

SIRDS

RUDENS 2015 (#3) ISSN 2256-0181

un veselība

BEZMAKSAS AVĪZE
BIEDRĪBAS «PARSIRDI.LV» OFICIĀLAIS IZDEVUMS



Saturs

Ievads	2
ParSirdi.lv Latvijā un pasaulē	4
Sirds veselības pamati jāieliek ģimenē	6
Kas vecākiem jāzina par bērnu sirds veselību	8
Ģimenes hiperholesterinēmija	10
Kad augsts asinsspiediens ir īpaši bīstams	14
Kādēļ sirds mazspējas pacienti jāseko pulsam?	17
Bīstamie trombi skaitļos	20
Dzīve pēc infarkta... ..	22
Farmaceits – tilts starp pacientu un ārstu	26
«Izdegšanas sindroms» – bīstamāks nekā šķiet	28
Koenzīms Q10 – sirds dabīgās enerģijas avots	30
Celvedis pārtikas piedevu sarakstā	33

Kā iemācīt bērnam veselīga uztura pamatus?
Kardiologu ieteikumi stipriem veselības pamatiem no bērnības

**INESE MAURIŅA**

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

Esam priecīgi par iespēju tikties ar jums, cienījamie lasītāji, jau trešajā «Sirds un Veselība» numurā, kas, pateicoties jūsu ieteikumiem, padomiem, dažkārt arī kritikai, kļuvis pilnīgāks. Mums ir svarīgi, lai jūs uzzinātu aktuālu un objektīvu informāciju par sirds veselību, par slimībām un to ārstēšanas iespējām, kā arī rastu atbildes uz jautājumiem, kurus ne vienmēr var spēt uzdot ārstam vizītes laikā,

tāpēc, gatavojot mūsu izdevumu, konsultējamies ar Latvijas labākajiem sirds veselības un citiem savas nozares ekspertiem.

Un mums ir labas ziņas! Lielāko daļu sirds asinsvadu saslimšanu mūsdienās var sekmīgi ārstēt, pats svarīgākais – laicīgi novērst riskus un diagnosticēt saslimšanu, pirms tā izraisījuši komplikācijas. Protams, vislabāk, ja jau no bērna kājas tiek apgūtas pamatiemaņas veselīgai un ilgai dzīvei. Un te neatsverama loma ir vecākiem, kā arī gādīgām omām un opīšiem, kas ar savu paraugu mazajam cilvēkam iemāca veselīgas dzīves paradumus. Tāpēc šoreiz, pēc lasītāju lūguma, esam sagatavojuši ieteikumus par to, kā radināt bērnu pie veselīga uztura, kā arī kopā ar bērnu kardiologi esam apkopojuši svarīgākās

lietas, kas ikvienam jāzina par sava bērna veselību.

Paldies visiem, kas mums rakstījuši un dalījušies savā ārstēšanās pieredzē, kā arī uzdevuši jautājumus par sirds veselību. Izdevums «Sirds un Veselība» neārstē, bet sniedz informāciju un atbildes, lai palīdzētu jums dzīvot veselīgāk, rūpējoties par to, lai sirds motorīnš ietu bez aizķeršanās!

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

Biedrība «ParSirdi.lv»

Zvanu iela 15-7

LV-1048, Rīga

Lai veselība! ■

Izdevuma konsultanti un eksperti:



Prof.
ANDREJS ĒRGLIS
Latvijas Kardiologu
biedrības prezidents



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



Asoc. prof.
**GUSTAVS
LATKOVSKIS**
Paula Stradiņa
Kliniskās
universitātes
slimnīcas kardiologs



Asoc. prof.
INGŪNA LUBAŠA
Bērnu klīniskās
universitātes
slimnīcas Bērnu
kardioloģijas klīnikas
bērnu kardioloģe



Dr. **ILJA ZAKKE**
Kardiologs, Paula
Stradiņa Klīniskās
universitātes
slimnīcas (PSKUS)
Latvijas Kardioloģijas
centra virssts



Dr.
GINTA KAMZOLA
Kardioloģe, Latvijas
Kardiologu biedrības
Sirds mazspējas
darba grupas
vadītāja



Dr.
ELMĀRS TĒRAUDS
Psihiatrs, Rīgas
psihiatrijas un
narkoloģijas centra
«Pārdaugava» vadītājs
Latvijas Psihiatru
asociācijas prezidents



ANETE DINNE
Uztura un pārtikas
tehnoloģijas
speciāliste

ParSirdi.lv

hromets
poligrāfija □□□■

SIRDS UN VESELĪBA

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

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

Izdevuma valsts reģ. Nr. 000740266

Tirāža: 33 000 (t. sk. latviešu valodā
20 000, krievu valodā 13 000)

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

Atbildīgā redaktore: Inese Mauriņa
E-pasts: redakcija@sirdsunveseliba.lv

Lasiet arī internetā:

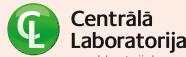
www.sirdsunveseliba.lv

© 2015 Biedrība «ParSirdi.lv»

© 2015 SIA «Hromets poligrāfija»
(dizains, datorsalikums)

Bezmaksas izdevums

Avīzes «Sirds un Veselība» izdošanu atbalsta



Pateicība

Izdevuma «Sirds un Veselība» redakcija izsaka lielu pateicību kardiologiem, speciālistiem un visām iesaistītām personām par līdzdalību sirds pacientu izglītošanā un informēšanā, kā arī palīdzību izdevuma izplatīšanā, lai «Sirds un Veselība» nonāktu pacientu rokās.

Īpašs paldies:

- Agnese Knipše
- Ainārs Rudzītis
- Alfrēds Lībiņš
- Alvis Laukmanis
- Alīna Kukovska
- Andrejs Ērglis
- Andris Skride
- Andris Šlahota
- Anete Dinne
- Anita Baika
- Anita Gozīte
- Anita Millere
- Anna Litavniece
- Artis Kalniņš
- Artjoms Kaļiņins
- Dace Lūriņa
- Daina Saulīte-Kandevica
- Diāna Zandere
- Elīta Prince
- Ella Aleksandrova-Moiseja
- Elmārs Tērauds
- Gaļina Dormidontova
- Ginta Kamzola
- Grigorijs Kovaļevskis
- Guna Vīksna
- Gunta Kaugure
- Gustavs Latkovskis
- Igors Jegorovs
- Ilona Hvoščinska
- Ilja Zakke
- Inesa Potapenkova
- Inguna Potetinova
- Inguna Rožkalne-Žubure
- Ingūna Lubaua
- Iraida Glušonoka
- Irina Mihailova
- Ivars Vaskis
- Iveta Mintāle
- Iveta Norko
- Iveta Znotiņa
- Jana Paeglīte
- Jānis Pudulis
- Kārlis Trušinskis
- Lija Mora
- Lilīta Putāne
- Mudīte Zborovska
- Nataļja Novikova
- Natālija Sidorenko
- Natālija Voronina
- Nikolajs Prusakovs
- Oļegs Orlovs
- Santa Ābele
- Saulcerīte Rudzīte
- Sigita Sakne
- Solveiga Budrēviča
- Stella Lapiņa
- Uldis Sproģis
- Veronika Ečina
- Viktorija Reznika-Martova
- Viktors Jolkins
- Vilnis Dzērve
- Vita Zitmane
- Vēsma Ārgale
- Zaiga Vazbute

**Paldies par jūsu atbalstu mūsu misijas –
uzlabot sirds pacientu dzīves kvalitāti – īstenošanā!**



ParSirdi.lv Latvijā un pasaulē

**ATPAZĪSTI
MIRDZARITMIJU
PASARGĀ SEVI
NO INSULTA!**



Kā rodas mirdzaritmijas izraisīts insults?

Bojātā smadzeņu daļa (insulta vieta)
Trombs bloķē smadzeņu asinsvadus
Tromba virzība
Mirdzaritmija kreisajā priekškambarī
Izveidojas trombs
Sirds

Kā sevi pasargāt?

- Atpazīstiet mirdzaritmijas simptomus - neritmisks pulss, var būt sirds reibonis, sāpes krūtīs, elpas trūkums un galvas reibonis
- Regulāri mēriet asinsspiedienu - normāls asinsspiediens jebkur 120/80 mmHg
- Jautājiet palīdzību savam ārstam
- Lietojiet ārsta izrakstītās zāles, lai novērstu trombu veidošanos

Sakām NĒ mirdzaritmijai!

Lai mudinātu iedzīvotājus laicīgi atpazīt mirdzaritmiju, kas ir viens no nopietnākajiem insulta riskiem, kā ik gadu Eiropas Insulta dienā aicinājām iedzīvotājus noteikt mirdzaritmijas risku un saņemt izglītojošus informatīvos materiālus. Šogad pasākums trīs dienu garumā norisinājās pie TC «Origo» un radīja lielu iedzīvotāju interesi.



INR pacientu skola

Sadarbībā ar kardiologiem šogad tika uzsākta «INR pacientu skola», kuras mērķis ir informēt mirdzaritmijas pacientus par to, kas ir INR skaitlis, kā un kāpēc jākontrolē asins recēšana, kādi ir riski u. tml. «INR pacientu skolu» plānots turpināt, tāpēc, ja arī jums ir aktuāls šis jautājums, lūdzu, rakstiet mums!



Sirds mazspējas diena

Lai veicinātu sirds mazspējas savlaicīgu profilaksi un izglītotu pacientus par šīs smagās slimības ārstēšanas nozīmi, aicinājām sirds mazspējas pacientus uz tikšanos ar kardiologiem Gintu Kamzolu un Daci Freidenbergu.



Sirds diena Jūrmalā

Rudens *Sirds dienu maratonu* šogad ievadīja Sirds veselības diena Jūrmalā, kas sadarbībā ar Jūrmalas domi norisinājās Kauguros un kurā līdzās ParSirdi.lv speciālistu komandai viesojās arī prof. Andrejs Ērglis.



Eiropas Kardiologu biedrības kongresā

Lai iepazītos ar jaunākajiem sasniegumiem kardioloģijā un dalītos ar Latvijas pieredzi mirdzaritmijas profilaksē, pacientu biedrības ParSirdi.lv vadītāja I. Mauriņa piedalījās Eiropas Kardiologu biedrības kongresā. Pasākuma ietvaros kardiologi un eksperti uzsvēra mirdzaritmijas ārstēšanas lomu insultu, smagas invaliditātes un nāves mazināšanai. Savukārt «ParSirdi.lv» dalījās savā pieredzē, organizējot izglītojošas kampaņas iedzīvotājiem, kā arī aizstāvēt pacientu tiesības uz atbilstošas ārstēšanās pieejamību.

10 VESELĪGI FAKTI PAR MELNO ŠOKOLĀDI

- Uzlabo asinsriti
- Palīdz samazināt augstu asinsspiedienu
- Veicina asinsvadu elastību
- Samazina trombu veidošanās risku
- Satur dažādus mikroelementus, t.sk. kalciju, magniju un kāliju
- Kardiologi iesaka 6–8 g melnās šokolādes dienā
- Uzlabo garastāvokli
- Lietojot regulāri, uzlabo kognitīvās spējas
- Sirds veselībai ieteicama šokolāde ar kakao saturu virs 80%
- Darbojas kā antioksidants, mazinot iekaisumus ķermenī

Avoti: Effects of chocolate consumption on physiology and cardiovascular diseases. Pressed Med. 2014 Jul-Aug, 43 (7-8), 848-851.

Sirds veselības pamati jāieliek ģimenē

Paula Stradiņa Klīniskās universitātes
slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra
Ambulatorās nodaļas vadītāja kardioloģe
IVETA MINTĀLE

Uztura un pārtikas tehnoloģijas speciāliste
ANETE DINNE

Paskatoties uz rudens ražas veltēm Latvijas tirdziņos, daudzi saka – nevajag mums nekādu Vidusjūras diētu, mums pašiem visa kā pietiek! Bet tā jau arī ir Vidusjūras diēta! Pēc Vidusjūras diētas principiem, jāēd ir daudz dārzeņu un augļu (200 g + 200 g), pupas, rieksti un sēklas, daudz garšaugu, arī pilngraudu produkti un kartupeļi. Visu šo gatavojot, jālieto pirmā (aukstā) spieduma olīveļļa. Vēl veselībai jāēd piena produkti ar *dabiski zemu* tauku saturu (vēlams fermentēti), zivis (vismaz 2 reizes nedēļā), retāk gaļu nelielos daudzumos. Jādzēr ūdeni un zaļu tēju.

Vecmāmiņu receptes un sezonālie labumi

Ja turpinām runāt par Vidusjūras diētu jeb zinātniski pierādīto ēšanas stilu sirds veselībai, tad jāpiemin vēl dažas īpaši svarīgas lietas – jāēd vietējie produkti, ievērojot to sezonalitāti, kā arī jāgatavo mājās. Vidusjūras diētas jēdziens ietver sevī arī gatavošanas tradīcijas, ēšanas kultūru, vēsturiskās receptes.

Jebkuros platuma grādos iespējams ievērot Vidusjūras diētas jeb veselīgas ēšanas pamatprincipus, arī Ziemeļu valstīs. Apzinoties, ka vasaras periods pie mums ir īss, jāatceras vecmāmiņu receptes vai jāizdomā jaunas, kā ilgāk produktus saglabāt – konservējot, vārot, saldējot utt. Un sezonalitāte attiecas ne tikai uz augļiem un dārzeņiem, bet arī uz gaļu. Visu gadu gaļa pieejama tikai no lieražotājiem, mājas saimniecībās putnu un mājdzīvnieku audzēšanai un kaušanai arī ir sezonāls raksturs.

Lai ievērotu veselībai draudzīgus ēšanas principus, kaut nedaudz jāatceras bioloģijas pamati un jāpaskatās vietējo zemnieku tirdziņu piedāvājumā – viss skaidri redzams, īpaši tagad – rudenī, arī dārzi un meži ir pilni ar dabas veltēm – krāsainām, garšīgām un veselīgām.



Vecāku sliktie paradumi un bērnu uzturs

Bet apkārt dzirdami dažādi stāsti: *mans bērns neēd sīpolus, manējais – salātus*, bet vēl cits neēd tomātus ar mizu – ko tik tie bērni neēd! Tad, lūk, tieši par to arī stāsts – ģimene un veselība. Veselības pamati tiek ielikti tieši ģimenē, ar pirmajām bērna dzīves dienām. Un arī par sirds un asinsvadu veselību jā rūpējas jau no šī brīža. Par zīdaiņu uzturu parasti mammas studē visu iespējamo literatūru, mēģina ņemt vērā ārstu, vecmāmiņu un pieredzējušu draudzeņu padomu, bet vēlāk... Vecāki ir pirmie, kas iepazīstina bērnus ar dažādiem našķiem (būsim godīgi – nevajadzīgiem) – konfektes, cepumi, piens ar dažādām garšām, jogurts ar dažādām garšām, bulciņas, šokolādes sieriņi, saldās limonādes utt. (saraksts ir bezgala garš – tie ir arī produkti, ko saviem pacientiem ar sirds slimībām neiesaku lietot). Bērns, kas jau ir apzinīgā vecumā, ēd atsevišķi no vecākiem, viņam tiek gatavots citāds ēdiens. Bērns ēdot (lai netrokšņo un mierīgi paēd) skatās televīziju vai spēlē datorspēles, tad vēl vecmāmiņa paslepus ieliek kādu lieku karoti bērnam mutē. Bērns nesajūt ēdiena

garšu un smaržu, nepiedomā, ko ēd, neredz, ko ēd, bērns vairs neatpazīst sāta sajūtu.

Ja vēl bērnam nav pietiekamu kustību – vismaz stunda dienā aktīvas fiziskas nodarbes, tad pamazām sāk pieaugt svars. Šie jau ir 3 riska faktori sirds un asinsvadu slimībām: nepareizs uzturs, mazkustīgums un liekais svars, kas bērnam var paaugstināt asinsspiedienu, radīt holesterīna un glikozes vielmaiņas traucējumus. Citiem vārdiem sakot, draud ar hipertensiju, cukura diabētu un agrīnu aterosklerozi. Aptaukošanās bērnībā rada ģeneralizētu asinsvadu bojājumu, kas ir aterosklerozes agrīnā fāze.

ASV sirds un asinsvadu slimību profilakses vadlīnijās iesaka bērniem jau 9, 16 un 21 gada vecumā mērīt asinsspiedienu un noteikt holesterīna un glikozes līmeni asinīs, lai agrīni varētu atklāt un mazināt kaitīgo riska faktoru ietekmi.

Kā bērnu pieradināt pie veselīga uztura

Tātad: sabalansēts uzturs – krāsains, garšīgs, sezonāls, mājās gatavots, pietiekamas fiziskās aktivitātes – vismaz

60 min. aktīvas fiziskas slodzes **katru dienu!** Tas ļaus bērnam būt normālā, veselīgā svarā, nodrošinās stabilu asinsspiedienu un vielmaiņu.

Kā bērnus pieradināt ēst dārzeņus, zaļumus un garšaugus? Ja bērns ēdienreizēs vienmēr sēž kopā ar vecākiem pie galda, viņš nedomājot ēdis to, ko ēd vecāki – gan salātu lapas ar olīveļļu, gan puķkāpostu un kabaču sautējumu, gan zivi. Tikko ir iespēja izvēlēties atšķirīgu ēdienu – desmaizi vai šokolādes sierīgu – cīņa ir zaudēta! Varbūt ir lietderīgi atvēlēt ēst gatavošanai vairāk laika un pacietības un iesaistīt tajā arī bērnus? Smilšu kastē taču viņi «vāra putras» un «cep raušus», ko piedāvā «nobaudīt» visiem, kas izrāda par to interesi. Bērni to, ko paši būs gatavojuši, noteikti paši arī ēdis! Cilvēks taču no mazotnes visu «bāž mutē», lai nogaršotu. Arī svētku reizē, saklājot galdu un sekojot ēdienu izvēlei un gatavošanai, bērns ne tikai pats ēdis, bet arī viesiem stāstīs, cik tas mammas dārzeņu sautējums ir garšīgs. Varbūt vajag izmantot bērna iemaņas

apieties ar datoru un sagatavot jaukas uzlīmes ievārījuma vai konservētu tomātu burciņām, ko skaisti sarindot plauktā ziemei, vai arī izveidot ģimenes mīlāko receptu failu?

Nevajadzētu aizmirst arī ģimenes viesībās bērnus sēdināt pie viesu galda. Viņi taču ir pilntiesīgi ģimenes locekļi un drīkst dzirdēt ar ģimeni saistītās sarunas – gan par ēdienu, kas uz galda, gan par ģimenes locekļu panākumiem, gan par jaunajām teātra izrādēm – arī tā ir ārkārtīgi svarīga audzināšanas sastāvdaļa (un arī viens no Vidusjūras diētas pamatprincipiem). Šādā reizē teksts, ka bērnam nav jāklausa pieaugušo sarunas, neiztur kritiku. Runājiet to, ko bērns drīkst dzirdēt, un ne jau par savām slimībām pie galda! Arī bērnu ballītēs lietas var nodalīt – vispirms visi **lēnām** paēd pie galda un tikai tad seko spēles un rotaļas, nevis čipsu sauja mutē, «pa ceļam» skrienot vai spēlējot «sunīšus». Kaut gan pēdējā laikā arī bērnu balles pārvēršas par kolektīvu datorspēju mocīšanu.

