Tā sākas tad, kad sirds strādā smagāk nekā parasti, tā var parādīties fiziskas slodzes, uztraukuma, nervu sistēmas pārslodzes un pārāk bagātas maltītes dēļ. Problemātiskas var kļūt pat tādas ikdienišķas darbības kā, piemēram, kāpšana pa trepēm.

Stenokardijas izpausmes ir diskomforts krūškurvī aiz krūšu kaula, bet sāpes var variēt dažādās vietās krūtīs, retāk tās var būt arī epigastrijā (rajonā virs nabas, vidū pa kreisi), žokli, rokās, plecos, pirkstos. Diskomfortu bieži raksturo kā spiedienu, žņaugšanu, smagumu, dažreiz kā dedzināšanu. Stenokardiju var pavadīt elpas trūkums, var būt arī vājuma sajūta, slikta dūša, nemiers, nāves bailes.

Stenokardijas lēkmes ilgums parasti ir 1–3 minūtes, kopumā nepārsniedzot 10 minūtes. Raksturīgi, ka sāpes uzņāk aktivitātes, slodzes vai emocionāla stresa laikā, īpaši – kāpjot kalnā vai ejot pret vēju. Novērojot sāpju rosinošo faktoru, parasti arī sāpes ātri izzūd (dažās minūtēs). Stenokardijas izpausmes atvieglo nitroglicerīna lietošana. Tiklīdz sāpes pārīet, cilvēks atkal jūtas vesels, tāpēc nereti šādas sāpes tiek ignorētas un cilvēks savlaicīgi nevērsas pēc palīdzības pie ārsta.

Lai labāk izprastu, kas ir stenokardija, kā to var ārstēt un kas noteikti jāņem vērā pacientiem, aicinājam uz sarunu Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas kardiologu Dr. Kārlī Trušinski.

Kāpēc rodas stenokardija?

Stenokardijas tipisks iemesls ir traucēta sirds muskuļa asins apgāde, kas saistīta

ar nepietiekamu apasiņošanu. To bieži izraisa aterosklerozes radīts sašaurinājums asinsvados, kas nosprostojs teju 90% asinsvada.

Stenokardija izpaužas pie slodzes, kad sirds sāk strādāt intensīvāk. Šajā gadījumā mēs runājam par fiziskas slodzes stenokardiju, kas parādās pie fiziskas slodzes, jo bieži vien, kamēr nav slodzes, to pat var nejust. Labs salīdzinājums ir ar automašīnu – kamēr tā stāv garāžā, viss ir kārtībā, bet tad, kad kaut kur jābrauc un jāpalielina ātrums, motorā kaut kas sāk klabēt un brukt.

Kur slēpjas stenokardijas bīstamība?

Diemžēl jāatzīst, ka lielai daļai infarkta pacientu pirms tam bijusi stenokardija, kas nav laicīgi atpazīta un ārstēta. Tādi varēti būt pat 30–50% no visiem infarkta pacientiem.

Problēma ir arī tajā, ka cilvēki to dažkārt neatpazīst un sāpes ignorē. Daudzi domā, ka problēmas ar sirdi ir, ja sāp tieši sirds apvidū kreisajā pusē, taču stenokardijas brīdinājuma signāli izpaužas kā sāpes aiz krūšu kaula – krūšu kurvja vidusdaļā. Un tad nereti domā, ka tas ir barības vads vai traheja pie vainas, vai ir kas apaukstēts. Dažreiz var arī nebūt nekādu simptomu, pat ne sāpes pie slodzes, un tad grūti konstatēt stenokardijas risku.

Tāpat stenokardija var būt arī netipiska, piemēram, sievietēm var būt atšķirīgi simptomi – elpas trūkums, žņaugšana sirds apvidū u. tml. Cilvēks arī visu dzīvi var nodzīvot ar stenokardiju, kamēr citam pēc dažām stenokardijas epizodēm jau var draudēt infarkts.

Kā tad būtu pareizi jārikojas pacientam, kam ir aizdomas par stenokardiju?

Ja cilvēkam ir kādas no stenokardijai raksturīgajām sāpēm, tad noteikti vajadzētu vērsties pie sava ģimenes ārsta un izstāstīt par saviem novērojumiem. Ģimenes ārsts varēs attiecīgi novērtēt situāciju un noteikt nākamās ārstēšanās soļus. Šajā gadījumā ir būtiski noskaidrot pacienta sirds asinsvadu stāvokli. Pacientiem, kuriem ir aizdomas par stenokardiju, tiek veikta koronārā angiogrāfija, proti, tiek pārbaudītas sirds vainagartērijas, lai precīzi noteiktu aterosklerozes radītos bojājumus. Nereti pacientiem veicam veloergometriju, resp., analizējam izmaiņas elektrokardiogrammā, citus rādītājus tieši fiziskas slodzes laikā. Izmaiņas var norādīt uz sirds asinsvadu problēmām, kuras vienkāršā kardiogramma var neatklāt.

Kā tiek ārstēti stenokardijas pacienti?

Atkarībā no tā, kas tiek konstatēts tālākās pārbaudēs, tiek piemērota atbilstoša ārstēšana – vai tā ir invazīvā asinsvadu paplašināšana ar stenta implantāciju, medikamentoza terapija vai koronāro asinsvadu šuntēšanas operācija. Vēlos

uzsvērt, ka stenokardija ir slimība, kuru var sekmīgi ārstēt, ja tā tiek savlaicīgi diagnosticēta. Pacienta dzīves kvalitāte ievērojami uzlabojas. Ielaistas stenokardijas problēmas un pārciesti miokarda infarkti prognozi krietni pasliktina.

Kas notiek ar pacientiem, kas netiek pietiekami ārstēti vai vispār neārstējas?

Es salīdzinātu neārstētu stenokardiju ar sēdēšanu uz pulvera mucas, kas var sprāgt uzreiz, var sprāgt vēlāk. Sekmīgai pacientu ārstēšanai ir nepieciešama arī pacientu līdzestība – ir jāievēro ārsta norādījumi un tiem jāseko. Ja ir izrakstītas zāles, tās ir jālieto, turklāt regulāri. Ja ir noteiktas dažādas pārbaudes, kas jāveic (slodzes testi, angiogrāfija u. tml.), tad tās nevajag atlikt, bet savlaicīgi veikt.