Dzīves mācības

Vēl nesen biju viesībās pie draugiem, kur bija eleganti klāts galds, burvīgi mājās gatavoti ēdieni, pat skaistas galda runas par ģimenes tradīcijām un draugu tikšanos pie svētku galda. Visi domājām, ka bērns nav mājās... Izrādās, 10 gadus vecā meita sēž citā istabā pie datora! Uz viesu jautājumiem, kāpēc bērns nav tik svinīgā brīdī pie galda, sekoja atbilde, ka viņa jau iepriekš paēdusi, pie tam to, kas uz galda, meita neēd, un vispār, «ko tad nu bērns ar pieaugušajiem garlaikosies!» Es gan atceros, kad bērniņā lauku kāzās ar savām māsiņām sēdējām pie galda, bija traki interesanti noklausīties pieaugušo sarunas. Ķērām katru vārdu... Arī tā ir dzīves mācība!

Un tomēr, ja bērns kaut ko neēd (ja vien tā nav produkta nepanesamība), tā ir pašu vecāku radīta problēma. Lutināsim savus bērnus un mazbērnus, mācot pareizi ēst, daudz kustēties un rūpēties par savu un ģimenes locekļu veselību! ■

Gardas receptes sirds veselībai



Foto: shutterstock.com. Foto ir ilustratīvs raksturs.

Pasta ar brokoļiem (4 porcijām)

- 400 g makaronu (*penne, fusilli, conchiglie*, jebkāda veida īsā pasta)
- 3 anšovi
- 3 čili
- 2 ķiploka daiviņas
- Vidēja lieluma brokoļa galviņa
- Sāls
- Olīveļļa
- Siers – parmezāns/grana/pecorino

Pagatavošana

Katlā liek vārīties ūdeni, kur noblānšē mazos gabaliņos sadalītus brokoļus (arī kātu). Pannā liek sildīties olīveļļu ar ķiploku, anšoviem un čili. Kad anšovi ir izšķīduši, liek sutināties noblānšētos brokoļus. Ūdeni katlā, kur tika noblānšēti brokoļi, uzvāra ar sauju sāls un liek vārīties pastu. Brokoļiem pannā nav jācepas, bet jāsutinās, tāpēc brīdī, kad

sāk raut klāt, var uzliet karsto pastas ūdeni. Kad pasta izvārījies *al dente*, nolej lieko ūdeni un liek pannā kopā ar brokoļiem uz pusminūti, lai mērce paspēj apņemt makaronus. Servēt ar uzrīvētu parmezāna, grana vai pecorino sieru.

Brokoļu vietā iespējams izmantot arī romiešu salātus.

Lapu kāpostu salāti

- 2 lielas sauja lapu kāpostu (*kale*)
- 4 ēd. k. olīveļļas
- Anšovu pasta (pēc garšas) vai anšovi
- Nedaudz baltvīna etiķa
- Šķipsniņa brūnā cukura
- 1 sauja ciedru riekstu

Pagatavošana

Saplucina kāpostu lapas, pieber ciedru riekstus un pārlej ar mērci, kas pagatavota no olīveļļas, sasmalcinātiem anšoviem vai anšovu pastas, baltvīna etiķa un cukura. Gatavs! ■

Kas vecākiem jāzina par bērnu sirds veselību

Saruna ar Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Bērnu kardioloģijas klīnikas bērnu kardioloģi, RSU Pediatrijas katedras asoc. profesori Ingūnu Lubauu.

Par bērna sirds veselību jā rūpējas jau pirms bērna dzimšanas. Kam jāpievērš uzmanība jau grūtniecības laikā?

Grūtniecības laikā ikvienas sonogrāfijas laikā ginekologs veic augļa sirds pārbaudi, taču ir grupa grūtnieču, kurām augļa sirds pārbaudes ir jāveic pie bērna kardiologa. Tā ir augļa sirds ehokardiogrāfija, kuru veic laikā no 20. līdz 22. grūtniecības nedēļai, augsta riska grūtniecēm jau no 14. grūtniecības nedēļas.

Pirmkārt, tās ir sievietes ar nopietnām veselības problēmām, kas lieto medikamentus – sievietes ar 1. tipa cukura diabētu, fenilketonūriju, kā arī tad, ja sirds problēmas ir mammai vai arī bērna tēvam. Otra grupa ir sievietes, kuras grūtniecības pirmajā trimestrī ir pārslimojušas kādas vīrusu saslimšanas vai kurām ir tikuši veikti izmeklējumi, kas saistīti ar radiāciju, piemēram, kompjūtertomogrāfija vai rentgens. Trešā grupa ir sievietes, kurām ginekologs, veicot augļa izvērtēšanu, konstatē kādas attīstības anomālijas, kā, piemēram, diafragmas trūci, tikai divus nabas asinsvadus, šķeltni, nieru anomālijas, kuras ļoti bieži iet kopā ar sirdskaiti. Ja auglim pirmā trimestra ultrasonogrāfijas skrīningā tiek konstatēta palielināta kakla kroka, tas paaugstina risku gan ģenētiskai patoloģijai, gan arī sirdskaitei; ja konstatēts izmainīts augļa kariotips. Šīm visām sievietēm tiek veikta augļa ehokardiogrāfija.

Ehokardiogrāfiju var veikt arī vēlāk, līdz pat bērna piedzimšanai, ja parādās kādas izmaiņas auglūdeņu daudzumā, izmaiņas sirds ritmā, atpaliek augļa augšana. Var būt arī sirds ritma traucējumi, kurus nereti pat ir jāārstē grūtniecības laikā. Ja ārsts auglim konstatē nopietnus sirds ritma traucējumus, sievietei jālieto medikamenti, lai tie caur placentu nonāktu

pie augļa un normalizētu sirds ritmu. Sievietēm, kurām grūtniecības laikā analizēs uzrādās antivielas pret sarkano vilkēdi vai rēzus antivielas, tās var bojāt vadīšanas ceļus un auglim var attīstīties sirds vadīšanas traucējumi jeb atrioventrikulāra blokāde. Šajās situācijās ehokardiogrāfiju veic jebkurā grūtniecības laikā.

Pārbaudes mērķis ir atpazīt visas tās sirds uzbūves nepareizības jeb, kā mēs saucam, arteriālā vada atkarīgās sirds kaites, kuru gadījumā bērna stāvoklis ļoti strauji pasliktinās, tiklīdz viņš piedzimst. Tādēļ mums ir ļoti svarīgi to zināt pirms bērna piedzimšanas, jo jaundzimušā aprūpe tādos gadījumos tiek plānota pavisam citādi. Tad bērniņš dzimst nevis tuvākajā dzemdību nodaļā, bet gan Paula Stradiņa Klīniskajā universitātes slimnīcā. Bērnā uzreiz, negaidot simptomu parādīšanos, uzsāk speciāla medikamenta ievadi. Tas ir Prostaglandīns E, kurš nodrošina arteriālā vada neslēgšanos. Tāpat uzreiz kateterizē asinsvadus, un pēc tam pārved pie mums.

Taču varbūt situācijas, kad sirds patoloģijas nav izdevies konstatēt grūtniecības laikā, tādēļ mēs no savas puses vēlētos, lai visās dzemdību nodaļās, pirms bērna izrakstīšanas, viņam tiktu veikts pulsa oksimetrijas skrīnings, nosakot skābekļa daudzumu uz labās plaukstas un vienas pēdiņas. Tā ir pilnīgi nesāpīga un nekaitīga procedūra, kas palīdz atpazīt kritiskās sirdskaites, pirms attīstās simptomi. Kad bērnam jau ir kritisks skābekļa trūkums un zila, pelēcīga ādas nokrāsa, šie rādītāji jau ir ļoti zemi. Norvēģi, kuri šo metodi ieviesa pirmie, rekomendē šo skrīningu veikt arī ģimenes ārstu praksēs. Jo, ļoti agrīni izrakstot bērniņu no dzemdību nodaļas, pastāv lielāka varbūtība, ka mērījums būs viltus negatīvs.

Protams, būs sirdskaites, kuras ar šo metodi atpazīt nevarēs, tāpēc ļoti svarīga loma ir ģimenes ārsta aprūpei, kas jaundzimušo apskata, tausta femorālo pulsu, izvērtē elpošanu un sirdsdarbību, klausās trokšņus.

Kā šis profilaktiskais process turpinās tālāk?

Runājot par sirds bojājumiem, agrīnā vecumā parasti tās ir uzbūves nepareizības, ko mēs saucam par iedzimtām sirdskaitēm. Pēc tam nāk miokardīti, ritma traucējumi, kardiomiopātijas, visi riski koronārai sirds slimībai. Ģimenes ārstam ir īpašas augšanas līknes, pēc kurām jāseko līdz bērna augšanas rādītājiem. Piemēram, ja viņš slikti pieņemas svarā, vienmēr ir jāizsver, vai cēlonis nevarētu būt sirdskaite, jo, ja sirds ir izmainīta, ir liels enerģijas patēriņš. Jāpievērš īpaša uzmanība tiem bērniem, kas bieži slimo ar bronhītu, kuriem ir astmai līdzīgie simptomi.

Bērnā uzsākot skolas gaitas, mēs redzam, ka viņš nevar izdarīt tik daudz kā pārējie bērni, taču vecāki to mēdz skaidrot ar to, ka bērns ir liels mākslinieks, viņam vairāk patīk zīmēt un lasīt. Tas ir tādēļ, ka bērns nevar pateikt – kad es skrienu, man sirds ātri daudzās vai arī – man paliek grūti elpot. Viņš vienkārši no tā visa izvairās.

Kādas apskates saistībā ar sirds veselību tiek rekomendētas dažādos bērnu vecuma posmos?

Kā jau minēju, ļoti svarīgi ir katras profilaktiskās apskates laikā sekot augšanas līknei. Ne tikai pamanīt to, ka bērns pieņemas svarā slikti, bet arī tas, par ko mēs tagad vairāk satraucamies, ka bērni sāk palikt ļoti dūšīgi. Kad svars sāk pieaugt pārāk ātri, problēma ir jārisina.

Sasniedzot 3 gadu vecumu, reizi gadā bērnam ir jāmēra asinsspiediens. Klasiskās sūdzības – sāpoša galva, asiņojošs deguns agrīnā vecumā nav sastopamas. Paaugstināta asinsspiediena izslēgšana ir ļoti būtiska, jo bērnībā visbiežāk tās ir sekas iedzimtām nieru asinsvadu anomālijām, arī sirdskaitēm, piemēram, aortas koarktācijai. Mums nodaļā bija 13 gadīgs puisis, kurš aktīvi nodarbojās ar sportu, spēlēja futbolu bez jebkādam sūdzībām, ar pilnīgi normālu kardiogrammu. Treneris viņu aizsūtīja uz

pārbaudēm, kur tika konstatēts paaugstināts asinsspiediens, kas pirms tam nekad nebija mērīts. Izrādījās, ka viņam ir iedzimta sirdskaite – izteikta aortas koarktācija (sašaurinājums), kādēļ nepietiekama asins apgāde ķermeņa lejas daļām. Kad sašaurinājums tika likvidēts, ieliekot stentu, viņa pašsajūta kardināli uzlabojās.

Lai noteiktu, kāds ir normāls asinsspiediens bērnam, tiek pielietotas īpašas skalas, kur tiek ņemts vērā bērna vecums, augums un dzimums. Bērniem līdz pubertātei asinsspiediens vienmēr būs zemāks nekā pieaugušajiem.

Sekojošā spiedienam, varam konstatēt, piemēram, ģenētiski noteiktu primāru arteriālu hipertensiju kā diagnozi. Diemžēl tā jau kādu laiku vairs nav tikai vecu cilvēku slimība, bet parādās jau pusaudžu vecumā un iet roku rokā ar virssvaru, ar mazkustību un smēķēšanu, bet tā var būt arī kā izolēta, tīri ģenētiska saslimšana. Mums nevajadzētu sagaidīt brīdi, kad varam uzstādīt diagnozi. Ja mēs redzam šo tendenci, ka skaitļa robeža tuvojas hipertensijai, ir jādara visi pasākumi, lai to apturētu, aizkavētu ar paradumu maiņu.

Ekspertu panelis jau 2001. gadā ir pieņēmis vadlīnijas par holesterīna kontroli bērniem vecumā no 9 līdz 11 gadiem, bet ģimenes hiperholesterinēmijas gadījumā – jau 7 gados. Katrā apskates reizē bērnam ir jāmēra pulss. Ja bērnam ir pastiprināta fiziskā slodze, ir vajadzīga gan kardiogramma, gan ehokardiogrāfija, lai mēs būtu pilnīgi droši, ka nav kāda strukturāla sirds patoloģija, sirds muskuļu saslimšana jeb kardiomiopātija, pie kurām izmaiņas kardiogrammā parādīsies ļoti novēloti.

Kā atbildība ir nozīmēt šos izmeklējumus aktīvi sportojošiem bērniem?

Tas būtu ģimenes ārsta kompetencē. Ja vecāki plāno bērnam fiziskās aktivitātes vairāk nekā sporta nodarbības skolā, pārbaudes kā kardiogramma reizi gadā un ehokardiogrāfija reizi trijos gados ir rekomendējamas. Apsveicami, ka par bērnu sirds veselību pastiprināti rūpējas arī daudzi sporta klubi un sporta skolas, sūtot

uz profilaktiskajām pārbaudēm, bet diemžēl ne visi.

Runājot par tiem bērniem, kuriem ir pastiprināta fiziskā slodze, sportistiem un dejotājiem, ir vēl viena ļoti būtiska lieta, ko es vēlos uzsvērt. Lai arī visu iepriekšminēto pārbažu rezultātā bērns ir atzīts par veselu, nekādā gadījumā nav ieteicams sportot slimojot – pie augstas temperatūras, vīrusu saslimšanas. Pēdējos gados mums ir pacienti ar akūtu miokardītu, un mēs atrodam kopsakarības starp fizisko aktivitāti un vīrusu saslimšanu, kad pirms svarīgiem turnīriem vai koncertiem bērniem tiek pazemināta temperatūra ar ibuprofēnu. Protams, vienai daļai bērnu nekas arī var nenotikt, bet viena daļa pēc nedēļas sāks sūdzēties par nespēku un sirdsklauvēm. Akūta miokardīta gadījumā ir sešu nedēļu gultas režīms, pēc tam sešus mēnešus nekāda fiziska slodze. Jautājums, vai tas ir to vērts? Saslimšanas gadījumā ir pilnībā jāizvairās, un tikai tad jāatsāk fiziska slodze!

Kas ir raksturīgākās pazīmes, ko pats vecāks var konstatēt sirds slimību gadījumā?

Tas ir ļoti grūti izdarāms. Mums reizēm nodaļā nonāk ļoti novēloti diagnosticēti pacienti gan ar sirds muskuļu saslimšanām, gan ar sirdskaitēm. Kad bērnam vaicājam par sūdzībām, vienmēr ir noliedzoša atbilde, jo bērns nezina, kā būtu jājūtas. Arī vecākiem to pamanīt ir grūti, īpaši pusaudžu vecumā, kad mainās temperaments un viņi paliek mazāk fiziski aktīvi, bet kāds varbūt tieši tāpēc, ka slikti jūtas. Bērnu kardioloģijā tas ir milzīgs gandarījums, kad bērns tiek izārstēts un, atbraucot uz kontroli, saka, ka nu var izdarīt visu to, ko nekad iepriekš nav varējis, un nav zinājis, ka ir tik viegli elpot.

Kas ir vecāku biežāk pieļautās kļūdas, ko Jūs kā ārste redzat ikdienā, runājot par bērnu sirds veselības profilaksi?

Ir ļoti svarīgi, lai pirms bērna piedzimšanas, abi vecāki būtu veseli. Ir plaši pētījumi par to, kā grūtniecības laikā var tikt ietekmēti sirds asinsvadi, kā dēļ bērnam var būt agrīna

sirds koronārā slimība. Tāpat, piemēram, mikoplazmas infekcija iespaido gan placentāro asinsriti, arī priekšlaicīgi dzimušajiem bērniņiem bieži vajadzīgas dažādas iejaukšanās.

Ļoti svarīgi, kā jaundzimušais tiek barots. Sieviete ir jābūt pilnīgi pārliecinātai, ka viņa savu bērniņu baros tikai ar savu pienu, jo sveša olbaltuma agrīna ieviešana, mākslīgā barošana izmaina endotēliju. Vēlāk, gada vecumā, kad bērns jau sēž pie kopgalda un apgūst ēšanas kultūru, viņš redz, ko un kā ēd vecāki. Ir absurdi teikt, ka bērns aizgāja uz skolu un tur viņu sabojāja ar čipsu pieejamību. Tās ir muļķības. Ja būsiet mājās bērnu pareizi iemācījuši ēst un kādreiz kāds čipsis tiks apēsts, nekāds ļaunums no tā nebūs. Nevar pusaudža vecumā bērnam pēkšņi pieprasīt – tagad sāc ēst pareizi, jo tev ir paaugstināts asinsspiediens un virssvars. Tas ir absurdi. Katrā ziņā to izdarīt ir daudz grūtāk, nekā tad, ja šie ēšanas paradumi ir pareizi jau no dzimšanas. Tas pats attiecas arī uz fiziskajām aktivitātēm. Lai nodrošinātu bērna kustības stundu dienā, nav obligāti jāiet uz dārgiem pulciņiem, var doties kopīgā pastaigā, skriet, braukt ar velosipēdu utt.

Pie konkrētām indikācijām – paaugstināts asinsspiediens vai virssvars bērnam – dzīvesveids un ikdienas paradumi ir jāmaina visai ģimenei, uzsākot pareizu ēšanu un regulāras fiziskās aktivitātes. Diemžēl vecāki bieži iet to vieglāko pretestības ceļu, aizbildinoties, ka bērns nevēlas vai pašiem ir sarežģīti kaut ko mainīt. Paaugstināta asinsspiediena gadījumā netiek izrakstītas zāles, bet gan pirmos sešus mēnešus ir jāizmaina dienas ritms, ēšanas un fizisko aktivitāšu ieradumi. Ir jābūt ļoti stingrai disciplīnai, atbalstam no vecākiem. Ir apsveicami, ka no valdības puses tiek veikti pasākumi, lai ierobežotu smēķēšanu, enerģijas dzērienu patēriņu bērnu un pusaudžu vidū, izskaustu neveselīgu pārtiku skolās, bet mums ir jāsaprot, ka pamatus veselīgam dzīvesveidam ieliek ģimenē, un par to ir daudz jārunā arī skolā, veselības mācības stundās. Es pati savā ikdienas praksē esmu saskārusies ar to, ka uz bērniem vislabāko iespaidu atstāj pašu iesaiste, atklājumi, piemēram, skolas projektu nedēļas ietvaros. ■

Raksta autore: Sabīne Puķe

Ģimenes hiperholesterinēmija – pasaulē biežāk sastopamā ģenētiski pārmantojamā slimība

Ir daudz dzirdēts par paaugstinātu holesterīnu, kas ir viens no svarīgākajiem sirds asinsvadu slimību riska faktoriem. Parasti domājam, ka tās ir sekas neveselīgam dzīvesveidam, vainojot treknu uzturu, mazkustīgumu un citus kaitīgos ieradumus. Tomēr ir gadījumi, kad augsts holesterīns var būt arī gados jauniem cilvēkiem, kas ir fiziski aktīvi, ievēro veselīgu uzturu, seko ķermeņa svaram un necieš no kaitīgiem ieradumiem. Nereti atklājas, ka viņiem ir ar gēniem pārmantota slimība, ko sauc par ģimenes hiperholesterinēmiju (ĢH). Lai noskaidrotu, kas ir šī slimība, cik izplatīta tā ir Latvijā un kā to var ārstēt, aicinājām uz interviju PSKUS kardiologu, asoc. prof. Gustavu Latkovski.