Protams, nevar neredzēt problēmas ar veselības aprūpes pieejamību, tostarp garās rindas uz pārbaudēm un pie speciālistiem. Tāpat šobrīd valsts nekompensē vienai daļai stenokardijas pacientu medikamentus, kas tiem būtu nepieciešami, un kas varētu būtiski uzlabot ārstēšanās procesu un pacientu pašsajūtu, kā arī samazinātu stacionēšanās gadījumus. Ierastā terapija šai pacientu grupai nav piemērota, līdz ar to šīs zāles jāpērk pacientiem pašiem. Uzskatu, ka daudzus infarktus varētu novērst, ja tiktu savlaicīgi diagnosticēti priekšvēstneši, tostarp stenokardija, kā arī tie tiktu atbilstoši ārstēti.

Ko katrs varam ikdienā darīt profilaktiski, lai iespējami attālinātu vai novērstu stenokardijas un citu sirds slimību draudus?

Daudz tiek runāts un stāstīts par veselīgu dzīvesveidu – cik svarīgi ir pareizi ēst, daudz kustēties, kāpēc smēķēšana ir kaitīga utt. Taču es personīgi domāju, ka viens nepietiekami novērtēts, bet ārkārtīgi svarīgs risks ir psihoemocionāls stress. Tas nav normāli, ka daudziem jauniem cilvēkiem paaugstināts pulss ir ikdienas norma, jo cilvēks visu laiku ir tādā nemiera un paaugstinātās uzbudināmības stāvoklī – viss ir jāpaspēj, nedrīkst nokavēt, simptiem pienākumu un darbu, kas jāpaveic, ļoti ātrs dzīves temps. Paaugstināts stresa hormonu līmenis ilglaicīgi paātrina asinsvadu novecošanu, kropļojot to tonusu un veicina aterosklerozes veidošanos un holesterīna izgulsnēšanos.

Dzīves ilguma rādītāji uzlabojas visur attīstītājā pasaulē, arī Latvijā, un tas ir modernas ārstēšanas un profilakses nopelns. Tomēr ticu arī, ka vecmāmiņu, vectētiņu dzīves formula kopumā bija mierīgāka un rāmāka ikdiena, vairāk ieklausoties sevī. Iesaku katram regulāri atrast laiku un izrauties no pilsētas kņadas uz laukiem, padzīvot klusumā, izbaudīt dabas spēku. Un izvēlēties to, kas iekšējam mieram nepieciešams – kādam reliģiski rituāli, kādam joga un meditācija. ■

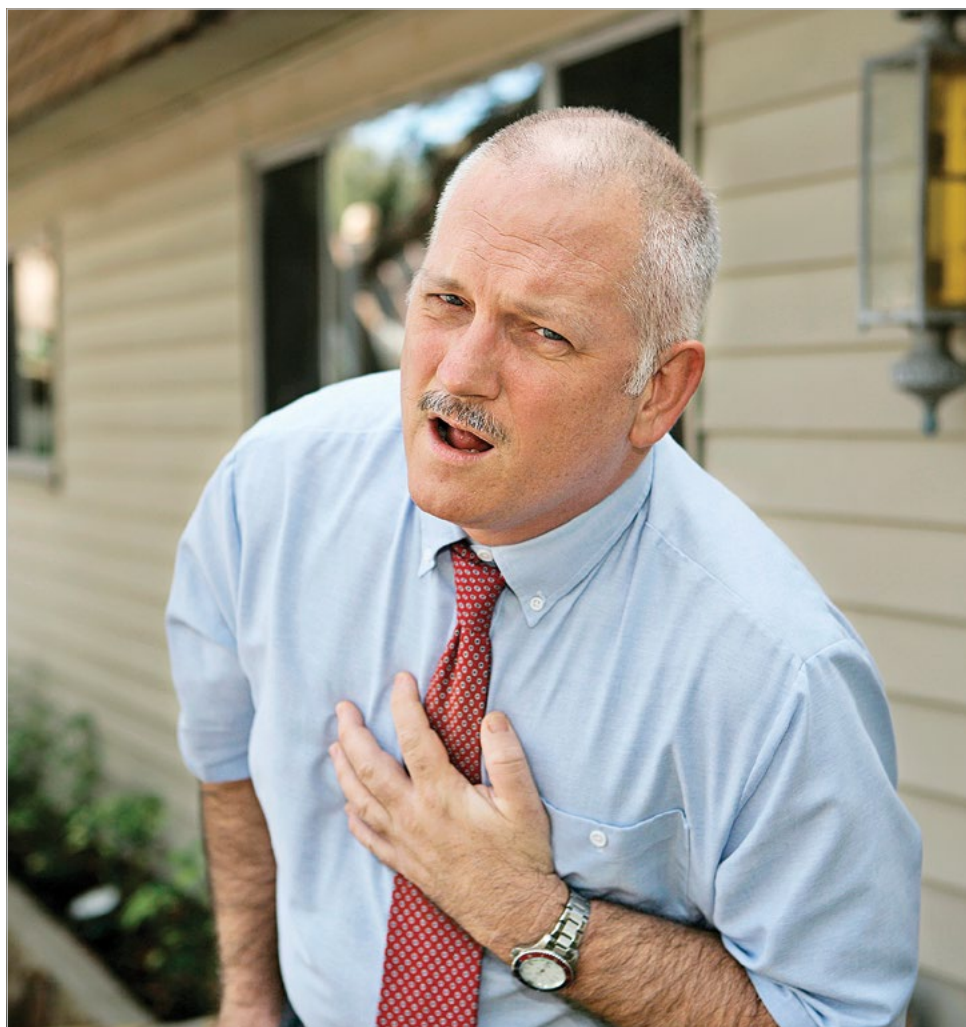


Foto: shutterstock.com

Sirds veselība un vīrieša spēks



Foto: no personīgā arhīva

Intervija ar dr. **ALVI LAUKMANI** (attēlā)
Urologs

SIA «URO» un «Rīgas Uroklīnika»

Intervē **INESE MAURIŅA**

Vīrieša dzimums pats par sevi jau ir riska faktors, ja runa ir par sirds asinsvadu saslimšanu, kas vīriešus skar agrākā vecumā nekā sievietes. Pēdējos gados ir krietni pieaudzis izglītības un informētības līmenis, un daudz vairāk stiprā dzimuma pārstāvju pievērsušies veselīgam dzīvesveidam, ne tikai aktīvi sportojot, bet arī sakot «nē» frī kartupeļiem ar desiņām, dodot priekšroku veselīgai maltītei, atmetot smēķēšanu un citus kaitīgos ieradumus. Tomēr joprojām vīrieši daudz retāk nekā sievietes «labprātīgi» dodas pie ārsta, pirms kļuvis jau pavisam slikti un jāuzsāk nopietns ārstēšanās process. Turklāt jāpatur prātā, ka sirds asinsvadu slimības atstāj iespaidu arī uz vīrieša dzīves kvalitāti un var būt saistītas ar erektilo disfunkciju (ED). Lai rastu atbildes uz jautājumiem, kas saistīti ar sirds veselību un ED, aicinājām uz sarunu Dr. Alvi Laukmani, SIA «URO» un «Rīgas Uroklīnika» urologu.

Kas vispār ir erektilā disfunkcija un kā tā izpaužas?

Kliedējot stereotipus un šaubas par šo tēmu, vēlos uzreiz teikt, ka erektilā disfunkcija ir tāda pati slimība kā visas citas, kas turklāt mūsu gadsimtā ir sekmīgi ārstējama. Erektilā disfunkcija ir nespēja sasniegt vai saglabāt erekciju, kas nodrošinātu spēju veikt dzimumaktu. Parasti tā rodas pakāpeniski, ilgākā laika posmā. Vīriešu ED ir iespējami divi galveni cēloņi – organiskie un psihogēnie. Atkarībā no tā arī tiek piemērota atbilstošākā ārstēšanās metode.

Vai un kā sirds slimības ietekmē šo disfunkciju?

Faktiski jebkuram vīrietim, kas vērsas pie urologa pēc palīdzības ED traucējumu dēļ, tiek nozīmēti arī citi veselības izmeklējumi, piemēram, laboratoriskie, lai noskaidrotu, kāds ir hormonu līmenis, vai nav cukura diabēts vai paaugstināts holesterīna līmenis u. tml. Nereti

sirds asinsvadu slimības var būt pirmais ED simptoms. Tad urologs ir tas, kurš nosūta vīrieti uz tālākiem izmeklējumiem pie kardiologiem. Ja pacientam ir koronārā sirds slimība, ateroskleroze, hipertensija, paaugstināts holesterīna un triglicerīdu līmenis asinīs (dislipidēmija), tas var liecināt par to, ka viņam var būt arī ED.

Tāpēc var apgalvot, ja vīrietim virs 50 ir kāda no šīm slimībām, varbūt jau pārciests insults vai infarkts, tas var būt pirmais signāls par esošu ED vai brīdinājums, ka šāda problēma var parādīties, ja netiks novērsti riski un ārstēta esošā sirds asinsvadu slimība. Taču erektilā disfunkcija mēdz būt arī pacientiem jau 20 gados, kas gan vairāk ir saistīts ar psihogēniem traucējumiem. Tas, ka mūsdienās slimība tiek atklāta arvien vairāk pacientiem, tostarp gados jauniem, jādama, saistīts ar laicīgāku un biežāku vērsanos pie ārsta, kā arī ar kopējo izglītības un zināšanu līmeņa pieaugumu.

Tad jau sanāk, ka šīs slimības profilaksei ir jādara tieši tas pats, kas rūpējoties par sirds veselību?

Jā, tieši tā arī ir. Ja vīrietis rūpējas par savu sirds veselību – veselīgi ēd, sporto, seko līdzī savam asinsspiedienam un pulsam, regulāri pārbauda savu veselību pie ārsta, tad iespējams izvairīties arī no problēmām, tostarp tādām kā ED. Protams, tas ne gluži attiecas uz gadījumiem, kad saslimšanai ir vairāk psihoeemocionāls iemesls, tad vairāk jāstrādā ar šo problēmu, nepieciešamības gadījumā nosūtot pacientu pie psihoterapeita.

Kādas ir iespējas mūsdienās ārstēties un vai vispār var izārstēties?

Labā ziņa ir tā, ka faktiski visos gadījumos, ja vien vīrietis ir pats gatavs izrādīt līdzestību ārstēšanas procesā, var novērst erektilo disfunkciju, radot

iespēju dzīvot normālu dzimumdzīvi. Lai arī šī slimība nerada tiešus draudus cilvēka dzīvībai, tā tomēr ļoti ietekmē vīrieša dzīves kvalitāti, tāpēc slimības ārstēšanu nevajadzētu atlikt. Nereti arī kardiologs ir tas, kurš pirmais atklāj pacientam par erektilo disfunkciju un iesaka piemērotu ārstēšanos, jo, kā jau minēju, šīs abas lietas ir cieši saistītas un viena otru var ietekmēt. Tāpēc es gribētu iedrošināt vīriešus nebaidīties un runāt par to arī ar savu kardiologu.

Kāda ir ģimenes ārsta loma?

Es teiktu, ka tā ir vislielākā. Pie nosacījuma, ja pacients ar savu ārstu ir atklāts un veidojas laba saprašanās. Mūsdienās ģimenes ārsti ir ļoti izglītoti un ar daudziem jautājumiem, tostarp ar erektilo disfunkciju, var tikt galā paši, piemērojot pacientiem atbilstošus medikamentus un ārstēšanos, bet atsevišķos gadījumos nosūtot tālāk pie speciālistiem.

Kā 21. gadsimtā ārstē šo problēmu?

Var apgalvot, ka vīriešu un būtībā arī sieviešu seksuālās dzīves zelta laikmets iestājies kopš 1998. gada, kad tika dota atļauja sākt izplatīt pirmo reāli efektīvo iekšķīgi lietojamo medikamentu ED ārstēšanai. Starp citu, šis medikaments ir radies sirds un asinsvadu slimības zāļu izpētes procesā. Kopš tā laika radītas vairākas jaunas, labas un ļoti efektīvas zāles, kas pieejamas pacientiem. Te jāapgāž arī mīti par šo medikamentu fatālajām blaknēm, jo sākotnēji dažos pētījumos tika novērotas problēmas, lietojot jaunās zāles kombinācijā ar atsevišķiem sirds un asinsvadu slimību preparātiem. Tomēr tie bijuši tikai atsevišķi gadījumi, un kopumā ED problēmu ārstēšanai paredzētās zāles var droši lietot līdzās citiem medikamentiem, izņemot nitrātu (nitroglicerīns u. tml.) preparātus, kurus mūsdienās izmanto ārkārtīgi reti. Vēlos uzsvērt,

ka mūsdienās pieejamās zāles ir efektīvas, arī salīdzinoši lētas un iedarbojas pat acumirkli, tāpēc uzskatu, ka būtu dīvaini neizmantojot iespējas, kuras radījusi zinātne un farmakoloģija, savlaicīgi ārstējot un novēršot seksuālas dabas problēmas.