Kas vispār ir ģimenes hiperholesterinēmija?

Pārsvārā par paaugstinātu holesterīnu runā saistībā ar neveselīga uztura un dzīvesveida sekām. Taču patiesībā diezgan daudziem cilvēkiem paaugstināts holesterīns tiek pārmantots no vecākiem. Tā ir slimība, kuras pamatā ir ģenētisks defekts kādā no gēniem, kas atbild par holesterīna vielmaiņu. Ārsti ir ievērojuši, ka nav reti gadījumi, kad, neskatoties uz to, ka tiek ievērots veselīgs dzīvesveids, lietots veselīgs uzturs, holesterīna līmenis tomēr ir augsts,

proti, kopējais holesterīna līmenis ir virs 7–8 mmol/l un *sliktais* jeb zema blīvuma lipoproteīnu holesterīns (ZBLH) ir virs 5–5,5 mmol/l. Ja *sliktais* holesterīns ir virs 8, tad ģenētiski pārmantotas slimības varbūtība ir gandrīz droša.

Mīts, ko es vēlos apgāzt, ir ka nav tā, ka paaugstināts holesterīns ir tikai dzīvesveida dēļ. Pastāv arī ļoti spēcīgi ģenētiskie faktori, kas to var veicināt. ĢH no ģenētiskā viedokļa ir autosomāli dominantā slimība – tas nozīmē, ka, ja vienam no vecākiem ir šī slimība, pastāv 50% varbūtība, ka tā tiks pārmantota arī bērnam. Tāpat, ja kādam šī slimība ir diagnosticēta, pastāv tieši tāda pati 50% varbūtība, ka arī citiem pirmās pakāpes radniekiem – ne tikai bērniem, bet arī brāļiem, māsām un vecākiem – ir šī slimība.

Ar ko šī slimība ir raksturīga?

Tas nozīmē, ka pacientam visas dzīves laikā ir ievērojami paaugstināts holesterīna līmenis. Kā zināms, holesterīns ir viens no svarīgākajiem sirds asinsvadu slimību riska faktoriem, un galvenā šīs slimības negatīvā izpausme ir tā, ka cilvēki saslimst ar koronāro sirds slimību (holesterīna izgulsnēšanās sirdī apasiņojošās koronārās artērijās) krietni agrāk, nekā tas ir vidēji iedzīvotājiem attiecīgajā valstī. Turklāt slimība mēdz attīstīties salīdzinoši jauniem cilvēkiem jau 30–40 gadu vecumā, īpaši, ja slimība netiek diagnosticēta un ārstēta, un jo sevišķi, ja jaunais cilvēks nav ievērojis pareizu dzīvesveidu, piemēram, ir smēķējis, bijis mazkustīgs, nav lietojis veselīgu uzturu, nav ārstējis paaugstinātu asinsspiedienu. Tas īpaši attiecas uz vīriešiem, jo, kā zināms, viņiem sirds asinsvadu slimības attīstās vidēji par 10 gadiem agrāk.

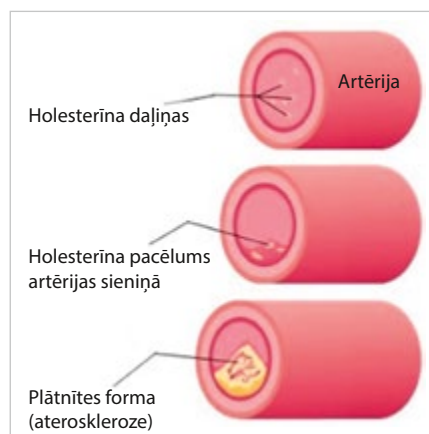
Būtībā var teikt, ka šīs slimības gadījumā jauni cilvēki 30–40 gadu vecumā ir bijuši pakļauti tādām holesterīna kopējam daudzumam, kāds raksturīgs tikai pēc 60 gadu vecuma. Bieži pat vēl lielākam. Ir zināms, ka, ja šo slimību neārstē, sirds artēriju slimības izpausmes ir

novērojamas 50% vīriešu līdz 50 gadu vecumam un 30% sieviešu līdz 60 gadu vecumam. Diemžēl nereti komplikāciju smagas izpausmes attīstās jau krietni agrākā vecumā, vīriešiem pat 30 gados.

Vai ar šo slimību ir saistīta arī «pēkšņā nāve» jauniem vīriešiem spēka gados?

Diemžēl jā. Koronārās sirds slimības izpausmes ir miokarda infarkts, kura gadījumā sirds artērija, kurā izgulsnējies holesterīns, ieplīst, un iekšpusē izveidojies trombiņš nosprosto artēriju, kā rezultātā tiek pārtraukta asins piegāde sirds muskulim attiecīgajā rajonā. Sirds muskulis atmirst šajā rajonā, un to mēs saucam par miokarda infarktu. Infarktā ir raksturīgas spēcīgas žņaudzošas sāpes krūtīs, kuras izplatās uz krūšu kurvi, ilgst vairāk par pusstundu.

Dažkārt infarkta gadījumā sirds var noreagēt ar nopietniem ritma traucējumiem, un cilvēks var nomirt uzreiz, pirms tiek sniegta palīdzība no mediķu puses. Daļā gadījumu slimības pirmā izpausme ir nevis infarkts, bet stenokardija, proti, holesterīna izgulsnēšanās vietās plīsums vēl nav noticis, bet pakāpeniski notiek artērijas sašaurināšanās. Šāds sašaurinājums miera stāvoklī simptomus neizraisa, bet pie slodzēm, kad sirdij nepieciešams vairāk asiņu, izpaužas kā spiedošas vai žņaudzošas sāpes, kas ilgst pēc slodzes. Reizēm stenokardijas sāpes var izstarot uz apakšžokli, nabu, reizēm uz rokām, biežāk uz kreiso pusi. Raksturīgi, ka stenokardijas sāpes nav pēkšņas, bet parasti tās relatīvi palēni – pusminūtes un minūtes laikā – pieaug un ilgst 3–5, dažkārt pat 15 minūtes. Nav tā, ka pēkšņi ieduras un pāriet. Arī mainīgi smeldzošas sāpes, kas ilgst visu dienu, visticamāk, nav saistītas ar stenokardiju. Reizēm stenokardija var parādīties agrās rīta stundās vai saskaroties ar aukstu gaisu. Uz iespējamu stenokardiju var norādīt arī tas, ka cilvēks pie slodzēm piekūst, ir izteikts elpas trūkums.



Cik izplatīta ir ģimenes hiperholesterinēmija Latvijā?

Patiesībā šī slimība, lai arī nav tik daudz dzirdēta, ir visbiežākais ģenētiskais iemesls, kas var novest pie pieauguša cilvēka nāves. Vēl pavisam nesen valdīja viedoklis, ka slimība sastopama vienā gadījumā no 500, taču pēdējo dažu gadu pētījumi liecina, ka ĢH sastopamība Eiropā, domājams, arī Latvijā, varētu būt vienā gadījumā no 200. Tas nozīmē, ka kopumā valstī varētu būt nevis 4000, bet drīzāk tuvu pie 10 000 šādu pacientu.

Vai bez augsta holesterīna līmeņa ir arī kādas citas pazīmes, kas var liecināt, ka cilvēkam ir ģimenes hiperholesterinēmija?

Jā. Kā fizisku pazīmi varētu minēt cīpslu ksantomas (skat. 1. attēlu) – holesterīna izgulsnēšanās izraisīti blīvi mezgliņi atsevišķās muskuļu cīpslu grupās, tipiski uz plaukstu ārējām virsmām, virs elkoņa, ceļiem, kā arī Ahileja cīpslās. Tās ne vienmēr ir pamanāmas ar aci, dažkārt tās var tikai sataustīt. Nesen pie mums bija pacients, kuram bija ļoti augsts holesterīna līmenis, un, veicot apskati, bija patiešām manāmas šīs ksantomas – veidojumi uz cīpslām, piemēram, rokām – lai gan pats tās nebija ievērojis. Vēl viena pazīme ir radzenes aplis (*arcus cornealis*) – blāvs riņķītis apkārt radzenei (skat. 2. attēlu), sākotnēji radzenes augšdaļā un apakšdaļā, bet ar laiku cirkulāri visapkārt radzenei. Šī pazīme ir mazāk specifiska, bet var norādīt uz ĢH, ja to novēro līdz 45 gadu vecumam.

Vai šie pacienti tiek kaut kā īpaši apzināti un ārstēti?

Līdz šim mūsu valstī nav bijusi neviena mērķtiecīga programma, tāpēc pašreiz ir identificēts ārkārtīgi neliels pacientu skaits, ko esam darījuši zinātnisku grantu darbības ietvaros. Taču kopš šī gada sākuma sadarbībā starp PSKUS Latvijas Kardioloģijas centru un LU Kardioloģijas Zinātnisko institūtu Valsts pētījuma programmas ietvaros ir uzsākts pacientu kaskādes skrīnings un ir izveidots pacientu reģistrs, ko plānots attīstīt tuvāko gadu laikā. Tas pacientiem nozīmē to, ka iespējams saņemt kvalificētu kardiologa konsultāciju, kurš

ir apmācīts šīs slimības diagnosticēšanā un kurš var pareizi izvērtēt, vai ir nepieciešams uzsākt profilaktiskos pasākumus un ārstēšanu, kā arī var palīdzēt noskaidrot, vai šī slimība ir pārmantota arī citiem ģimenes locekļiem. Sadarbībā ar Latvijas Biomedicīnas pētījumu un studiju centru iespēju robežās plānots veikt arī ģenētiskās analīzes, kas ir ārkārtīgi svarīgas, lai noteiktu precīzu diagnozi.

Visā pasaulē par visefektīvāko veidu, lai atklātu pēc iespējas vairāk šo pacientu, tiek uzskatīts tā sauktais kaskādes skrīnings. Ar to tiek saprasts slimības skrīnings visiem pirmās un otrās pakāpes radniekiem, ja pacientam ir diagnosticēta ĢH. Zinot, ka pirmās pakāpes radniekam tāda varbūtība ir 50%, tas pašlaik ir efektīvākais veids no izmaksu viedokļa, kā savlaicīgi diagnosticēt šo slimību, kā arī novērst tās komplikācijas.

Vienlaicīgi tomēr visiem ārstiem vajadzētu prast atpazīt pazīmes, kad jārodas aizdomām par šo ģenētiski pārmantoto slimību – augsts kopējā holesterīna līmenis ($>7-8$ mmol/l), sirds-asinsvadu slimības agrā vecumā pašiem vai tuvākajiem asinsradniekiem (vīriešiem līdz 55 gadiem, sievietēm līdz 60 gadiem), cīpslu ksantomas vai blāvs loks ap radzeni (līdz 45 gadiem). Visos šajos gadījumos būtu nepieciešama Latvijas ĢH reģistra speciālista konsultācija. Tātad, ja cilvēkam ir augsts holesterīna līmenis un ja infarkts, stenokardija vai pēkšņā nāve ir bijusi ģimenē radniekiem, īpaši relatīvi agrā vecumā (vīriešiem līdz 55 un sievietēm līdz 60 gadiem), tad šī kombinācija – agrīnas sirds slimības un paaugstināts holesterīns – rada nopietnas aizdomas, ka tā varētu būt ĢH. Reizēm ģimenē mēdz būt tā, ka māte nesmēķē un ēd pareizi un pat nenojauš, ka viņai ir ĢH, kamēr dēlam ar neveselīgu dzīvesveidu slimības izpausmes parādās daudz ātrāk.

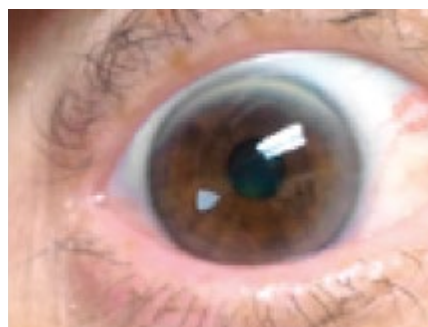
Vai nepietiek ar ģenētiskajām analizēm, lai noteiktu diagnozi?

Šīs slimības gadījumā tas ir daudz komplikētāk, jo iespējami dažādi mehānismi un gēnu mutācijas, kas veicinājušas slimības attīstību. Biežākā problēma ir viena receptora (kurš atpazīst zema blīvuma lipoproteīna (ZBL) daļiņas) deficīts aknās, proti, aknās nepietiekami izstrādātais receptors, kurš savāc holesterīnu



Attēls nr. 1. Ksantomas

no asinīm. Tāpat ir iespējams defekts gēnā, kas sintezē *apolipoproteīnu B* – tā ir viena no molekulām, kas regulē holesterīna transportu asinīs. Ja defektīvs ir šis gēns, tad ZBL receptori šo molekulu neatpazīst un nepietiekami savāc holesterīnu no asinīm. Retāks mehānisms ir, ka aknās pārāk aktīvi darbojas olbaltumviela, kas deaktivē jeb palīdz noārdīt ZBL receptoru, kas atbildīgs par holesterīna savākšanu. Tātad – ir vairāki gēni, kuros var būt defekts, un kopumā ļoti daudz mutāciju – apmēram 1400. Katrā iedzīvotāju grupā šīs mutācijas var būt atšķirīgas, piemēram, tās, kas ir vairāk izplatītas Lielbritānijā un Spānijā, pie mums būs sastopamas reti. Līdz ar to ir skaidrs, ka nevaram izmantot standarta izmeklējumu, kas tiek izmantots kaut kur citur pasaulē. Lai sekmīgi ārstētu slimību, mums ir nepieciešams saprast, kuras ir biežākās mutācijas, kas Latvijā to izraisa. Turklāt tīri no praktiskā viedokļa, lai veiktu ģenētiskos izmeklējumus, mums nepieciešams izvērtēt šos gēnus pilnībā, kas ir diezgan dārga metode. Tāpēc mēs izvērtēšanu veicam pēc speciālām skalām, kas ietver pasaulē izstrādātus kritērijus par to, cik liela ir varbūtība, ka šī slimība pacientam tiešām ir. Tajā pašā laikā tas ir mūsu uzdevums – turpināt darbu pie zinātniskās izpētes, lai noskaidrotu Latvijā raksturīgākās šīs slimības mutācijas un lai



Attēls nr. 2. Arcus cornealis

attiecīgi uzlabotu šīs slimības ģenētiskās diagnosticēšanas iespējas.

Cik agrā vecumā var konstatēt šo slimību, un kādi ir profilaktiskie pasākumi, kas būtu jāveic?

Pirmais un galvenais ir holesterīna līmeņa noteikšana. Parasti pirmo reizi mūžā bērniem holesterīnu vajadzētu noteikt 9–11 gadu vecumā, jo tad dzīvesveids vielmaz parasti vēl nav tik ļoti ietekmējis. Ja kādam no vecākiem ir jau zināma ĢH, tad vēlams ātrāk. Slimību var mērķtiecīgi meklēt bērnam, ja zināms, ka kādam no vecākiem ir diagnosticēta ĢH, taču nereti notiek arī otrādi – konstatējot ļoti augstu holesterīnu bērnam, nonāk pie diagnozes vecākiem. Jebkurā gadījumā ikvienam vajadzētu vērsties pie sava ģimenes ārsta un veikt holesterīna analīzes, pēc tam nepieciešamības gadījumā ģimenes ārsts var nosūtīt uz tālākiem izmeklējumiem pie speciālista.

Jebkuram pieaugušam cilvēkam, sākot no 20 gadu vecuma, noteikti ir jāzina savs holesterīna līmenis. Ideālā gadījumā to vajadzētu noteikt reizi 5 gados.

No oktobra darbosies konsultatīvais tālrunis, uz kuru varēs zvanīt un uzdot jautājumus tie pacienti, kam ir diagnosticēta ĢH vai ir pamatotas aizdomas, ka tāds risks pastāv. **Tālruna numurs: 25449674** (darba dienās 8:30–17:00). Ja neizdodas sazvanīt ar pirmo reizi, mēs Jums centīsimies atzvanīt. Ērtības labad varat atsūtīt arī īsziņu ar savu kontakta tālruni uz šo numuru.

Kādos gadījumos būtu ieteicama konsultācija pie speciālista, lai noskaidrotu, vai tā nav ĢH?

1. Ja ir diagnosticēta sirds artēriju slimība (ar holesterīna izgulsnēšanos, piem., miokarda infarkts, likti stenti u.c.) pašam vai pirmās pakāpes radniekiem (vecākiem, brāļiem, māsām) agrīnā vecumā (vīriešiem <55 un sievietēm <60 gadiem).
2. Ja konstatēts augsts holesterīna līmenis – virs 7–8 mmol/l. Ja vismaz diviem ģimenes locekļiem holesterīna līmenis ir >8 mmol/l, tad noteikti jākonsultējas pie speciālista.

Ja tas ir normas robežās, tad līdz 40 gadu vecumam varētu arī reizi 10 gados, bet pēc tam gan noteikti biežāk – vismaz reizi 5 gados. Ja eksistē papildu riska faktori (smēķēšana, paaugstināts asinsspiediens, liekais svars), tad biežāk. Diabēta gadījumā holesterīnu pazeminošās zāles ir jālieto gandrīz ikvienam pacientam.

Kā var ārstēt slimību?

Pirmkārt, jādara viss, lai holesterīnu padarītu pēc iespējas zemāku un mazāk kaitīgu organismam. Galvenie principi: nesmēķēt – šīs slimības gadījumā smēķēšana ir daudzkārt bīstamāka (lai gan holesterīnu nepaaugstina, smēķēšana to padara divreiz kaitīgāku), svarīgas arī regulāras fiziskās aktivitātes (vismaz 3 stundas nedēļā), pareizs uzturs, jāizvairās no liekā svara, svarīgi nenobīties un atnākt pie ārsta, noskaidrot savu holesterīna līmeni un vajadzības gadījumā uzsākt ārstēšanos. Katrā gadījumā ārstēšana tiek uzsākta individuāli, taču, ja slimība apstiprinās, terapija ar statīniem ir absolūti nepieciešama. Dažās pasaulēs valstīs, piemēram, Nīderlandē vai Norvēģijā, smagākos gadījumos terapija tiek uzsākta jau pusaudžu vecumā. Pieļauju, ka Latvijā adekvātu savlaicīgu terapiju saņem mazāk nekā 1% pieaugušo ar šo slimību. Daudziem ĢH pacientiem ir nepieciešama vairāku zāļu kombinācija un regulāra novērošanās pie attiecīga lipīdu speciālista. Atsevišķos gadījumos, kad cilvēkiem ir sliktā statīnu panesamība, ir iespējamas arī citas zāļu terapijas. Šobrīd pasaulē ir izstrādāti arī injicējami medikamenti, kas, cerams, drīzumā būs pieejami arī Latvijā atsevišķām pacientu grupām.

Pacienta līdzestība šīs slimības ārstēšanā ir ārkārtīgi svarīga, jo statīni parasti ir jālieto visu mūžu. Mums dažkārt par to ir grūti pārliecināt gados jaunus pacientus, taču uzreiz vēlos atgādināt, ka ir bijuši gadījumi, kad ievērošanas gadīgu cilvēku, kam aizaugušas visas 3 (!!!) sirds artērijas un steidzami jāveic invazīva operācija, lai glābtu pacienta dzīvību. Un konkrētā piemērā pacients ir zinājis par savu augsto holesterīnu (virs 10 mmol/l), bet ir vilcinājies ar terapijas uzsākšanu.