Kā vīrieša veselību un funkcijas ietekmē neveselīgs dzīvesveids – smēķēšana, alkohols, mazkustīgs dzīvesveids?

Te atkal jāatgriežas pie stāsta par sirds veselību, jo pamatu pamatos tas ir vienkārši – jo vairāk pacienti rūpēties par sevi un piedomās pie tā, ko ēd, būs fiziski aktīvi, atmetīs kaitīgos ieradumus, jo mazāku risku radīs savai veselībai, tostarp uroloģiskām saslimšanām. Turklāt resnvēderiem un tiem, kam patīk ik dienu iedzert pa glāzei alus vēlos atgādināt, ka taukaudos veidojas daudz aromatāzes, kas pārvērš testosteronu estrogēnā (sievīšajā hormonā), bet savukārt alū ir daudz fitoestrogēna, tāpēc arī bieža alus lietošana veicina aptaukošanos. Testerona līmeņa pazemināšanās asinīs ietekmē (pasliktina) vīrieša garastāvokli, kognitīvās funkcijas, samazina kaulu blīvumu un muskuļu masu, mazina libido. Tāpat stress un mūsdienās tik bieži sastopamais stress uz «darbaholisma» fona būtiski ietekmē ne tikai sirds veselību, bet atstāj sekas uz dzimumdzīvi, samazina vīriešu libido. Tad nereti vīrietis pārslodzes dēļ spiests lietot antidepresantus, kas, līdzīgi kā beta blokatori un diurētiskie līdzekļi, kas tiek izmantoti sirds slimību ārstēšanā, var veicināt erektilās disfunkcijas attīstību.

Nobeigumā vēlos atgādināt, ka erektilo funkciju var vienmēr uzlabot – pat līdz mūža beigām. Svarīga ir pacienta iesaiste, vēlēšanās kaut ko mainīt, atbildīga izturēšanās pret savu veselību, ieklausīšanās un sekošana ārstu ieteikumiem. ■

NEATVAIRĀMI PĀRLIECINĀTS

♂ **JAUNA** zāļu forma erektilās disfunkcijas ārstēšanai – košļājamā tablete ar piparmētru garšu

Par jauno zāļu formu jautājiet savam ārstam!

LA/VXR/13/0006

TEVA

Gardas maltītes veselai sirdij

Ieteikumi un praktiski padomi no Latvijas vadošo kardiologu grāmatas «Sirds un virtuve»

Pareiza ēšana – tas ir dzīvesveids! Tā ir pārliecība un zināšanas par to, ko ēdam, kā to pagatavojam, kā to baudām, tāpēc svarīgi zināt veselīga uztura pamatprincipus.

Veselīga uztura pamatprincipi

Vajadzīgo kaloriju daudzums nav konstants lielums – tas atšķiras no fizisko aktivitāšu intensitātes. Jāuzņem tik daudz kaloriju, cik var patērēt. Ja josta pamazām jāpārliet vaļīgāka, tad ir skaidrs, ka uzņemto kaloriju daudzums krietni pārsniedz nepieciešamo!

Par «visveselīgāko» diētu kardiologi ir pieņēmuši t. s. Vidusjūras diētu, kuru ir pietiekami viegli ievērot ilgstoši, jo pareiza ēšana nav īslaicīgs pasākums (kā, piem., diētas svara mazināšanai), tā ir veselīga dzīvesveida sastāvdaļa. Ar Vidusjūras diētu saprotam dabīgu uzturu, kurā ir daudz dārzeņu, augļu, pilngraudu produktu, zivju un jūras produktu, kā arī liesa gaļa, piena

produkti ar pazeminātu tauku saturu un augu eļļas.

Uzturam jābūt sabalansētam, tā pamatā ir attiecības starp nepieciešamajām uzturvielām – ogļhidrātiem, taukiem, olbaltumvielām u. c. Visuzmanīgāk uzturā jālieto tauki. Dienā ieteicams uzņemt 25–35% tauku, no tiem piesātinātos taukus ne vairāk kā 7%, bet transtaukskābes – ne vairāk kā 1% no kopējā dienā uzņemto kaloriju skaita. Holesterīnam uzņemtajā pārtikā nevajadzētu pārsniegt 300 mg dienā. Pacienti ar augstu ZBLH līmeni (arī tiem, kuri lieto holesterīnu pazeminošus medikamentus) uzņemtā holesterīna daudzums nedrīkst pārsniegt 200 mg dienā.

Jāuzņem arī 25–30 g šķiedrvielu dienā – pilngraudu produktu (pasta, graudaugi, pilngraudu maize utt.), augļu un dārzeņu veidā. Sāli būtu jālieto ne vairāk kā 2,3 g dienā. Pacienti ar paaugstinātu asinsspiedienu sāls patēriņš jāierobežo vēl vairāk – mazāk nekā 1 g dienā.

Runājot par alkoholu, nedrīkstam ieteikt to lietot, taču varam atļaut 1–2 devas alkohola dienā (šāda alkohola deva

var mazināt KV mirstību). Sievietēm optimālā alkohola deva ir zemāka nekā vīriešiem metabolisma atšķirību dēļ. Pēc Vidusjūras diētas ieteikumiem nelie-lās alkohola devas (vēlams vīna veidā) jāuzņem kopā ar pārtiku.

Daži gatavošanas «knifi»

- **Cepšana:** galvenais nepārcept(!), īpaši dārzeņus, citādi tie zaudē vitamīnus.
- **Vārīšana:** ar nelielu ūdens daudzumu, ļaujot dārzeņiem palikt nedaudz kraukšķīgiem, var izmantot dārzeņu buljonu citu ēdienu gatavošanai.
- **Tvaicēšana:** labāka nekā vārīšana.
- **Gatavošana mikroviļņu krāsnī:** tikai uzsildīšanai!
- **Cepšana krāsnī:** nevajag taukvielu, labāk ar foliju vai cepampapīru; karstums iznīcina vitamīnus! Var pievienot garšaugus un dārzeņus, sēnes, tomātus, nepievienojot taukvielas.
- **«Casserole»:** gaļas sutināšanai – sulīga, nezūd vitamīni!
- **Sautēšana šķidrumā:** gaļa, vista, medijums – atbrīvo no taukiem, sevišķi, ja pievieno sīpolus, kartupeļus, aromātiskos augus, mizotus tomātus, vīnu.

- **Grilēšana:** ideāli, lai atbrīvotu produktu no taukiem! Nesadedzināt!
- **Fritēšana:** nav ieteicams!

Lai maltīte izdotos veselīga

- Gatavošanai izmantojiet tikai kvalitatīvas pannas ar speciālu pārklājumu, kurās vajag lietot mazāk taukvielu!
- Nesaldējiet produktus vairākkārt!
- Izmantojiet svaigus un kvalitatīvus produktus!
- Atbilstoši sezonai, lietojiet daudz dārzeņus!
- Bez žēlastības pārskatiet ledusskapja saturu: izmetiet produktus ar pagājušu derīguma termiņu!
- Lietojiet *extra virgin cold press* olīveļļu!
- Samaziniet uzturā dzīvnieku taukus – sviestu, speķi, olas dzeltenumu, trekno sieru, treknu gaļu, dzīvnieku «iekšas».
- Palieliniet šķiedrvielām bagātu produktu daudzumu (dārzeņi, augļi, pilngraudu produkti, zaļumi).
- Dodiet priekšroku pilngraudu produktiem: rupja maluma milti, pasta, neapstrādāti graudaugi, auzu pārslas. ■



Foto: shutterstock.com

Receptes

Ķirbju biezzupas recepte

Vislabāk derēs mazie ķirbiši spilgti oranžā krāsā, jo tie ir saldi un aromātiski. Piemērots ir arī riekstu jeb sviesta ķirbis. Vēl vajadzēs 1 kartupeli, 1 burkānu, sīpolu, seleriju kātu, 2 ķiploka daivas.

- Ķirbi sagriež šķēlēs un cep cepeškrāsnī 20 minūtes. Tas ķirbim piešķirs vēl vairāk salduma.
- Pannā ar 1–2 ēdamkarotēm *extra virgin* olīveļļas uz mazas uguns apcep sagrieztu burkānu, sīpolu, ķiploku un selerijas kātu. Sīpols un ķiploks nedrīkst kļūt brūns, to krāsai jābūt zeltainai.
- Katlīnā liek lielos gabalos sagrieztu kartupeli, apcepto burkānu, cepeškrāsnī izcepto ķirbi, ieber tējkaroti ķimeņu un uzlej tik daudz ūdens, lai tas tik tikko apsedz dārzeņus. Vāra, kamēr kartupelis ir mīksts.

- Tad visu sablenderē biezzupā, kas būs tumīga. Servējot galdā, zupā var «iezmēt» rakstus ar grauzdētu ķirbju eļļu (derēs arī riekstu, trifeļu eļļa vai olīveļļa). Ja vēlaties piešķirt zupai pikantumu, varat pierīvēt svaigu ingveru, čili pipariņu vai ķimeņu vietā likt kumīnu. Klāt labi derēs grauzdēta saldskābmaizes šķēle.

Ar šo ēdienu uzņemsiet vitamīnus, ogļhidrātus, šķiedrvielas, mononepiesātinātās vai polinepiesātinātās taukskābes (atkarībā no tā, kādu eļļu liksiet klāt). Zupai ir brīnišķīga oranža krāsa un burvīgs aromāts, ko varat papildināt ar dažādām garšvielu variācijām, dekorējot ar sīki sagriežtiem pētersīļiem, svaigu vai žāvētu timiānu, derēs arī sīki sagriezts ķiploks gripas profilaksei.

Zupa pagatavojama 25 minūšu laikā.



Foto: shutterstock.com

Karstie kazas siera salāti

- 160 g svaigais kazas siers (biezpiena veida masa)
- salātu lapas (vislabāk – romiešu salāti)
- 4 šķēles graudu maizes
- 2 ēdamkarotes baltvīna etiķa
- 1 tējkarote maigu sinepju
- 1 tējkarote medus
- malti melnie pipari
- olīveļļa

Uz graudu maizes šķēles kārto kazas siera ripiņas. Liek cepeškrāsnī un cep 5–7 min, līdz siers nedaudz pakūsis. Pannā uzkaršē nedaudz olīveļļas, medu, sinepes, melnos piparus, baltvīna etiķi. Mērcē iejauc saplucinātas salātu lapas.

Salātus kārto šķīvī, uz salātiem liekot grauzdēto siermaizīti.

Gatavošanas laiks – 10 min.

Ikdienā lietojamo pārtikas produktu vērtība

- **Ķiploks** ir antioksidants, uzlabo endotēlija funkciju un aizkavē trombu veidošanos.
- **Jēra gaļa** – arī liesā jēra gaļā ir daudz tauku. Piesātināto tauku saturs ir līdzīgs cūkgaļai vai liellopam, bet kopējais tauku daudzums ir gandrīz 2 reizes lielāks.
- **Alkohols** – ātri uzsūcas un tiek izmantots organismā, paaugstina augsta blīvuma holesterīna līmeni asinīs, uzlabo endotēlija funkciju.
- **Alkoholiskie dzērieni** kā vīns, lietots mazos daudzumos (pie ēdiena viena glāze) aizsargā no kardiovaskulārām slimībām. Sarkanvīnam, kas bagāts ar flavonoīdiem, ir īpaša kardioaizsardzība, pateicoties antioksidanta efektam, tas palīdz paaugstināt augsta blīvuma («labo») holesterīnu.
- **Piles** gaļā ir daudz tauku, kā jēram. Piesātinātie tauki koncentrējas ādā (ko labāk neēst), bet nepiesātinātie atrodas sarkanajā gaļā.
- **Auzu pārslas** – šķīstošas šķiedrvielas, dod enerģiju un palīdz novērst bada sajūtu.
- **Avokado** – satur mononepiesātinātās taukskābes, bagāts ar E vitamīnu, dažādiem minerāliem.
- **Brokoļi un puķkāposti** – bagāti ar šķiedrvielām, antioksidantiem, C vitamīnu, beta karotīnu.
- **Sviests** – bagāts ar piesātinātiem taukiem, kas tieši saistīti ar holesterīna uzņemšanu. Nevajadzētu lietot.
- **Kakao** – pulveris satur antioksidantus. Krūze kakao, atšķaidīta ar ūdeni vai zema tauku satura pienu der kā antioksidants sarkanvīna vietā.
- **Medijums** – brieža gaļa, piemēram, bagāta ar proteīniem, vitamīniem un minerālsāļiem, maz tauku.
- **Kafija** – bez kaloriju, bet tas ir līdz brīdim, kad pieliek cukuru. Pārāk liels kafijas daudzums paradoksāli var izraisīt nogurumu, nevis enerģijas pārpilnību. Kafijas tasīte pēc ēdiena var veicināt gremošanu. Optimāli var lietot 2–3 tasītes kafijas dienā (espresso tipa kafija). Dekafeinēta kafija nesatur antioksidantus, kas pasargā no sirds slimībām un vēža.
- **Burkāni** – bagāti ar beta karotīnu, ar augstu antioksidantu līmeni.
- **Gurķi** – neliels diurētisks efekts.
- **Šokolāde** – piena šokolāde satur maz kakao, līdz ar to tai ir mazāk antioksidantu, nekā melnajai, kurā ir mazāk