Svarīgi arī pacienta radiem noteikt holesterīna līmeni, veikt diagnostiku

un nepieciešamās gadījumā uzsākt ārstēšanos.

Cik bieži jāveic holesterīna analīzes un vai tās vienmēr ir pieņemami precīzas?

Jebkura analīze var būt pakļauta nelielai kļūdai. Ņemot vērā, ka runa ir par nopietnu diagnozi, un uz analīzes pamata tiek balstīts lēmums, ka zāles jālieto visu mūžu, analīzes iesakām veikt 2 reizes, lai pārliecinātos, ka nav kļūdas. Kā jau minēju, jebkuram cilvēkam no 20 gadiem regulāri vajadzētu pārbaudīt savu holesterīna līmeni.

Fakti

- ♥ ĢH pacientiem ģenētiskās mutācijas rezultātā aknas nespēj uzņemt ZBLH (slikto holesterīnu), un, tam uzkrājoties asinīs, ZBLH nogulsņējas asinsvadu sienās, kas savukārt izraisa priekšlaicīgas un agresīvas sirds un asinsvadu slimības, piemēram, miokarda infarktu, stenokardiju, pēkšņu nāvi, arī smadzeņu insultu.
- ♥ Vecāki nodod šo slimību bērniem ar ģenētisko materiālu – gēniem (DNS).
- ♥ Neārstētiem ĢH pacientiem kopējais holesterīna līmenis var svārstīties no 7 līdz 14 mmol/l vai pat augstāk.
- ♥ Augsts holesterīna līmenis ir īpaši bīstams, ja cilvēks smēķē, viņam ir liekais svars, paaugstināts asinsspiediens, bet jo īpaši, ja slimo ar cukura diabētu.
- ♥ **Pastāv divas ĢH formas:**
 1. Heterozigota ģimenes hiperholesterinēmija (HeĢH) – ja ģenētiskā mutācija ir pārmantota no viena vecāka. Sastopamība: 1 no 200.
 2. Homozigota ģimenes hiperholesterinēmija (HoĢH) – ja ģenētiskā mutācija pārmantota no abiem vecākiem.
- ♥ ZBLH parasti ir virs 13 mmol/l. Komplikācijas var attīstīties līdz 20 gadu vecumam. Tā ir sastopama krietni retāk: aptuveni 1 gadījumā no 200 000.

Rakstiet mums! Cienījamie lasītāji, ja jums ir radušies papildu jautājumi par ģimenes hiperholesterinēmiju, jums jau ir šī diagnoze vai aizdomas par to un vēlaties saņemt plašāku informāciju, lūdzu, rakstiet mums uz e-pastu info@parsirdi.lv vai adresi *Biedrība «ParSirdi.lv», Zvanu iela 15-7, LV-1048, Rīga.* ■

Raksta autore: Inese Mauriņa

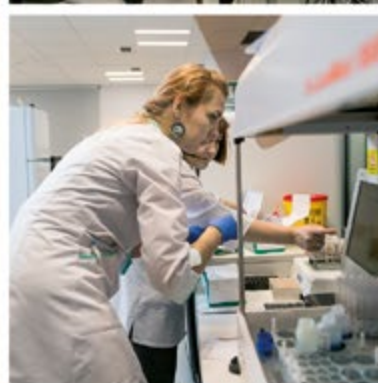
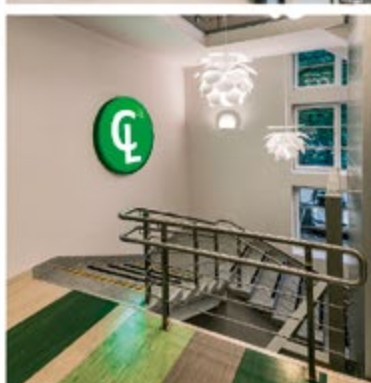
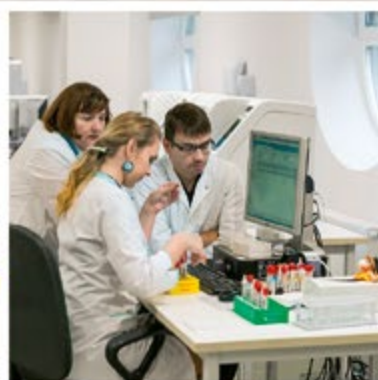


Centrālā Laboratorija

www.laboratorija.lv

KVALITATĪVA

LABORATORIJAS DIAGNOSTIKA –
EFEKTĪVA ĀRSTĒŠANA!



Vairāku mēnešu celtniecības darbi vainagojas ar pārvākšanos uz jaunām telpām Rīgas centrā.

Jauns laboratorijas korpuss projektēts, tā lai, klientiem radītu iespēju novērot testēšanas procesu klātienē. Gaidi savu rindas kārtu uz asins nodošanu, var vērot laboratorijas ikdienu un darbu. Individuāli vienojoties ar laboratorijas vadītāju var novērot visu sava parauga testēšanas procesu.

**Esat laipni aicināti un
gaidīti mūsu jaunajā filiālē
Šarlotes ielā 1b, Rīgā**

un pārējās 35 filiālēs visā Latvijā.
Diennakts tālr.: 67 334 433.

Kad augsts asinsspiediens ir īpaši bīstams

Augsts asinsspiediens ir bīstams – to atzīst ārsti, par to plaši tiek runāts arī medijos, aicinot iedzīvotājus doties uz profilaktiskām pārbaudēm un savlaicīgi izmērīt asinsspiedienu. Ja asinsspiediens ir paaugstināts – nepieciešams uzsākt ārstēšanos, pirms sāk attīstīties nopietnākas komplikācijas. Tomēr ārsti atzīst, ka augstu asinsspiedienu vēl bīstamāku padara citi kardiovaskulāro slimību riski, kā, piemēram, augsts holesterīns, kaitīgie ieradumi, vecums un citi.

Daudzus no riskiem iespējams novērst, izmainot dzīvesveidu, dodot priekšroku sirdij veselīgam uzturam, atsakoties no smēķēšanas un vairāk kustoties.

Asinsspiediens un citi riski

Ja jums ir paaugstināts asinsspiediens, ir svarīgi pārbaudīt arī citus kardiovaskulāro slimību riskus. To var izdarīt pie ģimenes ārsta vai pie kardiologa, kurš aprēķinās un izvērtēs jūsu sirds un asinsvadu slimību riskus, iekļaujot sekojošus faktorus: dzimumu, vecumu, sistolisko asinsspiedienu, kopējo holesterīna līmeni un smēķēšanu/nesmēķēšanu. Ņemot vērā aprēķinus, ārsts noteikts jūsu kardiovaskulāro slimību risku turpmākajiem 10 gadiem un ieteiks, kā to mazināt. Neārstējot un nemazinot šos riskus, tie, kombinācijā ar paaugstinātu asinsspiedienu, krietni palielina komplikāciju varbūtību, tostarp pietuvina infarktu un insultu, diemžēl arī nāves gadījumus.

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.

IZMĒRI ASINSSPIEDIENU

nosaki
riskus

Katram otram Latvijā ir
paaugstināts asinsspiediens



PAAUGSTINĀTS ASINSSPIEDIENS

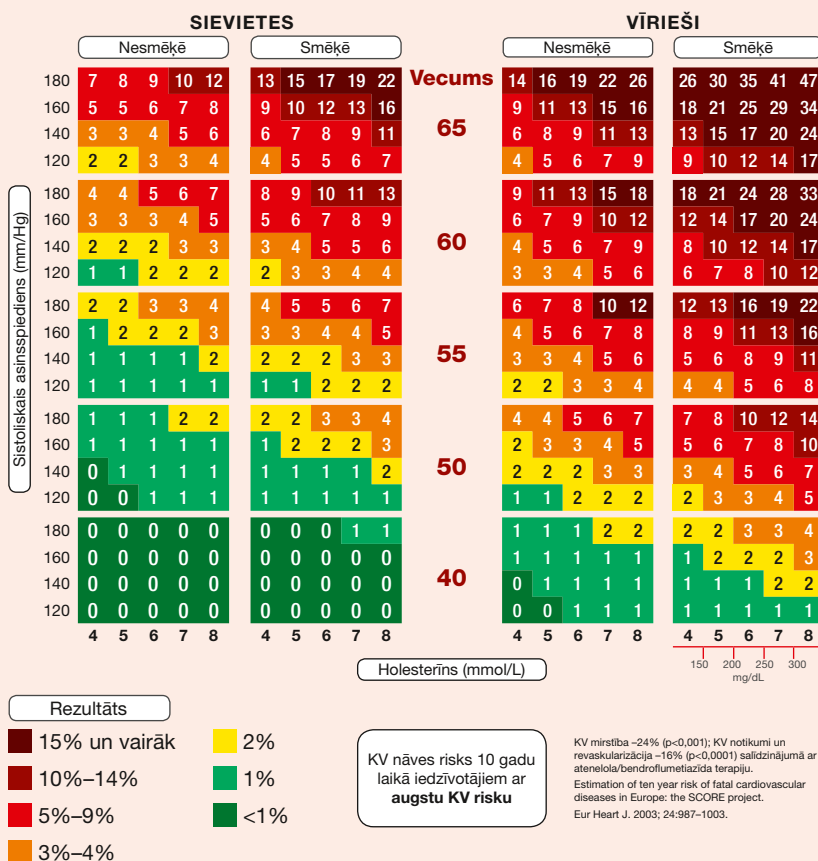


PAAUGSTINĀTS HOLESTERĪNS

SMĒĶĒŠANA

VECUMS 40+

SCORE risku tabula



Dzīvesveida maiņa – būtisks priekšnosacījums sirdsdarbības uzlabošanai

Atmetiet smēķēšanu



Foto: shutterstock.com

Smēķēšanas rezultātā paātrinās sirdsdarbība, paaugstinās asinsspiediens, tiek bojātas artēriju sienas. Smēķētājiem novērots 10 reīžu lielāks perifēro artēriju slimības (kāju artēriju bojājumi) attīstības risks, kas ir galvenais kāju amputācijas iemesls. Latvijā ik gadu tiek izdarītas apmēram 1500 kāju amputācijas.

Samaziniet lieko svaru

Liekais svārs un aptaukošanās visbiežāk liecina arī par

paaugstinātu asinsspiedienu. Šie riski veicina cukura diabēta, sirds slimību, infarkta un insulta rašanos. Nosakiet savu ķermeņa masas indeksu, izmantojot formulu (svārs (kg) : augums (m)²). Ja tas ir no 25 līdz 30, jums ir liekais svārs; ja virs 30, jums ir aptaukošanās!

Pievērsiet uzmanību arī vidukļa apkārtmēram. Tieši tauki, kas atrodas vēdera priekšējā sienā, nozīmīgi paaugstina hipertensijas, cukura diabēta, aterosklerozes attīstības risku. Vidukļa apkārtmērs ir palielināts, ja sievietei tas pārsniedz 80 cm un vīrietim – 94 cm.

Izvēlieties sabalansētu uzturu atbilstoši patērētajām kalorijām un samaziniet porciju lielumu! No dienā apēsto produktu daudzuma 1/2 jāaizņem svaigiem vai vārietiēm dārzeņiem, 1/4 liesai gaļai vai treknai jūras zivij, 1/4 pilngraudu produktiem.

Vairāk kustieties

Mazkustīgums rosina paaugstinātu asinsspiediena attīstību. Vairāk

staigājiet, brauciet ar velosipēdu, nūjojiet, slēpojiet, kāpiet pa kāpnēm un, ja veselība atļauj, skrieniet lēnā tempā vismaz 30 minūtes dienā! Izvēlieties vidēju slodzi. Tas trenēs jūsu sirdi, asinsvadus un normalizēs asinsspiedienu.

Normāls asinsspiediens sievietēm un vīriešiem jebkurā vecumā ir **120/80** dzīvsudraba staba (mmHg).

Samaziniet sāls patēriņu

Pārmērīga sāls lietošana var paaugstināt asinsspiedienu, tāpēc tā daudzums uzturā būtu jāsamazina līdz 5–6 gramiem diennaktī. Bet, ja jums ir paaugstināts asinsspiediens vai holesterīna līmenis, sāls patēriņš jāierobežo līdz 1,5 gramiem dienā. Atcerieties – gandrīz visi rūpnieciski ražoti produkti satur pārlietu daudz sāls. Lai uzlabotu ēdiena garšu, izmantojiet zaļumus un garšvielas. ■

Raksta autore: Inese Mauriņa

OMRON

Asinsspiediena mēritāji no Japānas firmas OMRON



OMRON M3

5 Garantijas laiks **gadi**

- Intelektuālās vadības tehnoloģija "Intellisense" •
- Neregulāra sirds ritma indikators •
- Manšete rokas apkārtmēram 22-42 cm •

Pieprasiet visās Latvijas aptiekās

Oficiālais OMRON pārstāvis Latvijā: SIA „ELVIM”.



Lai novērstu insultu – veiciet kontroli!

Hipertensija un mirdzaritmija ir divi galvenie insulta riska faktori. Šis OMRON asinsspiediena mēritājs ar augstu precizitāti spēj konstatēt paaugstinātu asinsspiedienu un neregulāru sirdsdarbību, kas ir potenciālie mirdzaritmijas simptomi.

Pacienta jautājums

Vai oriģinālie medikamenti atšķiras no ģenēriskajiem? Kāpēc ārsti dažkārt iesaka tomēr oriģinālos medikamentus, kamēr medijos tiek runāts par to, ka pacienti pārmaksā par zālēm un ka lētie ģenēriskie medikamenti ir tikpat labi un efektīvi?

Atbild kardioloģe dr. Iveta Mintāle.

Medikamentu radīšana ir ārkārtīgi dārgs un riskants process, un tāpēc visas farmaceitiskās kompānijas aizstāv savus izgudrojumus ar patentiem. Patents ir spēkā 18–20 gadus. Zāļu izstrādes process ietver zāļu vielas meklējumus, drošības pārbaudes, iedarbības pārbaudes uz dzīvniekiem, pēc tam – 3 medicīnisko pētījumu fāzes cilvēkiem, šim procesam vajadzīgi daudzi gadi. Kad oriģinālo zāļu patenta laiks beidzies, firmas, kas ražo ģenēriskos medikamentus, piedāvā savu medikamentu, kas gandrīz neatšķiras no oriģināla, un visi dokumenti, lai reģistrētu šīs zāles, ir kārtībā.

Ģenērīķa līdzība oriģinālam nav simtprocentīga, jo neviens atdarinātājs gluži precīzi nezina oriģinālo zāļu ražošanas procesu. Līdz ar to, ražojot pēc kādas citas shēmas, rodas atšķirīgi piemaisījumi, un sanāk, ka oriģinālajam medikamentam ir cits piemaisījuma profils (ķīmiskie savienojumi, kas rodas, iegūstot zāļu

vielu), bet kopijām – cits. Oriģināls ir klīniski (uz cilvēkiem) pētīts medikaments 5 un pat vairāk gadus. Ģenērīķa ražotājs atsaucas uz šiem pētījumiem, lai arī proporcijas un iedarbība var būt atšķirīga.

Katram medikamentam ir noteikts mērķis, un tādēļ ļoti svarīga īpašība ir biopieejamība – cik labi darbīgā viela nokļūst organismā vajadzīgajā vietā, lai izraisītu zāļu efektu. Biopieejamība ir vēl viena īpašība, ar ko oriģināls var būt labāks par kopiju, salīdzinot, cik procentu uzsūcas organismā, cik ātrā laikā un kā izvadās. Ģenērīķa tablete var būt, piemēram, sapresēta cietāka nekā oriģinālā, un arī tam ir nozīme.

Oriģinālie medikamenti ir izstrādāti un testēti absolūti korekti, nepieļaujot nekādu datu interpretāciju, daudzu gadu garumā vērojot pacientus un redzot, kā zāles darbojas, kāds ir efekts un rezultāts. Tas preparātu padara drošāku, un ir pārliecība, ka nopietnu blakusefektu nebūs, vai arī blakusefekti var būt nespecifiski. Pētījumos smalki tiek uzskaitīta katrā nianse. Piemēram, ja pacientam, lietojot zāles pret hipertensiju, parādās iesnas, tās ir jāfiksē un jānodod vērtējums, vai tas varētu būt saistīts ar pētāmajām zālēm. Tātad – medikamenta dārgā cena ietver arī faktu, ka tas ir smalki izpētīts un drošs.

Ģenērīķis šādu drošības pakāpi nevar īsti garantēt, un ar šo zāļu blakusefektu medikāli saskaras ik dienu.

Piemēram, pacientam, kurš ir lietojis oriģinālo preparātu holesterīna pazemināšanai un sasniedzis ideālu analīzes rādītāju (1,8 milimoli litrā), tiek konstatēts holesterīna rādītājs 3,6. Izrādās, pēdējo 3 mēnešu laikā šī cilvēka dzīvesveids un ēšanas paradumi nav mainījušies, taču zāles gan ir lietotas citas, nedaudz lētākas.

Protams, ne visi ģenērīķi ir vienlīdz peļami. Ja, lietojot aizvietotāju, asinsspiediens turas normā vai holesterīna līmenis ir atbilstošs, pacients jūtas labi un nav nekādu blakusparādību, tad to var lietot. Bieži vien nopirkt visas nepieciešamās zāles par tādām cenām, kā tās maksā, ir neiespējami, un ir jāizvēlas, kā labāk – lietot vismaz kaut ko vai nelietot neko. Tad vienīgais rādītājs ir zāļu efektivitāte, ko var apliecināt kāds marķieris, piemēram, analīžu rezultāti. Ja zāles palīdz – brīnišķīgi, ja ne – ārstam būtu jāpaskaidro, kāpēc nepieciešams nomainīt esošo preparātu pret citām zālēm, kas var būt tādā pašā cenā vai dārgākas, palīdzot saprast un dodot izvēles iespēju. Šobrīd kardioloģiskajiem pacientiem, kas uzsāk zāļu lietošanu, vispirms tiek kompensēti lētākie medikamenti. Un iznāk tāda nelāga mēģinājumu un kļūdu metode: ja lētās zāles derēs, tad labi, ja ne – mēģināsim citas!

Tāpēc liela nozīme ir sarunai ar ārstu, kurš noteikti visu izskaidros un ieteiks tieši to, kas attiecīgā pacienta gadījumā ir piemērotākais. ■

Kardioloģija un zinātne – kombinētie medikamenti

Konsultē kardioloģe dr. Iveta Mintāle.

Politablete jeb kombinētie medikamenti ir mūsdienu medikamentu ražošanas tendence, lai veicinātu pacientu līdzestību un padarītu ārstēšanos ērtāku. Kombinētie medikamenti paaugstina pacienta līdzestību, jo tos, atšķirībā no parastajām tabletēm, nav nepieciešams lietot vairākas reizes dienā – pietiek

ar vienu tableti. Turklāt nereti kombinētie medikamenti ir lētāki vai izmaksā tikpat, cik lietojot vairākus medikamentus, kas sniedz tādu pašu efektu.