kaloriju. Kausētā šokolāde satur daudz kofeīna, dzelzi un magniju.

- **Sīpoli** – tādas pašas īpašības kā ķiplokam. Pazemina arī asinsspiedienu, šķidrina asinis, samazinot trombu veidošanās risku.
- **Kokosrieksts** – vienīgais no augļiem, kas satur daudz piesātinātos taukus, bet tie katrā ziņā ir labāki par dzīvnieku piesātinātajiem taukiem. Kokosrieksta «ūdenī» ir daudz vitamīnu un minerālvielu.
- **Trusis** – liesa baltā gaļa ar augstu olbaltumvielu saturu.
- **Vēžveidīgie** – maz tauku, bagāti ar minerāliem, vitamīniem un polinepiesātinātām taukskābēm. Satur daudz holesterīna, bet formā, kas īpaši neuzsūcas organismā.
- **Cūku pupas** – bagātas ar šķiedrvielām, kas samazina holesterīnu. Satur vitamīnus, minerālvielas, flavonoīdus.
- **Aknas** – satur dzelzi, proteīnus, B vitamīnu, bet arī daudz holesterīna, tāpēc vajadzētu izvairīties lietot bieži.
- **Sieri** – parasti bagāti ar taukiem, holesterīnu un dažādi arī ar sāli. Cietie sieri satur daudz kalcija, B2 un B12 vitamīnus, proteīnus. Lietojami nelielos daudzumos.
- **Augļi un dārzeņi** – vajadzētu ēst 5 porcijas augļu un dārzeņu dienā. Jāvariē augļus. Dārzeņus labāk ēst svaigus vai minimāli vārītus, vai tvaicētus.
- **Fruktoze** – «augļu cukurs». Tajā ir gandrīz tās pašas kalorijas, kas cukuram, bet tā spēj daudz vairāk saldināt, tāpēc nepieciešama mazākos daudzumos. Lietota pārāk daudz, spēj izraisīt caureju, palielināt triglicerīdu līmeni.
- **Sēnes** – satur maz ogļhidrātus, bagātas ar proteīniem un šķiedrvielām, maz kalorijas.
- **Tauki** – parasti ceptie tauki (apstrādātie) ir neveselīgāki par svaigajiem, taču nav ieteicams lietot ne vienus, ne otrs. To vietā labāk lietot olīveļļu.
- **Piens** – govju piens satur daudz olbaltumvielu un kalciju. Pienā ir daudz piesātināto tauku, tāpēc cilvēkiem, kam ir problēmas ar holesterīnu, ir ieteicams lietot zema tauku satura pienu vai sojas pienu.
- **Anīss** – satur daudz minerālvielas, tam ir viegli atslābinošs efekts, var aizstāt kameles. Lietots pārāk lielos daudzumos var izsaukt hipertensiju.
- **Cūkgaļa** – satur vairāk taukus kā liellops, tā ir bagāta ar B vitamīnu, cinku un selēnu.

- **Majonēze** – «aizliegtā» ēdiens. Ļoti bagāta ar taukiem un holesterīnu. Receptēs, kur jāizmanto majonēze, labāk to aizstāt ar citu recepti: 1/2 tases baltā jogurta, viena karote aromātisku zaļumu un divi pilieni sojas mērces.
- **Mango un papaija** – bagāti ar E vitamīnu, beta karotīnu, šķiedrvielām.
- **Āboli** – vairāk apmierina izsalkumu kā citi augļi.
- **Granātāboli** – satur daudz cukura un C vitamīna. Pietiek 50 ml sulas dienā, lai iegūtu tā aizsargājošās īpašības.
- **Medus** – augsts cukura līmenis, maz kaloriju, antiseptisks.
- **Rieksti** – bagāti ar dzelzi, magniju, cinku un proteīniem, kas ļoti svarīgi diētai. Daudz kalorijas, jo rieksti satur daudz taukus, bet lielākoties tie ir nepiesātinātie. Brazīlijas rieksti palīdz izvairīties no kardiovaskulārām slimībām, vēža un ātras novecošanas. Pekanrieksti spēj nostiprināt imūnsistēmu.
- **Mieži** – bagāti ar šķiedrvielām. Bagāti ar minerāliem un olbaltumvielām. Mieži, kas ir pārstrādāti (nomizoti) zaudē daļu no savas vērtības.
- **Maize** – vislabāk pilngraudu, daudz šķiedrvielu, daudz kalorijas.
- **Pasta** – baltā pasta satur mazāk šķiedrvielas, mazāk minerālus un vitamīnus nekā pilngraudu pastas izstrādājumi. Tā ir ogļhidrātu avots ar nelielu tauku saturu.
- **Kartupeļi** – satur vitamīnus (C, u. c.), kāliju, šķiedrvielas, minerālvielas. Jaunie kartupeļi satur vairāk C vitamīna kā vecie. Kartupeļus vajadzētu vārīt ar visu mizu, vai mizot tieši pirms to gatavošanas, satur daudz kalorijas.
- **Peperoncino jeb čilli pipari** – veicina gremošanu un darbojas kā pret-sāpju un imūnsistēmu stimulējošs līdzeklis.
- **Zivis** – baltās zivis ir bagātas ar vitamīniem, minerālvielām un olbaltumvielām, un tās ir ideālas diētai. Treknas zivis (lasis, āte, tuncis) satur Omega-3 taukskābes. Tās palīdz izvairīties no kardiovaskulārām slimībām, pasargā no atkārtota infarkta. Visās zivīs ir jods, fluors un kalcijs.
- **Zirņi** – satur vitamīnus (C u. c.), šķiedrvielas, minerālvielas.
- **Vistas gaļa** – maz tauku, daudz olbaltumvielu. Jāatceras noņemt ādu pirms gatavošanas.
- **Tomāti** – bagāti ar likopēnu un antioksidantiem, kas palīdz izvairīties