Būtiski, ka fiksēto devu kombinācijas ir radītas, apvienojot vairākus medikamentus un to aktīvās vielas tā, lai zāles cita citu papildina. Tāpēc var iztikt ar mazākām devām, līdz ar to samazinot blakusefektus, tajā pašā laikā saglabājot tādu pašu ārstēšanas efektivitāti, kā lietojot 2 vai 3 atsevišķas tabletes. No psiholoģiskā viedokļa pacientam ir daudz patīkamāk un ērtāk 1 vienu tableti, taču rūpīgi jāatceras katru dienu šo tableti iedzert, jo,

ja aizmirstas, sanāk, ka uzreiz nav iedzertas vairākas zāles.

Šobrīd kardioloģijā ir pieejamas *double* jeb divkārtšas un *triple* jeb trīskārtšas kombinācijas medikamenti, kas pieejami, piemēram, hipertensijas ārstēšanā. Kā zināms, hipertensija mūsu valstī ir plaši izplatīta saslimšana, kuras ārstēšanā tradicionāli izmanto 2 un vairākus medikamentus. Tāpat zinātnieki joprojām strādā pie *cerību pilnās* politabletes primārai profilaksei, meklējot ideālo sastāvu, ko apvienot, lai tā varētu palīdzēt, piemēram, tieši vīriešiem virs 50 gadiem. ■

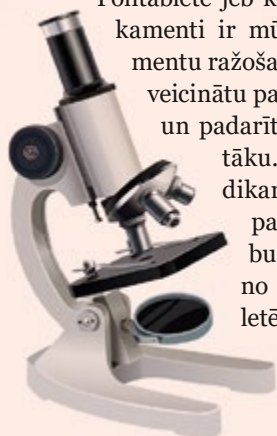


Foto: shutterstock.com

Kādēļ sirds mazspējas pacientiem jāseko pulsam?

Foto: no personīgā arhīva



Dr. **GINTA KAMZOLA**
PSKUS kardioloģe,
Latvijas Kardiologu
biedrības Sirds
mazspējas darba
grupas vadītāja

Sirds mazspēja ir klinisks sindroms, kad strukturālu vai funkcionālu bojājumu dēļ ir traucēta kambaru spēja uzpildīties ar asinīm vai to spēja sūknēt asinis atbilstoši audu metabolisma vajadzībām. Tā kā sirds mazspēja attīstās dažādu sirds slimību rezultātā, tās patoģenēze var atšķirties, taču raksturīgie klīniskie simptomi – paaugstināta nogurdināmība, nespēks, paātrināts pulss, elpas trūkums un potīšu tūska – sastopami visos gadījumos. Samazinoties asins daudzumam, kas vienas sirds kontrakcijas laikā nonāk asinsritē,

samazinās audu un orgānu asins apgāde, kas ietekmē to funkciju, tai skaitā arī skeleta muskulatūras funkciju. Samazināta sirds funkcija un pasliktināta audu asinsapgāde veicina simpātiskās nervu sistēmas un renīna-angiotensīna-aldosterona sistēmas aktivāciju, kas veicina ne vien šķidruma aizturi un vazokonstrikciju, bet arī sirds strukturālas izmaiņas, līdz ar to vēl vairāk pasliktinot sirds funkciju. Šķidruma aizture ir pamatā perifēras tūskas attīstībai un elpas trūkumam. Savukārt paaugstināta simpātiskās nervu sistēmas aktivitāte un arī palielināts šķidruma daudzums organismā veicina paātrinātu sirdsdarbību.

Lai nodrošinātu visu audu un orgānu normālu asinsapgādi, sirdij minūtes laikā jāpārsūknē 4–8 l asiņu. Šo asins apjomu sauc par sirds minūtes tilpumu un tas ir atkarīgs no asins tilpuma, ko sirds izgrūž

asinsritē vienas saraušanās laikā, un sirds kontrakciju skaita 1 minūtes laikā. Ja sirds funkcija ir samazināta, sirds minūtes tilpums parasti samazinās. Tādejādi sirdsdarbības frekvences palielināšanās sirds mazspējas gadījumā ir kompensators mehānisms normāla sirds minūtes tilpuma saglabāšanai. Taču tai pat laikā paātrināta sirdsdarbība arī daudz ātrāk tērē sirds iekšējos resursus, kuri sirds mazspējas gadījumā nav pietiekami, un sirds mazspējas simptomi tikai pieaug. Paātrinātas sirdsdarbības gadījumā pieaug kardiomiocītu (sirds šūnu) prasība pēc skābekļa, taču tā piegāde saīsinātas diastoles un samazinātas koronārās perfūzijas dēļ nav pietiekama. Tāpat ātra sirdsdarbība veicina endotēlija bojājumu.

Pēdējo gadu laikā veiktie klīniskie pētījumi ir apliecinājuši, ka sirdsdarbības frekvence virs



diagnostika un ārstēšana



Tavas sirds veselībai piedāvājam:

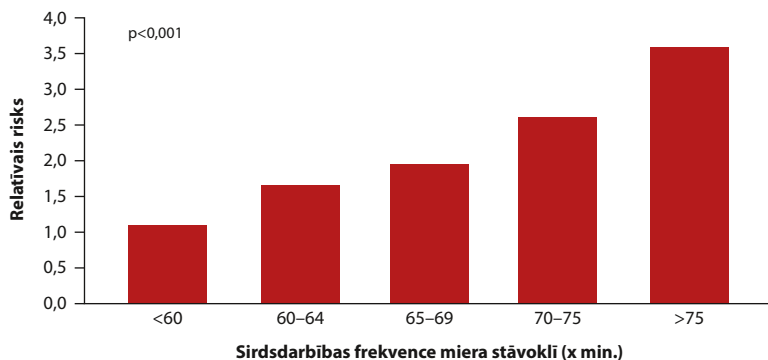
- Kardiologa konsultācijas
- Fizioterapeita konsultācijas
- Jaunākās diagnostikas metodes (MR angiogrāfija, MR sirdij, datortomogrāfija, ultrasonogrāfija, ehokardiogrāfija, doplerogrāfija)
- Diennakts holtera monitoringu
- Laboratoriskos izmeklējumus

Klientiem, kuriem nepieciešami plaši izmeklējumi un kompleksi ārstēšanas pasākumi, piedāvājam **atlaīzu programmas**:

- **10% atlaide** maksas diagnostikas pakalpojumiem ar klīnikas ārsta-speciālista nosūtījumu;
- **10% atlaide** ārsta speciālista konsultācijai, veicot maksas diagnostiskos izmeklējumus.

Atlaides programmas ietvaros savstarpēji nesummējas!

Parīzes prospektīvais pētījums I
Vispārējā populācija, 5713 vīrieši, 23-gadu novērošanas periods



Jouven X, et al., N Engl J Med. 2005; 352:1951–1958

Attēls nr. 1. Sirdsdarbības frekvences ietekme uz kardiovaskulāru mirstību.

70 reizēm minūtē sirds mazspējas pacientiem ievērojami palielina ne tikai atkārtotu hospitalizāciju, bet arī kopējās mirstības risku, proti, jo pacientam ātrāka sirdsdarbība, jo sliktāka prognoze un daudz lielāka iespēja ar sirds mazspējas pasliktināšanos atkārtoti nonākt slimnīcā. Risks parasti ir tieši proporcionāls sirdsdarbības frekvencei, un kā rāda, piemēram, *DIAMOND* reģistra dati, saglabājas ilgtermiņā (skat. 1. attēlu).

Epidemioloģiski pētījumi rāda, ka sirdsdarbības frekvence miera stāvoklī ir prognostisks riska faktors ne tikai pacientiem ar sirds mazspēju, bet arī vispārējā populācijā. Pulsu iesaka mērit katru dienu, saskaitot radiālās artērijas pulsācijas (pulsu) pie plaukstu pamatnes (skat. 2. attēlu) 1 minūtes laikā. Pulsācijas var skaitīt arī tikai 30 sekundes un tad iegūto rezultātu reizināt ar 2, tas būs jūsu pulss. Ja pulss ir ātrāks par 70 reizēm minūtē, vēlams konsultēties ar



Attēls nr. 2. Pulsa noteikšana uz radiālās artērijas.

ārstu, jo, visticamāk, nepieciešamas medikamentozās terapijas korekcijas. Ja pacientam ir mirdzaritmija, tad gan sirdsdarbības frekvences kontrolei labāk vismaz reizi 3 mēnešos veikt elektrokardiogrammu, jo šajā gadījumā ne katra sirds kontrakcija (atkarībā no sirdsdarbības frekvences) izraisa radiālās artērijas pulsāciju. Ja pacientam, kam ilgstoši pulss uz terapijas fona ir bijis stabili <70 reizēm minūtē, taču sācis pakāpeniski pieaugt, to noteikti nevajadzētu atstāt bez ievēribas. Iespējams, tas ir pirmais signāls par sirds funkcijas pasliktināšanos, tādēļ šādos gadījumos nevajadzētu kavēties ar vizīti pie ārsta. Īpaši svarīgi tas ir tādēļ, ka katra hroniskas sirds mazspējas dekompensācijas (pasliktināšanās) epizode pasliktina pacienta vispārējo stāvokli un diemžēl arī prognozi. Pēkšņa pulsa paātrināšanās var liecināt par aritmijas sākumu, tādēļ arī šajā gadījumā noteikti vajadzētu doties pie ārsta, veikt elektrokardiogrammu, vai arī izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, lai novērstu vispārējā stāvokļa krasu pasliktināšanos. Tāpat ikvienam sirds mazspējas pacientam regulāri jāseko arteriālajam asinsspiedienam, kuram nevajadzētu pārsniegt 130/80 mmHg, un ķermeņa svaram, jo straujš svara pieaugums (>2 kg 3 dienu laikā) var liecināt par šķidruma aizturi un nepieciešamību koriģēt urīndzenošo medikamentu devu. ■



Foto: shutterstock.com

Cardioace®

Ikkatram sirdspukstam!



Vairāk
kā
zivju
eļļa!



Cardioace® original - specializēts vitamīnu komplekss, papildināts ar ķiploku, Omega 3 un vitamīnu B1, kas veicina normālu sirds darbību.

Cardioace® plus - specializēts uztura bagātinātājs, kas nodrošina ar 24 vielām, tostarp Omega 3, likopēna ekstraktu, alfa lipoiskābi, rezervatolu, koenzīmu Q10, ķiploku ekstraktu un augu sterīniem, kas palīdz uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs katru dienu uzņemot vismaz 0,8g.

Nopērkams visās aptiekās un www.vitabiotics.lv

VITABIOTICS
KUR DABA SATIEKAS AR ZINĀTNI



Uztura bagātinātāji. Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.

Dabīgi un veselīgi produkti mūsu ēdienkartē!

Auksti spiesta linsēklu un kaņepju eļļa



- Ω Satur vērtīgās polinepiesātinātās taukskābes omega-3 un omega-6, kuras labvēlīgi ietekmē sirds un asinsvadu veselību, normalizē holesterīna līmeni.
- Ω Kaņepju eļļā veselībai labākā omega-3 un omega-6 attiecība 1:3.

Eļļas lieto tikai svaigā veidā! Nedrīkst karsēt!

Lietošana:

- 🔥 dzer pa 1-2 tējkarotēm dienā,
- 🔥 pievieno salātiem vai jau gatavam ēdienam (putrām, vārītiem kartupeļiem u.c.).
- 🔥 Pēc atvēršanas uzglabāt vēsā, tumšā vietā, vēlams ledusskapī.

Bīstamie trombi skaitļos

Vai zinājāt, ka tromboze ir 3. izplatītākais sirds asinsvadu slimību cēlonis pasaulē? Ik 37 sekundes kāds pasaulē mirst no trombu izraisītām veselības komplikācijām. To var novērst, savlaicīgi pamanot slimības simptomus un vērsties pie ārsta!

Asins recekļi jeb trombi ir iemesls sirds un asinsvadu slimībām un bieži vien arī nāves cēlonis. Venozā trombembolija Eiropā ik gadu nogalina divreiz vairāk cilvēku nekā krūts vēzis, prostatas vēzis, AIDS un ceļu satiksmes negadījumi kopā (skat. infografiku zemāk). Savukārt trombu izraisītie insulti ir vismaz 2 reizes biežāk nekā Eiropā. Pacienti, kas cietuši no mirdzaritmijas izraisīta insulta, 50% gadījumu draud nāve 1 gada laikā.

Tāpēc ir svarīgi laicīgi doties pie ārsta, noskaidrot savu risku un uzsākt laicīgu ārstēšanu pirms nav par vēlu. Diagnosticējot trombozi, obligāti un nekavējoties jāuzsāk

ārstēšana. Trombozes ārstēšanas mērķis – samazināt tromba augšanu, palēnināt tā veidošanos, kā arī atjaunot asinsriti vēnā vai artērijā. Savlaicīgi uzsākta ārstēšana var ievērojami uzlabot izvēlejošanās

perspektīvas un pasargāt no liktenīgām sekām.

Vairāk par trombu izraisītām slimībām, to simptomiem un ārstēšanu lasiet www.parsirdi.lv un turpmākos «Sirds un Veselība» numuros. ■

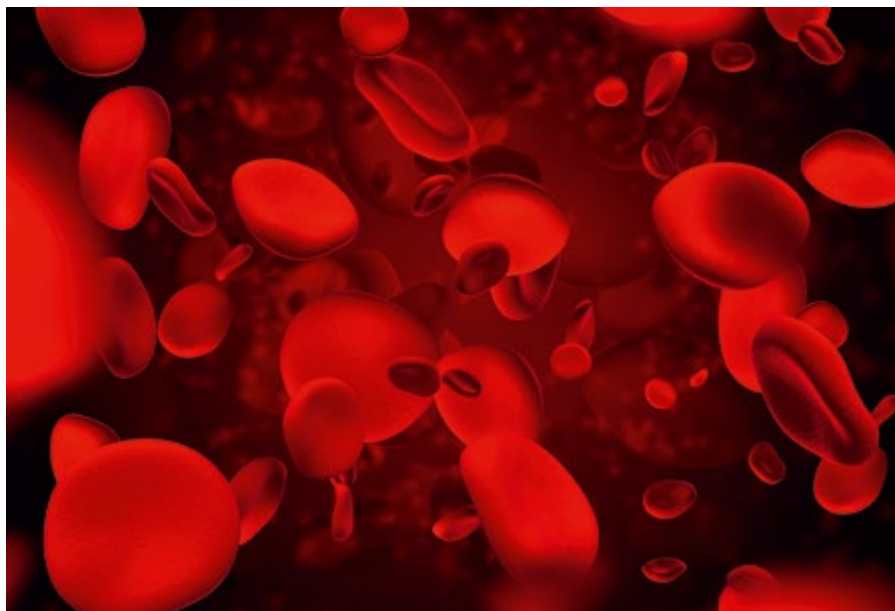
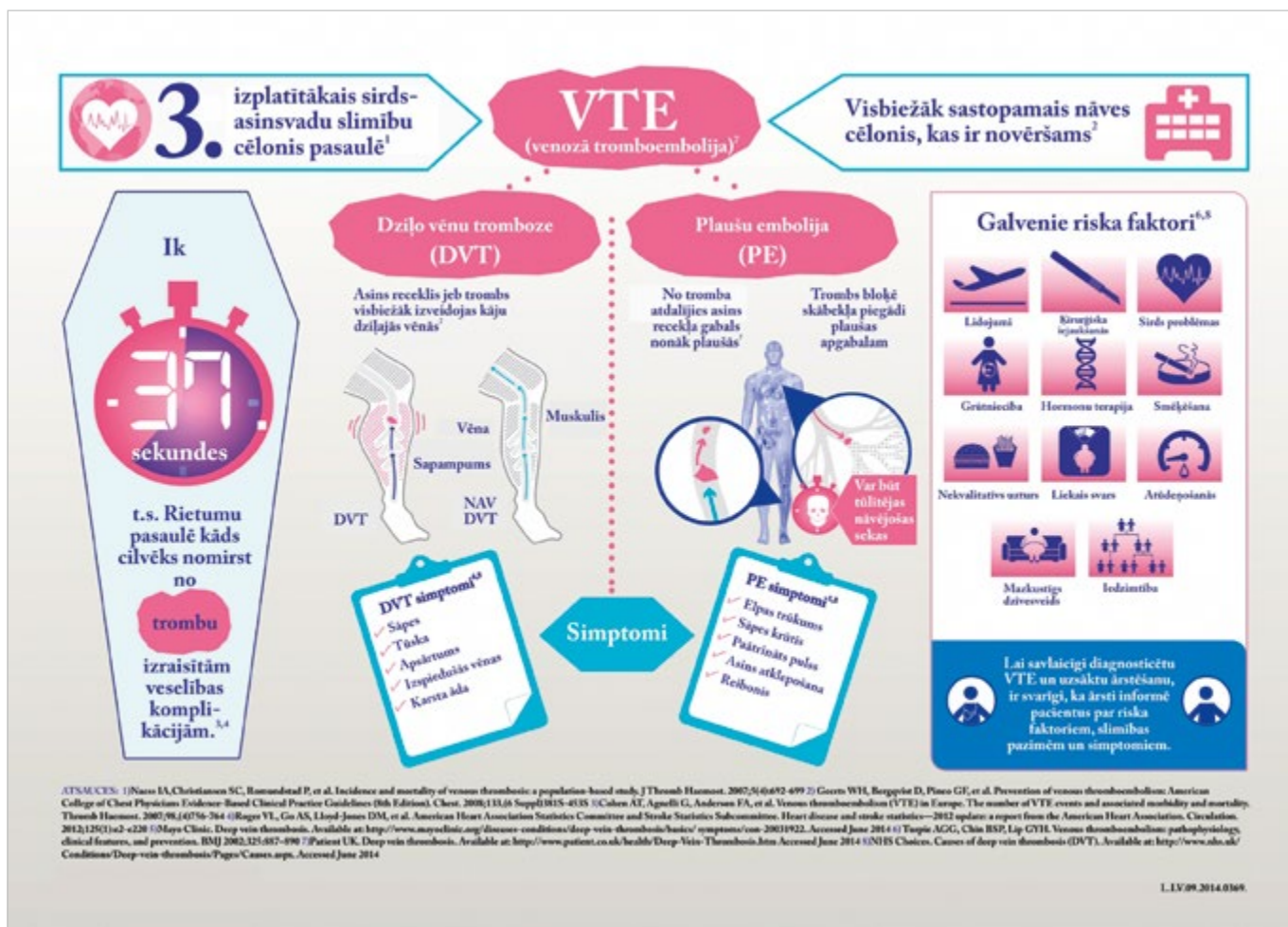


Foto: shutterstock.com





hsTnI – augstas jutības troponīna I analīze akūta miokarda infarkta (AMI) un sirds išēmiskā bojājuma diagnostikai

BNP – analīze sirds mazspējas izvērtēšanai

Laboratorijas Latvijā, kurās var veikt kardioloģisko marķieru analīzes ar Abbott Architect analizatoriem

Centrālā Laboratorija
Rīgā, Lielvārdes iela 68

NMS Laboratorija
Rīgā, Bīķernieku iela 25a

**Rīgas Austrumu klīniskās universitātes
slimnīcas stacionāra «Gailezers» laboratorija**
Rīgā, Hipokrāta iela 4

Paula Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca
Rīgā, Pilsoņu iela 13
Latvijas Transplantācijas centrs

**Centrālās laboratorijas filiāle
Jelgavas slimnīcas laboratorija**
Jelgavā, Brīvības bulvāris 6

**NMS Laboratorijas filiāle
Liepājas Reģionālās slimnīcas laboratorija**
Liepājā, Slimnīcas iela 25

Tukuma slimnīca
Tukumā, Raudas iela 8

NMS Laboratorijas filiāle Cēsu klīnika
Cēsīs, Slimnīcas iela 9

Rēzeknes poliklīnikas laboratorija
Rēzeknē, 18. novembra iela 41

Madonas slimnīcas laboratorija
Madonā, Rūpniecības iela 38

Ogres slimnīcas laboratorija
Ogrē, Slimnīcas iela 2



ID: LAT-01-2015.



Thrombo ASS[®]

Lai dzīve turpinās!

**SIRDS ASPIRĪNS VESELAI
SIRDIJ UN ASINSVADIEM:**

KAVĒ TROMBU VEIDOŠANOS

MAZINA INFARKTA UN INSULTA RISKU

**APVALKOTĀS, ZARNĀS ŠĶĪSTOŠĀS
TABLETES SAUDZĒ KUŅĢI**



IZVĒLIES EFEKTĪVĀKO UN SAUDZĪGĀKO DEVU:

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

N100 – 4.39 EUR

N100 – 3.61 EUR

N100 – 3.61 EUR

 **GEROT LANNACH**

Bezreceptu medikaments.
Uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju. Pirms lietošanas konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu.
Reklāma pārskatīta 18.03.2015. Reklāmas devējs: GL Pharma Rīga

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI

Dzīve pēc infarkta...

Foto: no personīgā arhīva



Dr. ILJA ZAKKE
Kardiologs, PSKUS
Latvijas Kardioloģijas
centra virsārsts

Kā atzīst kardiologs I. Zakke, pateicoties zinātnes un medicīnas tehnoloģiju attīstībai, mūsdienās infarkta pacientus iespējams sekmīgi ārstēt un atgriezt pilnvērtīgā dzīvē. Statistika liecina, ka intrahospitālā mirstība no infarkta samazinājusies uz pusi – no 24% uz 12%. Faktiski, ja infarkts ir pamanīts laikus un cilvēks saņem atbilstošu medikālu palīdzību, viņa dzīvildze un dzīves kvalitāte pēc infarkta gandrīz neatšķiras no vesela cilvēka. Tomēr daudz kas ir pašu pacientu

un viņu tuvinieku rokās, sākot no infarkta savlaicīgas atpazīšanas un neatliekamās medicīniskās palīdzības izsaukšanas, beidzot ar rūpēm par savu veselību pirms un jau pēc infarkta.

Kas īsti ir noticis ar cilvēku, kam bijis infarkts?

Miokarda infarkts rodas, ja kādu iemeslu dēļ sirds artērijas tiek nosprostotas, piemēram, ar trombu, tad daļa sirds muskuļa asins apgādi nesaņem un atmirst. Izveidojas sirds muskuļa bojājums jeb miokarda infarkts, kas izpaužas ar stiprām dedzinošām, plēsošām, žņaudzošām sāpēm krūšu kurvī. Lai ārstētu infarktu, nepieciešams veikt asinsvada atbrīvošanu. To veic vai nu medikamentozi, šķīdinot ar zālēm, ko sauc par trombolīzi, vai arī tiek pielietota angioplastija. Angioplastija ir procedūra, kuras

laikā ar speciālu *balonu* paplašina šo bojāto asinsvadu, un parasti tajā vietā ievieto metāla trubiņu jeb stentu. Tādā veidā tiek uzlabota asinsrite šajā sirds reģionā. Dažreiz tiek kombinētas abas metodes. Piemēram, laukos, kur nav pieejama invazīvā terapija, pacientam vispirms tiek veikta trombolīze, un pēc tam slimnieks tiek pārvests uz slimnīcu, kur tiek veikta angioplastija, piemēram, uz P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Kardioloģijas centru (invazīvās procedūras tiek veiktas arī Rīgas Austrumu Klīniskās universitātes slimnīcā, Liepājas un Daugavpils slimnīcās). Arī pārvešana jāveic pēc iespējas ātrāk – diennakts laikā.

Cik ilgs laiks infarkta pacientam ir jāpavada slimnīcā?

Vispirms notiek asins plūsmas atjaunošana, proti, miokards atkal saņem nepieciešamo skābekļa daudzumu. Ja mēs visu izdarām laicīgi, tad iespējams novērst nekrozi, un sirds muskulis cieš minimāli. Pēc tam pacientam tiek taisīta ehokardiogramma, lai varētu redzēt bojāto zonu.

Sākumā pacients atrodas vienu diennakti intensīvajā terapijā, kur notiek trombolīze vai angioplastija. Ja pacienta stāvoklis ir stabils, ir labs asinsspiediens un nav nekādu citu būtisku komplikāciju, nākamajā dienā pacientu pārved uz palātu. Vidēji pacients ar infarktu atrodas intensīvajā terapijā no 24 līdz 48 stundām. Pēc tam pacients tiek pārvests uz palātu, kur notiek primāra pacienta aktivizācija. Tas nozīmē, ka pacients jau pēc 48 stundām var celties, iet uz tualeti, pastaigāt pa istabu. Ceturtajā dienā var iziet pastaigāties pa koridoru, un piektajā dienā mēs pacientu no slimnīcas izrakstām. Faktiski, ja nav nekādu komplikāciju, pacients pavada slimnīcā 4–5 dienas.

Cik ļoti infarkta rezultātā tiek traumēts cilvēka ķermenis – sirds, asinsvadi un citi orgāni?

Pats svarīgākais ir laiks, kas pagājis kopš pirmajiem infarkta simptomiem. 90 minūtes ir optimālais laiks, kad iespējams slimniekam palīdzēt, izvairoties no smagām komplikācijām.

Kā atpazīt infarktu?

Akūta infarkta galvenās pazīmes



Pēkšņas sāpes krūtīs
dedzinošas
žņaudzošas
plēsošas
izstarojošas (uz ķermeņa kreiso pusi)



Uzmanību: akūts miokarda infarkts var noritēt arī bez izteiktām sāpēm!



Sirdsklauves
Elpas trūkums, svīšana
Trauksme, nāves bailes



Galvas reibonis
Pārmērīgs nogurums
Slikta dūša, vemšana



Nekavējoties izsauc neatliekamo palīdzību, zvani **113**

Tādā gadījumā mēs sakām, ka ir labāka prognoze un labāks rezultāts, jo mazāk cieš sirds muskulis. Ja sirds muskulis ir stipri cietis un cilvēks novēloti nonācis slimnīcā, var attīstīties sirds mazspēja, kas izpaužas kā elpas trūkums un nespēks. Pēc infarkta var būt arī aritmija, kuru var ārstēt ar medikamentiem.

Kāda ir Jūsu pieredze – vai cilvēki spēj atpazīt infarktu?

Diemžēl pieredze ir bēdīga, jo daudzi cilvēki neatpazīst infarktu, pacienti domā, ka tas ir bronhīts, ka sāpes saistītas ar zarnu traktu, bieži vien domā, ka tā ir starpribu neiralģija, vaino caurvēju. Tāpēc aicinu ikvienu iepazīties ar infarkta pazīmēm, lai prastu tās atpazīt un attiecīgi rīkoties (skat. infarkta pazīmes infografikā nr. 1).

Kas jāņem vērā cilvēkam pēc izrakstīšanās no slimnīcas?

Svarīgi no sākumā nepārcensties ar lielu slodzi – visu darīt pakāpeniski

(skat. zemāk rehabilitologa ieteikumus), pirmās dienas vairāk kustoties pa māju, pēc tam pamazām dodoties garākās pastaigās. Pirmās 3 nedēļas slimniekam ir darba nespējas lapa, pēc tam pacients var atgriezties darbā. Protams, jāskatās, kāds ir darbs. Ja pacientam ir sēdošs darbs pie datora, tad pēc 3 nedēļām var uzsākt darbu. Savukārt, ja pacienta darbs ir saistīts ar fizisko slodzi vai cilvēks ir šoferis-tālbraucējs, tad pēc slimības lapas beigām ir ieteicams iziet rehabilitācijas kursu, kurš ir iespējams Vaivaru sanatorijā, Jaunķemeros vai Līgatnē. Rehabilitācija ir pieejama arī PSKUS ambulatorajā nodaļā un citur. Rehabilitācijas kursu slimnieks var pieteikt, esot slimnīcā.

Biežāk uzdotie infarkta pacientu jautājumi

Vai pēc infarkta var iet pirtī?

Nevajadzētu iet uzreiz, jo pirts ir riska zona. Karstā pirtī varētu iet

apmēram pēc 2 mēnešiem, bet arī ar prātu un ne pārāk augstās temperatūrās. Labāk pirtī neiet slimniekiem ar augstu asinsspiedienu, kā arī pacientiem, kam izveidojusies sirds mazspēja un aritmija.

Vai var ceļot ar lidmašīnu?

Pēc infarkta var lidot jau pēc 3 nedēļām, arī doties tālākos pārlidojumos. Ieteicams lidojuma laikā nedaudz pastaigāt, kā arī vilkt kompresijas zeķes. Ļoti svarīgi pacientiem ir atcerēties paņemt līdzī visus nozīmētos medikamentus.

Smēķēšana?

Smēķēšana ir obligāti jāatmet. Lielā mērā infarkta attīstībā bieži vien vainojama smēķēšana. Tad, ja cilvēks vēl pēc infarkta smēķē, viss lielais darbs, kas saistīts ar asinsvadu attaisīšanu, ir vājā un ir absolūti neefektīvs. Nav nekādas jēgas no vienas puses ārstēties un no otras – turpināt smēķēt. Tās ir divas nesavienojamas lietas – medikamentoza ārstēšana un smēķēšana. Ir jāizvēlas, vai cilvēks grib

Medicīniskās rehabilitācijas programma

TAVAI SIRDIJ

- Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsta konsultācija, rehabilitācijas plāna sastādīšana un uzraudzība rehabilitācijas kursa laikā
- Elektrokardiogramma
- Fizioterapeita pirmreizējā konsultācija
- Ārstnieciskā vingrošana grupā
- Dozēta slodze uz velotrenažiera
- Psihologa konsultācija
- Kāju vai roku vannas
- Plaukstu un apakšdelma masāža vai pēdas un apakšstilba masāža
- Holesterolīna frakciju, cukura laboratoriskās analīzes, analīžu noņemšana
- Nūjošanas apmācība
- Dzīvošana labiekārtotā divvietīgā numurā
- Brokastis, pusdienas un vakariņas

EUR
533,40



Līgatne
REHABILITĀCIJAS CENTRS

Tālrunis: 64161917 vai 26431450
E-pasts: ligatne.info@gmail.com
www.rehcentrsligatne.lv



12 DIENAS
11 NAKTIS
1 personai



dzīvot veselīgu un normālu dzīvi vai turpināt smēķēt un riskēt ar sekām.

Vai un kad drīkst atsākt lietot alkoholu?

Iesakām pirmās nedēļas mierīgu dzīvesveidu – neaizrauties ar balēm un iešanām ciemos. Vīna glāze pēc kādas nedēļas pēc infarkta nav aizliegta.

Vai ir kādi uztura ierobežojumi?

Pret uztura paradumiem ir jāizturas ļoti nopietni, jo ateroskleroze un panga ir izveidojusies bieži vien neveselīga uztura dēļ. Tāpēc nevar būt neko treknu, ceptu un kūpinātu, lai samazinātu holesterīna līmeni. Tāpat jāsamazina sāls un cukura patēriņš, priekšroku dodot augļiem un dārzeņiem, zivīm un citiem veselīgiem produktiem.

Kādi medikamenti ir jālieto pacientam pēc infarkta?

Parasti infarkta pacientiem ir arī paaugstināts zema blīvuma holesterīns, tāpēc viņiem jālieto zāles, ko sauc par statīniem. Turklāt tas jādara visu mūžu. Tam ir daudz pozitīvie



Foto: shutterstock.com

efekti – tie ne tikai samazina holesterīnu, bet arī uzlabo endotēliju, kas ir traumēts infarkta rezultātā. Visiem pacientiem, kas cietuši no infarkta, ir jālieto antitrombotiskās zāles – pamatā tas ir aspirīns, kas arī jālieto visu dzīvi. Tāpat jālieto vesela virkne citu preparātu, kas uzlabo endotēliju funkciju. Bieži vien pacientiem jālieto arī antihipertensīvie līdzekļi, kas paredzēti asinsspiediena mazināšanai.

Svarīgi atcerēties, ka tad, kad pacients izrakstās no stacionāra, nākamajā dienā ir jāvēršas pie

ģimenes ārsta. Uzreiz jau nākamajā dienā jāaicina ģimenes ārsts uz mājām (šajā gadījumā nav nepieciešamības iet uz polikliniku), ir jāparāda izraksts no slimnīcas, lai varētu sekmīgi turpināt stacionārā uzsāktu ārstēšanu.

Vai cilvēks, kas pārcietis infarktu, var atsākt sportot?

Pirmās fiziskās aktivitātes sākas jau slimnīcā ar nelielām pastaigām, uzkāpšanu pa trepēm u.tml. Pēc infarkta aktīvi sportot nevajadzētu vismaz mēnesi. Pēc laika cilvēks var atgriezties pilnvērtīgā dzīvē, tai skaitā nodarboties ar sportu.

Kāpēc visbiežāk pacienti atgriežas slimnīcā ar infarktu?

Bieži tas ir saistīts ar smēķēšanas atsākšanu un režīma neievērošanu, proti, cilvēki uzreiz iet karstā pirtī, sauļojas karstā saulē, veic pārāk lielas fiziskās aktivitātes. Un pats galvenais faktors – nozīmēto medikamentu nelietošana, īpaši, ja netiek lietoti asinsšķīdinājošie medikamenti. Tas ir nopietns risks ne tikai atkārtotam infarktā, bet arī cilvēka dzīvībai.

Ieteikumi pacientiem pēc akūta miokarda infarkta vai sirds ķirurģiskām operācijām, izrakstoties no stacionāra.

P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas kardioloģe Lilita Putāne.

«Izrakstoties no stacionāra, pacienti parasti ir jau nedaudz atlabuši, bet lielākajai daļai vēl ir baiļu un nedrošības sajūta. Atveseļošanās perioda ieteikumi ir ļoti individuāli, atkarībā no pacienta vecuma, fiziskās kondīcijas pirms slimības un slimības smaguma.»

Kas būtu jāievēro?

♥ Pirmā nedēļa mājās

- Esiet piesardzīgi ar fiziskām slodzēm.
- Labi izgulieties.
- Atpūties vismaz 1–2 stundas pēc pusdienām.
- Kāpiet pa kāpnēm 1–2 reizes dienā vismaz 1 stāvu, atpūties pēc nepieciešamības.

- Pārsvārā palieciet mājās un neaiciņiet daudz viesus.
- Ja jūtaties labi, sāciet pastaigas ārā (ja nav pārāk auksts vai karsts laiks). Pastaigājieties vismaz 10–15 minūtes.
- Ja jūtat nogurumu, nespēku vai elpas trūkumu, ir jāapstājas un jāatpūšas.

♥ Otrā, trešā nedēļa mājās

- Pietiekami daudz atpūties.
- Kāpiet pa kāpnēm 1–2 stāvus vismaz 3–4 reizes dienā.
- Pastaigājieties ārā, un katru dienu pagariniet pastaigas laiku par 5–10 minūtēm, pakāpeniski sasniedzot 1–1,5 km dienā. Šo slodzi var sadalīt, staigāt 2–3 reizes dienā.
- Var uzsākt vieglus mājas darbus (mazgāt traukus, slaucīt grīdu u. c.)

♥ Ceturtā – sestā nedēļa

- Pakāpeniski palieliniet pastaigas laiku līdz 2–3 km dienā.
- Staigājiet vismaz 40 min. dienā, vēlams 1 stundu.
- Dariet to katru dienu vai vismaz 5–6 reizes nedēļā.

♥ Ieteikumi

- Nevadiet automašīnu vismaz 6 nedēļas pēc akūta miokarda infarkta, par turpmāko konsultējieties ar ārstu.
- Nepeldiet vismaz 6 nedēļas pēc akūta miokarda infarkta un 10 nedēļas pēc sirds ķirurģiskās operācijas.
- No seksuālās dzīves vajadzētu atteikties 1 vai 2 nedēļas. Ja varat bez grūtībām uzkāpt 2. stāvā un sāpes krūtīs jūs netraucē, varat atsākt dzimumdzīvi.
- Nesāciet nodarboties ar lielām fiziskām slodzēm, pirms neesat konsultējies ar savu ārstu.
- Piesakieties uz kardioloģiskās rehabilitācijas programmām rehabilitācijas centros «Vaivari», «Jaunķemeri», «Līgatne» vai ambulatori PSKUS rehabilitācijas nodaļā 3 reizes nedēļā.
- Konsultējieties ar kardiologu vai ģimenes ārstu, viņš jums ieteiks piemērotāko rehabilitācijas vietu un dos norīkojumu uz rehabilitācijas iestādi. ■



Vasopirin 100 mg

zarnās šķīstošās tabletes
(Acidum acetylsalicylicum)

Vasopirin lieto, lai samazinātu trombu veidošanās risku un tādējādi novērstu:

- **sirdslēkmi;**
- **insultu;**
- **sirds un asinsvadu sistēmas traucējumus pacientiem ar stabilu vai nestabilu stenokardiju (noteikta veida sāpes krūtīs).**

Šīs zāles nav ieteicams lietot neatliekamās situācijās. Tās var lietot tikai profilaksei.

Vasopirin nedrīkst lietot bērniem līdz 16 gadu vecumam, ja vien to nav ieteicis ārsts.

Pirms lietošanas uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju!

Konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu!

*Saskaņā ar ZVA apstiprināto Vasopirin zāļu aprakstu. Bezrecepšu zāles.

Materiāls sagatavots 08.2015. VAS-LV-15-08-01. Reklāmas devējs: SIA PharmaSwiss Latvia



PHARMA SWISS
A Valcant Pharmaceuticals International, Inc. company

Zāļu nepamatota lietošana ir kaitīga veselībai!

MĀKSLA BŪT MIERĪGAM

VILKĀBELE + MAGNIJS, BALDRIĀNS + ZILĀS KĀPNĪTES SAKNEŅI

«VILKĀBELE PLUS»

Zināms, ka, lietojot vilkābeli, tās labvēlīgais efekts izpaužas antiaritmiskajā un sirds asinsvadu paplašinošajā iedarbībā. Vilkābele veicina asinsriti vainagartērijās, paaugstina sirds muskuļa izturību pie fiziskām slodzēm. Preparāta «Vilkābele PLUS» sastāvā esošais **magnijs** normalizē organisma šūnu darbību, piedalās nervu impulsu vadīšanas regulēšanā, novērš muskuļu krampjus. Magnijs uztur un palielina kālija koncentrāciju šūnas iekšienē, tam piemīt nomierinoša, pretstresa un pretkrampju iedarbība, stabilizē sirds ritmu.

«Vilkābele PLUS» veicina sirds darbības uzlabošanos un to iesaka lietot šādos gadījumos:

- funkcionāli sirds darbības traucējumi,
- sirds vājums pēc pārciestām slimībām,
- bezmiegs,
- paaugstināta sirds darbības stāvokļi.

Preparāta komponenti pazemina centrālās nervu sistēmas uzbudināmību, atvieglo nervu spriedzes simptomus.