no kardiovaskulārajām slimībām un vēža. Satur arī beta karotīnu, C un E vitamīnus.

- **Žāvētas plūmes** – satur daudz cukura, piemīt atslābinošs efekts.
- **Rīsi** – vēlams lietot pilngraudu produktu, jo citādi tiek mazināts vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu saturs.
- **Desas** – satur daudz piesātinātos taukus un sāli, nav ieteicams produkts.
- **Sāls** – pacientiem ar paaugstinātu asinsspiedienu jācenšas lietot pēc iespējas mazāk. Lai uzlabotu ēdiena garšu, jāizmanto dažādi zaļumi un garšvielas.
- **Lasis** – bagāts ar Omega-3 taukskābēm, maz piesātināto tauku.
- **Selerija** – samazina asinsspiedienu un holesterīnu.
- **Sēklas** (saulespuķu, sezama, ķirbju) – bagātas ar minerālvielām, olbaltumvielām, šķiedrvielām, antioksidantiem un E vitamīnu.
- **Titara gaļa** – bagāta ar olbaltumvielām, B vitamīnu, selēnu, satur maz taukus. Perfekts diētai.
- **Tēja** – gan zaļā, gan melnā satur daudz flavonoidus, kas samazina vēža un kardiovaskulāro slimību risku. Tajā ir mazāk kofeīna kā kafijā, nav kaloriju. Līdzīgas īpašības kā kafijai.
- **Tuncis** – maz tauku, bagāts ar E vitamīnu un Omega-3 taukskābēm. Satur antioksidantus.
- **Olas** – daudz holesterīna, kā arī B2 un E vitamīni, dzelzs. Olas baltumā holesterīna nav. Atļauts nelielos daudzumos.
- **Vīnogas** – sarkanās vīnogas tāpat kā sarkanvīns satur lielu daudzumu antioksidantu, taču satur arī daudz cukura.
- **Dārzeņi** – spināti, ķirbji, pupas, sarkanā paprika satur daudz beta karotīnu, antioksidantus, minerālvielas un vitamīnus.
- **Teļa gaļa** – baltā gaļa ar nelielu tauku saturu un daudz olbaltumvielām.
- **Jogurts** – satur daudz olbaltumvielu un kalciju. Jāizvēlas jogurts ar pazeminātu tauku saturu. Lielākā daļa dabīgo jogurtu 100 g satur mazāk par 1 g tauku. Uzmanību jogurtiem ar augļiem, tajos var būt daudz cukura! Pārbaudiet etiķeti!
- **Cukurs** – cukurniedru cukurs nesatur taukus, šķiedrvielas, tikai ogļhidrātus. Brūnais cukurs satur ļoti nelielu daudzumu vitamīnu un minerālvielas. Nelielu cukura daudzumu var atļauties iekļaut diētā. ■



Foto: shutterstock.com

Dr. Mintāles «Sirdij veselīgās majonēzes» recepte

Jā, tieši tā, dārgo lasītāj! Rūpnieciski ražotā majonēze lielākoties satur izejvielas, kas veicina holesterīna līmeņa celšanos. Tāpēc, domājot par sirds veselību, piedāvāju jums recepti mājās gatavotai majonēzei, kuras sastāvā ir veselīgi un uzturvielām bagāti produkti.

Traukā saputo 1–2 olas dzeltenumus. Kad tas kļuvis gaišāks, pa pilienam pievieno olīveļļu (1/2 glāzi), puto kamēr

masa sabiezē un kļūst krēmīga, palielinoties apjomā 3–4 reizes. Tad pievieno 1/2 citriona sulu, sāli (es lieku anšovus, jo tie dod brīnišķīgu pikantumu – kā oriģinālreceptē), var pievienot mazu sasmalcinātu ķipociņu, sinepes un turpina putot. Voila! Šāda majonēze der ar dārzeņiem, rasolam, Cēzara salātu mērcei un citiem brīnišķīgiem ēdieniem.

Lai labi garšo!

Foto ir ilustratīvs raksturs



Centrālā Laboratorija

www.laboratorija.lv

KVALITATĪVA

LABORATORIJAS DIAGNOSTIKA –

EFEKTĪVA ĀRSTĒŠANA!