PREPARĀTI TIEK
RAŽOTI UZ
STANDARTIZĒTO
EKSTRAKTU
BĀZES

«VALERIANA PLUS»

Pateicoties preparāta sastāvā esošajai ekstraktu – ārstnieciskais **baldriāns** (*valeriana officinalis*) un **zilā kāpnīte** (*polemonium coeruleum*) – kombinācijai, «Valeriana PLUS» piemīt izteikta nomierinoša iedarbība.

Ražota uz augu bāzes komponentiem, «Valeriana PLUS» tiek rekomendēta uzbudinājuma, miega traucējumu stāvokļos, emocionālās spriedzes mazināšanai, pārguruma novēršanai.



a. Apotheke

1.10. -31.10.2015.
cena

«VILKĀBELE PLUS»

3⁵⁹
EUR

«VALERIANA PLUS»

2⁴⁰
EUR

www.aaptieka.lv

Farmaceits – tilts starp pacientu un ārstu



Šī gada sākumā «Euroaptieka» tīkla aptiekas sadarbībā ar Latvijas Farmaceitu biedrību, Latvijas Kardiologu biedrību un pacientu biedrību «ParSirdi.lv» uzsāka sociālo projektu «Sirds veselības skola», kurš iedzīvotāju vidū izpelnījies ievērojamu atsaucību. Projekta mērķis – pievērst Latvijas iedzīvotāju uzmanību sirds veselības nozīmei veselīgi nodzīvoto dzīves gadu kontekstā, vienlaikus stiprinot farmaceita kā Latvijas veselības aprūpes sistēmas pilnvērtīga pārstāvja lomu iedzīvotāju izglītošanā. «Sirds veselības skola» ir atvērta ikvienam, kas vēlas pārbaudīt savu sirds veselību un noteikt galvenos sirds veselības skaitļus.

Par galvenajiem secinājumiem un gūtajām atziņām «Sirds veselības skolas» norises gaitā un par farmaceita lomu pacienta dzīvē uz sarunu aicinājām «Euroaptieka» farmaceiti Jekaterinu Livšinu.

Kāda, Jūsuprāt, šobrīd ir farmaceita loma pacienta ikdienas dzīvē?

Es gribētu teikt, ka šobrīd farmaceita loma ir ievērojami pieaugusi. Agrāk farmaceits tomēr bija cilvēks, kurš pārdod zāles, dažos gadījumos arī

gatavo. Pēdējos gados situācija pakāpeniski mainās. Jau augstskolā tiek papildināts farmaceitiem apgūstamo mācību priekšmetu loks, kur mācāmies īpaši par pacientu aprūpi, jaunākajām medicīnas tehnoloģijām, kā arī, kas ir ļoti būtiski mūsu ikdienas darbā, par medikamentu devu un mijiedarbības kontroli. Pacienti bieži atnāk ar receptēm no dažādiem ārstiem – ķirurga, ģimenes ārsta un zobārsta, un tādā situācijā mūsu uzdevums ir pārbaudīt šo medikamentu savstarpējo savietojamību, vai tie nedubultojas, vai devas ir pareizi uzrakstītas. Laba farmaceutiskā prakse šobrīd nozīmē nevis vienkārši mehāniski pārdot kādas zāles, bet gan iedziļināties katra pacienta problēmā. Medikamentu un uztura bagātinātāju izvēle arvien pieaug, un farmaceitam tie ir jāpārzina, lai spētu ieteikt pacientam vispiemērotāko.

Tas nozīmē, ka šobrīd ar katru pacientu veidojat padziļinātu kontaktu?

Mēs ļoti cenšamies, taču cilvēki ne vienmēr ar to ir apmierināti. Galvenā tīklu aptieku problēma, īpaši tām, kas atrodas vienās telpās ar lielveikaliem, ir tieši cilvēku uztvere, ka viņš no veikala ir ienācis veikalā un visam jānotiek ātri. Taču, ja mēs vēlamies būt labi farmaceiti, mēs nevaram strādāt vienkārši ātri, mums ir jāizvaicā katrs patients,

zināšanas jāpielieto praksē un jāiesaista viņam labākais. Jau no pirmā kursa mums tiek mācīts, ka mēs neesam pārdevēji, bet gan medicīniskais personāls, un mūsu uzdevums ir būt starpniekam starp pacientu un ārstu.

Kā farmaceits pacientam var palīdzēt?

Atnākot uz aptieku, farmaceits pacientam sniegs vislabāko farmaceutisko aprūpi un konsultāciju. Farmaceits palīdz atšifrēt ārsta izsniegtos dokumentus, jo bieži pacienti tos neatšķir, izstāsta, kā un kad jālieto izrakstītais medikaments, arī par valsts kompensējamajiem medikamentiem. Tāpat mēs ņemam vērā arī cilvēka finansiālās iespējas un vajadzības gadījumā iesakām lētāko medikamentu. Ikdienā lielākā daļa mūsu pacientu ir tādi, kas nevis iet pie ārsta, bet nāk uz aptieku. Sūdzības ir ļoti dažādas – sāp auss, galva vai vēders, locītavu sāpes utt. Tas nav ne pareizi, ne nepareizi, tāda ir realitāte, un domāju, tā tas būs arī turpmāk. Ja katrs patients ar iesnām ietu pie ārsta, tā būtu milzīga pārslodze, un pacienti ar nopietnākām vajadzībām viņam nevarētu piekļūt. Tajā pašā laikā iesnas septiņu dienu laikā var izārstēt ar parastajiem bezrecepšu deguna pilieniem, kurus rekomendējam mēs, farmaceiti. Bet uzreiz gribu pateikt, ka vienmēr nopietnos

gadījumos esam pirmie, kas cilvēku sūta pie ārsta.

Viens no vieglāk kontrolējamiem sirds veselības rādītājiem ir asinsspiediens, kura mērīšana tradicionāli ir bijusi pieejama arī aptiekās. Vai un kā tas notiek Jūsu aptiekā?

Labā farmaceitiskā prakse paredz, ka ikvienā aptiekā ir jābūt pieejamam asinsspiediena mērītājam. Ja cilvēks jūtas slikti, nevar tikt līdz mājām vai ārstam, tad jāvērsas tuvākajā aptiekā, kur farmaceits palīdzēs – izmērīs asinsspiedienu, iedos padzerties ūdeni, izvaicās par medikamentu lietošanu. Tā kā esam pašpalpošanās aptieka, pie mums arī asinsspiedienu cilvēks var mērīt pats, pie aparāta ir izvietota vienkārša shēma, kā to izdarīt. Bet ja ar to ir kādas grūtības, tad jebkurš farmaceits palīdz. Šis pakalpojums tiek izmantots ļoti intensīvi, sastrēgumstundās pat veidojas rindas. Visbiežāk asinsspiedienu aptiekā mēra trīs grupu cilvēki – gados vecie cilvēki, kuri ir aizmirsuši izmērīt mājās vai vēlas

salīdzināt rezultātu, otrā grupa ir grūtnieces. Un tad ir tādi, kuriem ir kļuvis slikti, visbiežāk tie ir vīrieši pēc 35–40 gadu vecuma. Nav īpaši daudz lietu, ko mēs varam darīt uz vietas aptiekā šādā situācijā, taču mēs varam analizēt rezultātu un rekomendēt turpmāko rīcību. Ja asinsspiediens ir paaugstināts nedaudz, mēs iesakām atpūties un iedzert kādu no bezrecepšu medikamentiem. Bet ir situācijas, kad pacientam ir tik augsti asinsspiediena rādītāji, ka esam spiesti saukt neatliekamo medicīnisko palīdzību. Tādi gadījumi ir vidēji vairākas reizes mēnesī, un nereti cilvēki ir īpaši jāpieņem, lai sauktu «ātro» palīdzību.

Šogad «Euroaptiekas» tīklu aptiekās norisinājās «Sirds veselības skola», kurā piedalījāties arī Jūs. Pastāstiet, lūdzu, kā tas notika, un kāda ir pacientu atsaucība?

Sākumā mums, farmaceitiem, kuri piedalījās projektā, bija īpašas apmācības, kuras vadīja kardiologi un medmāsas, kas skaidroja arī, kā

rīkoties ar iekārtām, kas mēra holesterīna un glikozes līmeni. Jāsaka gan, ka mūsu aptiekas farmaceiti jau bija ar iekārtām ļoti pazīstami, jo mēs to esam darījuši arī pirms tam. Šajos eksprestestos asinis tiek ņemtas no pirksta, nevis no vēnas, līdz ar to nav nepieciešama specializēta izglītība, un to varēja darīt arī farmaceiti. «Sirds veselības skolu» vērtēju kā ļoti nozīmīgu projektu, cilvēku atsaucība un pateicība ir ļoti liela. Akcijas ietvaros ikvienam ir iespēja veikt svara un auguma mērīšanu, noteikt ķermeņa masas indeksu, izmērīt asinsspiedienu (turklāt darīt to pareizi, veicot 3 reizes ar 5 minūšu starplaiku), saņemt konsultācijas par uzturu un fiziskajām aktivitātēm. Vislielākā interese ir no mūsu regulārajiem apmeklētājiem, bet patīkami pārsteidz arī gados jauni cilvēki, kas pamanījuši informāciju par «Sirds veselības skolu» un atzīst, ka dažus mērījumus veic pirmo reizi mūžā. «Sirds veselības skola» ir atvērta ikvienam, kam rūp sirds veselība. ■

Raksta autore: Sabīne Puķe



«Izdegšanas sindroms» – bīstamāks nekā sākumā šķiet

Foto: no personīgā arhīva



Konsultē psihiatrs, Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centra «Pārdaugava» vadītājs, Latvijas Psihiatru asociācijas prezidents, dr. **ELMĀRS TĒRAUDS**

Terminu «izdegšanas sindroms» vairāk lieto sabiedrībā, jo psihiatrijā visbiežāk, atkarībā no pacienta sūdzībām, tiek izmantotas tādas diagnozes kā adaptācijas traucējumi, neirastēnija, depresijas epizode vai pēdējos gados ļoti populāri – somatoforma veģetatīva distonija.

Sastopams galvenokārt darba vidē

«Izdegšanas sindroms» nereti tiek asociēts ar cilvēka profesionālo dzīvi. Šobrīd tiek piedāvātas visdažādākās apmācības, kas paredzētas darba intensificēšanai un produktivitātes celšanai. Taču tiek aizmirsts ļoti būtisks un objektīvs faktors – ne katrs cilvēks var strādāt ar vislabāko rezultātu, un pilnīgi iespējams, ka konkrētā cilvēka personība vienkārši nav piemērota doto uzdevumu veikšanai. Ir arī cilvēki, kas vienmēr strādā vairāk, trauksme mūs dzen uz priekšu arī labā nozīmē, tā liek kustēties, pielāgoties, veidot karjeru, uzņemties aizvien jaunus pienākumus un atbildību. Mēs varam runāt par «izdegšanas sindromu», kad cilvēks ar noteiktu personību, veselības un sociālo stāvokli nokļūst tādā darba vidē, kur viņam ilgstošā laika periodā tiek izvirzītas prasības, ar kurām viņš nespēj tikt galā. Tas var būt darba laika ilgums, darba intensitāte, attiecības darba kolektīvā. Ilgstoši atrodies šādā sasprindzinātā stāvoklī, cilvēks lēnām sāk «izdegt». Sāk izsīkt aizsargspējas, parādās simptomi, kuri līdz šim nav bijuši raksturīgi – trauksme, miega traucējumi, koncentrēšanās grūtības, galvassāpes, muguras sāpes, reiboņi, sasprindzinājums. Rezultātā cilvēks arvien mazāk spēj produktīvi strādāt un sāk

slimot, viņam parādās dažādas veselības problēmas, to skaitā spiediena svārstības un sirds ritma traucējumi. Kad cilvēks vēršas pie ģimenes ārsta, ļoti bieži, izmeklējot katru no šiem simptomiem, netiek atrasta objektīva patoloģija. Turklāt izmeklējumi veselības aprūpes budžetam izmaksā ļoti lielas summas. Ārsta māksla ir sabalansēt izmeklējumus un savlaicīgi saprast, vai tā ir «izdegšanas sindroma» izpausme.

Ja ar izmeklējumiem viss ir kārtībā

Ja objektīva patoloģija netiek konstatēta, mēs varam runāt par konkrētām psihiatrijas diagnozēm. Bieži sastopama ir neirastēnija – psihisko un fizisko spēju izsīkšana pārslodzes rezultātā. Cilvēks nespēj sakoncentrēties, uzsākt darbu, tas ir nepro-

no psihosomatiskajām diagnozēm – arteriālajā hipertensijā, gastrītā, bronhiālajā astmā, atopiskajā dermatītā, arī alerģijā.

Svarīgi nenodarboties ar «pašārstēšanos»

Lai mazinātu «izdegšanas sindroma» ietekmi, primāri tiek rekomendēta atpūta, dzīvesveida sakārtošana, rehabilitācijas pasākumi, veselīgs dzīvesveids – kafijas ierobežošana, smēķēšanas atmešana, fiziskās aktivitātes. Ne mazāk svarīga ir pozitīva vide ārpus darba. Tas attiecas gan uz ģimenes dzīvi, gan brīvā laika aktivitātēm, hobijiem. Tad, ja tas viss ir izdarīts, kļūst aktuāls jautājums par medikamentiem, kurus piemēro ārsts.

Psihiatri savā ikdienas ambulatorajā praksē ar šādiem pacientiem sastopas katru dienu. Ģimenes ārstu

Kardioloģijā daudz tiek runāts par A tipa cilvēkiem, kuri visbiežāk ir vīrieši, uzņēmēji, vadoši darbinieki, ļoti enerģiski, radoši, tolerē milzīgu stresu, un galu galā pēc četrdesmit gadu vecuma cieš no infarkta. Tātad šī tolerance notiek uz iekšējo resursu «izdegšanas» rēķina.

duktīvs. Testējot nav atrodami atmiņas vai uzmanības traucējumi, bet cilvēks tomēr netiek galā, pat pie nelielas fiziskās slodzes ir milzīgs spēku izsīkums.

Otra ļoti populāra diagnoze, kas ir cieši saistīta ar pārslodzes situācijām, ir somatoformā disfunkcija. Šajās situācijās cilvēkam parādās veselības traucējumi, kuriem nav iespējams rast izskaidrojumu ne asins analīzēs, ne cita veida izmeklējumos. Ja cilvēks ilgstoši strādā virs savu spēju sliekšņa, tad pakāpeniski veģetatīvā distonija jau pāriet kādā

darbā vismaz piektā daļa ir šādu pacientu, tāpat kardiologu un citu speciālistu pacientu vidū. Diemžēl mūsdienās ārsts vairs nav pats pirmais cilvēks rindā, kam patients prasa padomu. Un, spriežot pēc milzīgā uztura bagātinātāju patēriņa, tostarp veselīga dzīvesveida un nomierinoši, ir ir liela daļa cilvēku, kuri līdz ārstam nemaz nenoņāk. Ārsti neiesaka nodarboties ar «pašārstēšanos», bet vērsties pēc profesionālas palīdzības. ■

Raksta autore: Sabīne Puķe

Kā jūs ikdienā rūpējaties par savu sirdi un tiekat galā ar stresu?



Gvido Bajārs
(40 gadi), advokāts

Ik gadu veicu pilnu veselības pārbaudi, kas ietver arī dažādus sirds veselības rādītājus, piemēram, asinsspiediena un holesterīna mērījumus. Esmu ar sportu uz «tu», tāpēc cenšos vismaz 2 reizes nedēļā skriet, regulāri apmeklēju arī sporta zāli un *crossfit* treniņus, sezonas laikā nodarbojos ar veikbordu vai snovbordu, patīk arī distanču slēpošana un orientēšanās. Cenšos sekot līdzi arī uzturam, izvairoties no trekniem un sāļtiem ēdieniem, dodot priekšroku dārzeņiem, griķiem, rīsiem un citiem veselīgiem produktiem. Savukārt ikdienas stresu lieliski var «atstāt» pirtī, tāpēc cenšos aizņemtajā ikdienā atrast laiku vismaz reizi nedēļā izbaudīt latviskās pirts rituālus, kas stiprina gan miesu, gan garu.



Dace Rimicāne
(36 gadi), klientu menedžere

Pēdējā laikā arvien vairāk piedomāju par savu veselību. Cenšos regulāri nodarboties ar fiziskām aktivitātēm – gan nūjošanu, gan vispārējās fiziskās sagatavotības treniņiem svaigā gaisā. Stresu mazina un pozitīvi uzlādē dārza darbi un pastaigas ar suni, kā arī ikvakara bumbas spēlēšana ar dēlu. Lielu uzmanību pievēršu

uzturam, atsakoties no produktiem, kas satur daudz sāļi, hidrogenētos taukus un mākslīgos garšas pastiprinātājus. Uzturā labprāt lietoju meža dzīvnieku gaļu un pašaudzētus dārzeņus un augļus. Savukārt, ja vēlos iepriecināt sevi un savus tuviniekus, labāk pagatavoju gardumus pati, nekā došu priekšroku lielveikalu produkcijai. Pie vakariņām mēdzu sevi palutināt ar glāzi laba vīna. ■



Foto: shutterstock.com

Koenzīms Q10 – sirds dabīgās enerģijas avots

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 izstrādā pats, taču dažkārt, īpaši, ja cilvēka veselība pasliktinās, nepieciešams uzņemt papildu dažādus vitamīnus un uzturvielas. Tāds ir arī koenzīms Q10.

Kas ir Q10, un kāda ir tā loma organismā?

Visas organisma šūnas izmanto koenzīmu Q10, lai ražotu enerģiju, kas nepieciešama normālai šūnu funkcionēšanai. Koenzīms Q10 sintezējas organismā, taču šīs vielas endogēnā ražošana palēninās ar vecumu, kā arī dažu saslimšanu ietekmē. Sirds muskuļa šūnas ir lielā mērā atkarīgas no enerģijas. Tāpēc tieši šajā orgānā sastopama vislielākā koenzīma Q10 koncentrācija, salīdzinot ar citu audu šūnām. Sirds mazspējas gadījumā situācija ir nedaudz atšķirīga. Koenzīma Q10 saturs sirdī pazeminās, izraisot enerģijas trūkumu, kas negatīvi ietekmē sirds kontrakcijas spēku. Tas savukārt izraisa aizdusu un sāpes krūtīs. Kad cilvēki, kas sirgst ar sirds mazspēju, papildus lieto koenzīmu Q10, tiek stimulēta enerģijas vielmaiņa sirds muskuļa šūnās, veicinot sirdsdarbību.

Koenzīmu Q10 organisms var uzņemt no dažādiem pārtikas avotiem (piemēram, no liellopu gaļas, cūkgaļas, sojas un sardinēm), tāpat tas tiek sintezēts aknās. Šīs vielas iekšējā izstrādāšanās organismā savu maksimumu sasniedz 20–25 gadu vecumā un no šī brīža sāk progresīvi samazināties. Koenzīma Q10 līmenis var būtiski samazināties arī noteiktu slimību rezultātā. No hroniskas sirds mazspējas pacientiem ņemtās sirds muskuļa biopsijas ir uzrādījušas koenzīma Q10 līmeņus, kas ir stipri zemāki par līmeņiem, kas atrodami veseliem cilvēkiem.

Q10 samazina nāves gadījumus par 43%

Viens no pēdējā laika nopietnākajiem zinātniskajiem pētījumiem, kas vēlti Q10 iedarbībai uz sirds slimību

pacientiem, tika veikts Kopenhāgenā. Pētījuma «Q-SYMBIO» gaitā tika pierādīts, ka ik dienas uzņemot koenzīmu Q10 saturošo preparātu, pacienti ar smagām sirds slimībām var uz pusi samazināt sirds mazspējas izraisītas 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.»

Kopumā «Q-SYMBIO» pētījumā piedalījās 420 pacientu ar hronisku sirds mazspēju, un ārstēšanas kurss katram no dalībniekiem ilga 2 gadus. Puse pacientu saņēma trīs 100 mg koenzīma Q10 kapsulas dienā, bet otra puse saņēma kapsulas bez aktīvās vielas (*placebo*). Pētījuma garumā abu grupu pacienti turpināja lietot dažādas zāles, kas parasti tiek nozīmētas sirds mazspējas gadījumā.

Pēc 2 gadiem Q10 grupā bija konstatēti par 43% mazāk ar sirds slimībām saistīti nāves gadījumi, salīdzinot ar *placebo* grupu. Turklāt pētījuma dalībniekiem, kuri saņēma koenzīmu Q10, novēroja par 43% mazāk ar sirds veselību saistītas komplikācijas, ieskaitot hospitalizāciju sirds mazspējas saasinājumu dēļ.

«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.

Analizējot pētījuma rezultātus, dr. Mortensens secina, ka koenzīmam Q10 var būt liela nozīme, izmantojot to kā papildlīdzekli kombinācijā ar tradicionālām sirds mazspējas ārstēšanas metodēm. Jāatzīmē, ka šīs vielas lietošana neizraisīja pētījuma dalībniekiem nekādas blakusparādības un tajā pašā laikā sniedza manāmu efektu,

neskatoties uz to, ka pacienti jau saņēma ieteicamo sirds mazspējas terapiju.

Kāpēc Q10 var būt noderīgs arī veseliem 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, samazinot 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 ārsta nozīmēto terapiju un medikamentus, tāpēc par Q10 saturošā uztura bagātinātāja lietošanu konsultējieties ar savu ārstu! ■

«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 ļauj noteikt pacienta sirds mazspējas pakāpi: jo augstāks ir mirstības rādītājs, jo augstāka klase tiek piešķirta sirds mazspējas pakāpei. Tiek izšķirtas 4 NYHA klases.

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.

Raksta autore: Sabīne Puķe

Atjauno enerģiju!*

* 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).
- Higiēnisks blisteriepakojums aizsargā kapsulas no gaisa iedarbības.
- Koenzīms Q10 ir piedāvāts kapsulās ar augu eļļu maisījumu.
- Ražots Dānijā.



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!

Hjertemagnyl®

JAUNĀ IEPAKOJUMĀ!



1-2 tabletes dienā
samazina trombu
veidošanos asinsvados



Mazina infarkta
un insulta risku

Hjertemagnyl®

75 mg & 150 mg

lieto pie akūtas un hroniskas
išēmiskās slimības, t.sk. primārai
kardiovaskulāro slimību un atkārtotu
trombožu profilaksei. Konsultējieties
ar ārstu par sev piemērotāko
Hjertemagnyl® lietošanu.

Reklāmas devējs Takeda Latvia SIA,
reklāma izstrādāta 08/2015,
LV-2015-HMG-01



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

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI!

E-vielu uzskaitījums

(sākumu skatīt izdevuma «Sirds un Veselība» 2. numurā)

Zaļā krāsā iekrāsotas E-vielas, kuras ārsti un uztura speciālisti komentējuši kā nekaitīgas veselībai.

Skābuma regulētāji, irdinātāji (E 500–E 599)

Skābuma regulētāji. Vielas, kas maina vai regulē pārtikas produkta skābumu vai bāziskumu.

Irdinātāji. Vielas vai to maisījumi, kas, izdalot gāzes, palielina mīklas apjomu.

E	Apraksts
E 500	Nātrija karbonāti, (I) Nātrija karbonāts, (II) Nātrija hidroģenkarbonāts, (III) Nātrija seskvikarbonāts. Dzeramā soda.
E 501	Kālija karbonāti, (I) Kālija karbonāts, (II) Kālija hidroģenkarbonāts. Šķīdinātājs. Pievieno džemiem, želejām, miltiem, vīnam, kakao.
E 503	Amonija karbonāti, (I) Amonija karbonāts, (II) Amonija hidroģenkarbonāts. Pievieno cepumiem, kakao.
E 504	Magnija karbonāti, (I) Magnija karbonāts, (II) Magnija hidroksidkarbonāts. Pretsalīpes viela. Pievieno vafelēm, glazūrām.
E 507	Sālsskābe.
E 508	Kālija hlorīds. Sāls aizvietotājs, recinātājs.
E 509	Kalcija hlorīds. Cietinātājs. Pievieno konservētajiem augļiem un dārzeņiem.
E 511	Magnija hlorīds.
E 512	Alvas hlorīds.
E 513	Sērskābe. Ļoti bīstama koncentrētā veidā.

E 514	Nātrija sulfāti, (I) Nātrija sulfāts, (II) Nātrija hidroģensulfāts. Var būt tūnci, cepumos un košļājamās gumijas bāzē.
E 515	Kālija sulfāti, (I) Kālija sulfāts, (II) Kālija hidroģensulfāts. Sāls aizvietotājs. Nelielā daudzumā uzskata par nekaitīgu lietošanai uzturā.
E 516	Kalcija sulfāts. Cietinātājs. Pievieno maizei. Nelielā daudzumā uzskata par nekaitīgu lietošanai uzturā.
E 517	Amonija sulfāts.
E 520	Alumīnija sulfāts.
E 521	Alumīnija nātrija sulfāts.
E 522	Alumīnija kālija sulfāts.
E 523	Alumīnija amonija sulfāts. Var atrasties cepamajā pulverī, graudu un miltu pārstrādes produkcijā.
E 524	Nātrija hidroksīds. Pievieno džemiem, saldumiem, kakao.
E 525	Kālija hidroksīds. Pievieno saldumiem.
E 526	Kalcija hidroksīds. Pievieno saldumiem.
E 527	Amonija hidroksīds. Šķīdinātājs un krāsvielu atšķaidītājs. Pievieno kakao.
E 528	Magnija hidroksīds. Pievieno saldumiem.
E 529	Kalcija oksīds. Pievieno saldumiem.
E 530	Magnija oksīds. Pretsalīpes viela. Pievieno kakao produktiem.
E 535	Nātrija perocianīds.
E 536	Kālija ferocianīds. Pretsalīpes viela (pievieno sālim), kristalizācijas līdzeklis (pievieno vīnam).

E 538	Kalcija ferocianīds. Pievieno sālim, lai tā nesalīptu.
E 541	Nātrija alumīnija skābais fosfāts. Skābe, irdinātājs. Pievieno kūku maisījumiem, miltiem, cepumiem.
E 551	Silīcija dioksīds. Pretsalīpes viela. Pievieno vājpiena pulverim, saldīnātājiem.
E 552	Kalcija silikāts. Pretsalīpes viela. Pievieno cukura glazūrām, saldumiem.
E 553a	Magnija silikāti, (I) Magnija silikāts, (II) Magnija trisilikāts. Pretsalīpes viela. Pievieno konditorejas izstrādājumiem.
E 553b	Talks. Pievieno konditorejas izstrādājumiem.
E 554	Nātrija alumīnija silikāts.
E 555	Kālija alumīnija silikāts (sk. E 173).
E 556	Kalcija alumīnija silikāts.
E 558	Bentonīts.
E 559	Alumīnija silikāts. Pretsalīpes viela.
E 568	4-heksilrezorcīns.
E 570	Taukskābes.
E 574	Glukonskābe. Skābe, sekvestrants. Pievieno kūku maisījumiem, desām.
E 575	Glukonskābes delta-laktons.
E 576	Nātrija glukonāts.
E 577	Kālija glukonāts. Sekvestrants.
E 578	Kalcija glukonāts. Cietinātājs, sekvestrants. Pievieno desertu maisījumiem, džemiem.
E 579	Dzelzs glukonāts.
E 585	Dzelzs laktāts.

Garšas pastiprinātāji (E 600–E 699)

E	Apraksts
E 620	Glutamīnskābe. Piešķir produktiem gaļas garšu, uzlabo alus garšu (kopā ar sālsskābi).
E 621	Mononātrija glutamāts. Var atrasties ātri pagatavojamās zupās, sausajās zupās, aromatizētās nūdelēs, iesala ekstraktā, rauga ekstraktā, sojas gaļā, sojas mērcē, želatinā un aromatizētajos (vīstā, liellopu gaļā, dūmi, cūkgaļā).

E 622	Monokālija glutamāts.
E 623	Kalcija diglutamāts.
E 624	Monoamonija glutamāts.
E 625	Magnija diglutamāts.
E 626	Guanīliskābe.
E 627	Dinātrija guanilāts.
E 628	Dikālija guanilāts.
E 629	Kalcija guanilāts.
E 630	Inozīnskābe.
E 631	Dinātrija inozināts.

E 632	Dikālija inozināts.
E 633	Kalcija inozināts.
E 634	Kalcija 5'-ribonukleotīds. Garšas pastiprinātājs. Lieto sāls un sodas produktos.
E 635	Dinātrija 5'-ribonukleotīds. Garšas pastiprinātājs. Pievieno pikantiem ēdieniem un uzkodām, zupām, mērcēm un gaļas produktiem.
E 640	Glicīns un tā nātrija sāls.
E 650	Cinka acetāts.

Dažādi

E	Apraksts
E 900	Dimetilpolisiloksāns.
E 901	Bišu vasks.
E 902	Kandelivasks.
E 903	Karnaubvasks. Glazējoša viela. Pievieno cukura un šokolādes konditorejas izstrādājumiem.
E 904	Šellaka. Glazējoša viela. Lieto, lai ar vasku pārklātu ābolus.

E 905	Mikrokristāliskais vasks. Pārklāj žāvētiem augļiem, lai tie nesalīptu kopā.
E 907	Hidrogenēts poli-1-decēns.
E 912	Montānskābes esterī. Lieto produktu apvalkos.
E 914	Oksidēti polietilēna sveķi. Lieto augļu un dārzeņu aizsargpārklājumam.
E 920	L-cisteīns.
E 927b	Karbamīds.
E 938	Argons.

E 939	Hēlijs. Izmanto produktu iepakojšanā.
E 941	Slāpekļis.
E 942	Slāpekļa (I) oksīds.
E 943a	Butāns. Lieto kā aukstuma aģentu kosmētikai.
E 943b	Izobutāns.
E 944	Propāns. Lieto putotos produktos.
E 948	Skābeklis.
E 949	Ūdeņradis.

Dažādi

E	Apraksts
E 950	Acesulfāms-K. Lieto košļājamās gumijās un mazkaloriju produktos.
E 951	Aspartāms. Lieto mākslīgajos saldinātājos, diētiskajos dzērienos, košļājamās gumijās. Var būt pievienots jebkuram produktam bez cukura.
E 952	Ciklāmskābe un tās nātrija un kalcija sāļi. Sastopams konservētos augļos un mazkaloriju produktos.
E 953	Izomalts.
E 954	Saharīns un tā nātrija, kālija un kalcija sāļi. Lieto diētiskajos dzērienos.
E 955	Sakraloze. Pievieno konditorejas izstrādājumiem.
E 957	Taumatīns.
E 959	Neohesperidīns DC.
E 961	Neotams. Saldinātājs. Izmanto kā cukura aizvietotāju.
E 962	Aspartāma – acesulfāma sāls. Lieto košļājamās gumijās.
E 965	Maltīts; maltīta sirups.
E 966	Laktīts.
E 967	Silīts.
E 968	Eritriols. Izmanto kā alkohola saldinātāju.
E 969	Kvilaja ekstrakts. Var tikt lietots saldinājumā, saldumos un atspirdzinošos dzērienos.
E 999	Kvilaja ekstrakts.

Papildu ķīmiskās vielas

E	Apraksts
E 1103	Invertāze. Var būt konditorejas izstrādājumos ar mikstu pildījumu.
E 1105	Lizocīms. Var tikt pielietots siera gatavošanā un varētu būt sūkājamās konfektes.
E 1200	Polidekstroze.
E 1201	Polivinilpirolidons.
E 1202	Polivinilpolipirrolidons.
E 1203	Polivinilspirts.
E 1204	Pullulāns. Izmanto mutes higiēnas produktos, kā, piemēram, mutes atsvaidzinātāja.
E 1404	Oksidētā ciete. Var būt sautējuma maisījumā, konditorejas izstrādājumos, miklas sausajā maisījumā.
E 1410	Monocietes fosfāts.
E 1412	Dicietes fosfāts.
E 1413	Fosfatētas dicietes fosfāts. Var būt saldējumā, aromatizētā jogurtā, konservētos produktos zidaiņiem.
E 1414	Acetilētas dicietes fosfāts. Var būt marinētos dārzeņos, jogurtā, mērcēs, sausajos kūku maisījumos un konservētos augļos.
E 1420	Acitelēta ciete. Var būt mērcēs, desertos, pikantās mērcēs, ceptos un konditorejas izstrādājumos.
E 1422	Acetilētas dicietes adipināts. Var būt jogurtā, mērcēs, marinētos dārzeņos, konservētos augļos, sausajos kūku maisījumos un pīrāgu pildījumos.

E 1440	Hidroksipropilciete. Var būt marinētos dārzeņos, jogurtā, konservētos augļos.
E 1442	Hidroksipropildicietes fosfāts. Var atrasties saldētos desertos, konservētos zupās, mērcēs, kūku sausajos maisījumos.
E 1450	Cietes nātrija oktenilsukcināts. Var būt salātu mērcēs, esencē, dzērienu baltinātājā.
E 1451	Acetilēta, oksidētā ciete. Var būt konservētā pārtikā zidaiņiem un maizēm bērniem un konditorejas izstrādājumos.
E 1452	Cietes alumīnija oktenilsukcināts.
E 1505	Trietilcitrāts. Var būt pārstrādātos olu baltumos, dūmu aromāts.
E 1517	Glicerildiacetāts.
E 1518	Gliceriltriacetāts; triacetīns.
E 1519	Benzilspirts. Izmanto ēterisko eļļu un kosmētikas ražošanā.
E 1520	Propāna-1,2-(propilēnglikols).
E 1521	Polietilēnglikols. Lieto, lai glazētu ēdienu un regulētu tajā skābes un citu nekvalificēto E-vielu klātbūtni.

Modificēta ciete. Var tikt pievienota krējumam, jogurtam, piena produktiem, gaļas izstrādājumiem, tomātu mērcēm un citiem produktiem.

*Materiāls sagatavots, izmantojot kustības «Lasi Pirms Ēd» informāciju. Plašāka informācija par kustību un E-vielām pieejama: www.lasipirmsed.lv.

KARDIO START®

Formula sirdij un asinsvadiem

KARDIO START®
ir „labākais Starts”
tavai sirdij!

KARDIO START®

satur 31 komponentu – vīnogu sēklu ekstraktu (kā antioksidantu avotu) E vitamīnu, aminoskābes, mikroelementus, **ārstnieciskos augus un vitamīnus**. Sastāvā ietilpstošajam Resveratrolam, Ginko bilobas, Zaļās tējas, Ķiploku un Vīnogu sēklu ekstraktiem ir labvēlīga ietekme uz sirds un asinsvadu funkcijām. Olīvu lapu ekstrakts veicina un palīdz uzturēt normālu asinsspiedienu. Asinsvadu sienas elastīguma saglabāšanai ir nepieciešams vitamīns C, jo veicina normālu kolagēna veidošanos, kas nepieciešams normālai asinsvadu darbībai. Šūnu aizsardzību pret oksidatīvo stresu var veicināt Cinks, Selēns un E vitamīns. Ne mazāk svarīgi ir veicināt organisma veselīgumu; nogurumu un nespēku palīdz samazināt Magnijs, Folāti un B12 vitamīns. Dzelzs veicina normālu skābekļa transportēšanu organismā, piedalās šūnu dalīšanās procesā un veicina normālas kognitīvās funkcijas. Svarīgi ir veicināt normālu olbaltumvielu un glikogēna vielmaiņu, ko var palīdzēt nodrošināt B6 vitamīns.



Kad lietot KARDIO START®

- ♥ Sirds un asinsvadu sistēmas veselības veicināšanai (to var veicināt: Resveratrols, Ginko bilobas, Zaļās tējas, Ķiploku un Vīnogu sēklu ekstrakti),
- ♥ Normāla asinsspiediena uzturēšanai (to var veicināt: Olīvu lapu ekstrakts),
- ♥ Normāla holesterīna līmeņa saglabāšanai un uzturēšanai (to var veicināt Zaļās tējas un Artišoka ekstrakti),
- ♥ Asinsvadu sienas elastīguma saglabāšanai (to var veicināt vitamīns C),
- ♥ Palielinātas fiziskas un garīgas slodzes gadījumā
- ♥ Aizsardzībai pret oksidatīvo stresu (to var veicināt cinks, selēns un E vitamīns).

KARDIO START® lietošana

- ♥ Iesaka lietot 1-2 kapsulas KARDIO START® dienā ēšanas laikā vai tūlīt pēc ēšanas, uzdzerot nelielu ūdens daudzumu. Lai iegūtu vislabāko efektu, iesaka lietot KARDIO START® ne mazāk kā 3 mēnešus.

Uzzini vairāk: www.bfesse.lv



Izstrādāts Latvijā

Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu

AR SAVU RECEPTI PIE SAVA FARMACEITA*



IETEIKS
piemērotāko



IZPRATĪS
jūsu
vajadzības



Klientam ĒRTAS
atrašanās
vietas



Vēl
izdevīgāki
pirkumi
AR
MEDUS
KARTI



KATRAM
pieejamas
cenas



PROFESIONĀLIS,
uz kuru var
paļauties



PLAŠAS
izvēles
iespējas



*Par zāļu lietošanu konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu

Izmanto MEDUS kartes priekšrocības!



PIESAKIES MĒRĪJUMIEM LIELĀKAJĀS APTIEKĀS UN NOSAKI:

ASINSSPIEDIENU UN PULSU



CUKURA UN HOLESTERĪNA LĪMENI



ĶERMEŅA MASAS INDEKSU

Cukura līmeņa mērījums 1,10 EUR
ar Medus karti 0,28 EUR



Holesterīna mērījums 3,56 EUR
ar Medus karti 2,20 EUR

Sīkāku informāciju par mērījumu dienām un laikiem jautā farmaceitam vai meklē www.euroaptieka.lv

Thrombo ASS[®]

Lai dzīve turpinās!



SIRDS ASPIRĪNS VESELAI SIRDIJ UN ASINSVADIEM:

KAVĒ TROMBU VEIDOŠANOS
MAZINA INFARKTA UN INSULTA RISKU
APVALKOTĀS, ZARNĀS ŠĶĪSTOŠĀS
TABLETES SAUDZĒ KUŅĀ

IZVĒLIES EFEKTĪVĀKO UN SAUDZĪGĀKO DEVU:

- **Thrombo ASS 100mg**
- **Thrombo ASS 75mg**
- **Thrombo ASS 50mg**

Bezrecepšu medikaments.

Uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju. Pirms lietošanas konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu.

Reklāma pārskatīta 18.03.2015. Reklāmas devējs: GL Pharma Rīga

GEROT LANNACH AUSTRIA

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA
IR KAITĪGA VESELĪBAI