Rīga		
Lielvārdes iela 68, Biķernieku slimnīcas administrācijas ēka	8.00–24.00–8.00 katru dienu (diennakts laboratorija)	67 334 433
Nīcgales iela 5, VCA Aura-R	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	67 562 104
Nometņu iela 60, Doktorāts Āgenskalns, Ziloņa aptieka	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	67 615 820
Anņīmuižas bulvāris 85, VCA Elite	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	67 414 336
Sliežu iela 19, VCA Vesels	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	67 394 358
Lāčplēša iela 38, VCA Pulss 5	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	67 283 614
A. Saharova iela 16, VCA Pļavnieki	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	67 136 949
Gobas iela 10a, Bolderāja	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	67 433 042
Gailēzera iela 8, Mēness MC	Dd. 8.00–10.00 • S, Sv.–slēgts	67 530 628
Stirnu iela 8, MC Valeo, 305. kab.	Dd. 8.00–19.00 • S., Sv.–slēgts	26 185 000
Juglas iela 2, Juglas MC	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	67 521 864
Bruņinieku iela 5, Poliklīnika Bruņinieku, 109. kab.	Dd. 8.00–18.00 • S., Sv.–slēgts	67 366 323 67 334 433
Piņķi		
Jūrmalas iela 14, Ārstu prakse Svīre Plus	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	67 914 499
Eleja		
Dārza iela 5, Pašvaldības ēka	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	63 061 260
Auce		
Jelgavas iela 1a, Izglītības centrs	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	26 528 750
Jelgava		
Brīvības bulvāris 6, Jelgavas pilsētas slimnīca	8.00–20.00 katru dienu (diennakts laboratorija)	63 026 425
Zemgales prospekts 15, Zemgales veselības centrs	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	63 022 660
Raiņa iela 42, MS Optima 1	P.–C. 9.00–17.00 • Pk. 9.00–16.00 S., Sv.–slēgts	63 022 987
Līvāni		
Zaļa ielā 44, Līvānu slimnīca	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	65 342 277
Jēkabpils		
Rīgas iela 191, KIRSH Veselības Fabrika	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	25 776 620
Alūksne		
Vidus iela 1, Alūksnes PVAC	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	26 600 100
Madona		
Skolas iela 29, Doktorāts	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	29 126 000
Iecava		
Dzirnavu iela 1, Iecavas VC	P., O., T. 8.00–16.00 • C. 8.00– 18.00 Pk. 8.00–14.00 • S., Sv.–slēgts	27 508 090
Sabile		
Pilskalna 6, Pašvaldības ēka	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	63 252 665
Kauguri		
Talsu šoseja 39, Mēness veselības centrs	P., T., C. 8.15–11.00 • S., Sv.–slēgts	67 755 290
Liepāja		
Aldaru iela 20/24, Jaunliepājas PVAC	Dd. 7.30–16.00 • S., Sv.–slēgts	63 451 154
Brīvības iela 95, MC Liepājas metalurģis	Dd. 7.30–16.00 • S., Sv.–slēgts	63 451 154
Daugavpils		
Aveņu iela 26	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	25 464 649
Arhitektu iela 12, MC Olvi	Dd. 8.00–16.00 • S., Sv.–slēgts	26 143 710
Saldus		
Slimnīcas iela 3, Saldus MC	Dd. 7.30–16.00 • S., Sv.–slēgts	27 874 906

SIA «Centrālā laboratorija» savu darbību uzsāka 1995. gadā. Šobrīd tā ir izveidojusies par vienu no lielākajām un modernākajām medicīnas laboratorijām ar plašu filiāļu tīklu visā Latvijā.

Par sniegto pakalpojumu kvalitāti liecina akreditācija atbilstoši Eiropas standartam LVS EN ISO 15189, sekojošās sfērās: hematoloģiska, klīniska, klīniski ķīmiska, imūnhematoloģiska, imūnķīmiska, citoloģiska, molekulāri bioloģiska un mikrobioloģiska izmeklēšanā.

Mēs piedāvājam draudzīgas cenas un individuālo pieeju katram klientam

Dažu pieprasītāko testu cenas:

D vitamīna tests: nepietiekoša atrašanās saules gaismā, nepietiekoša vitamīna uzņemšana ar uzturu hroniska nieru slimība, hipoparatiroidisms un c. faktori. veicina vitamīna trūkumu organismā.	7,11 EUR
Chlamydia trachomatis (Izraisa - Uretrītu, Proktītu (rektālā slimība, asiņošana), Neauglību, Prostatītu, Ārpus dzemdes grūtniecību utt.) Neisseria gonorrhoeae (Izraisa – Uretrītu, Proktītu, Konjunktivītu (Jaundzimušajiem), Prostatītu utt.) Trichomonas vaginalis (Izraisa – Priekšlaicīgas dzemdības, paaugstinātu uzņēmību pret HIV un AIDS, Saskaņā ar pētījumiem ir saistīta ar agresīvu prostatas vēzi) Mycoplasma hominis (Var izraisīt Salpingītu) Mycoplasma genitalium (Izraisa – Uretrītu, Izdalījumus no uroģen. trakta, Dedzināšanu urinēšanas laikā, Artrītu, Bakteriālo vaginozu utt.) Ureaplasma urealyticum (Var izraisīt Leikocetūriju) Ureaplasma parvum (Var izraisīt priekšlaicīgas dzemdības, dzemdes iekaisumu un nierakmeņu veidošanos, utt.) *paraugu nodod pie ārsta	35,00 EUR
IgE kopējais (mēdz būt paaugstināts pie astmas, atopiskā dermatīta, sinusīta, rinīta un citām specifisko alergēnu iedarbības izpausmēm)	5,83 EUR
Alerģēnu paneli – 30 alergēni IgG4 kvantitatīvi (inhalācijas vai pārtikas)	24,19 EUR
Pārtikas produktu nepanesamības tests (270 IgG testi) <i>ImuPro</i> ir saīsinājums no nosaukuma <i>Food Immunological Profile</i> , kas tulkojumā nozīmē pārtikas imunoloģiskais profils. Tas ir speciāls asins analīžu tests, kas palīdz noteikt konkrētu pārtikas produktu nepanesamību, kā arī diagnosticēt pārtikas slēptās alerģijas izraisītājus – gan konkrētus produktus, gan to sastāvdaļas, piemēram, pārtikas piedevas, konservantus un ģenētiski modificētas sastāvdaļas, ko pievieno gatavajiem produktiem rūpnieciskajā ražošanā. Ar <i>ImuPro</i> testu Jūs vienlaicīgi pārbaudāt individuālo antiviēlu reakciju pret 270 pārtikas produktu antigēniem un nosakāt imūnās reakcijas pakāpi. (Kopā ar rezultātiem saņemsiet individuālo Pacienta rokasgrāmatu ar pamatinformāciju)	420,00 EUR
Pārtikas nepanesības tests <i>Food Detective</i> (59 IgG testi), nosaka antiviēlu līmeni pret noteiktiem pārtikas produktiem	92,00 EUR
Atsevišķi alergēni kvantitatīvi IgE (suņa epitēlijs, kaķa epitēlijs, mājas putekļu ērcīte u. c.)	7,11 EUR
Alerģēnu paneli (dzīvnieki, putekļi, pārtika, zāle, pelējums, koki) – kvalitatīvi specifiskā IgE noteikšana	9,25 EUR

Plašāka informācija par citiem izmeklējumiem un laboratorijas ārsta konsultācijas pieteikšana pa tālruni 67334433 vai 29493389 un mājas lapā www.laboratorija.lv