

SIRDS

PAVASARIS 2015 (#2) ISSN 2256-0181

un veselība

BEZMAKSAS AVĪZE
BIEDRĪBAS «PARSIRDI.LV» OFICIĀLAIS IZDEVUMS



**«Pēdējo gadu pētījumos ir pierādīta
saistība starp veselīgu dzīvesveidu
jau no bērnības un mazāku
saslimstību pieaugušā vecumā.»**

Kardioloģe Iveta Mintāle

Un kā par savu sirdi rūpējaties jūs?



Ar savu pieredzi ikdienas rūpēs par sirds veselību dalās
Andris Bulis, Kristīne Garklāva un Ieva Kubliņa

Saturs

Ievads	2
Pateicība	3
Pacientu biedrība «ParSirdi.lv»	4
Latvijas kardiologi un zinātnieki radījuši sirdij veselīgu šokolādi – uztura bagātinātāju	5
Kā ēdīsim, lai sirds būtu vesela?	6
Viedokļi: ko ikdienā darām savas sirds veselības labā?	9
Augsts asinsspiediens – izplatītākie mīti un patiesība	10
Kā ārstē sirds mazspēju?	14
Praktiski ieteikumi pacientiem, kā sekmīgi sadzīvot ar sirds mazspēju	15
Ko asinsanalīzes liecina par mūsu sirds veselību?	18
Mirdzaritmija: jautājumi un atbildes	22
Tests: Vai proti atpazīt insultu un pareizi rīkoties?	24
Jaunas ārstēšanas iespējas kardioloģijas pacientiem	26
Koenzīms Q10 – palīgs sirds «spēkstacijas» darbināšanā	28
Būsim gudri – lasīsim etiķetes uz pārtikas produktiem!	30
Celvedis pārtikas piedevu sarakstā	32

Sirds veselība sākas līdz ar piedzimšanu

Foto: Kaspars Garda



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

Tas, ka cilvēki mūsdienās varētu mierīgi dzīvot līdz pat 120 gadu vecumam, sen vairs nav tikai zinātniskā fantastika. Pateicoties zinātnes un medicīnas sasniegumiem, kā arī plašajai informācijai par slimību profilaksi, ārstēšanu, daudzajām diagnostikas iespējām, skaidrs, ka tas viss ir iespējams. Protams, te vienmēr jārunā par veselīgi nodzīvotiem gadiem. Mēs varam prasīt no

valsts bezmaksas veselības aprūpi, samazināt rindas uz izmeklējumiem, samazināt izdevumus par medikamentiem, bet nevaram vainot valsti, ja paši ik dienu darām pāri savai veselībai. Uzdosisim jautājumus un godīgi atbildēsim sev: ko es šodien, šonedēļ, šomēnes, šogad labu izdarīju savai veselībai? Kad pēdējo reizi biju pie ārsta? Vai man ir nojausma, kāds ir mans asinsspiediens? Vai labprātāk eju pa kāpnēm vai braucu liftā? Vai labāk pagatavoju maltīti no veselīgiem produktiem mājās pats vai regulāri steigā lietoju pusfabrikātus un ēdu ātrās ēdināšanas restorānos?

Sirds veselība sākas ar piedzimšanas brīdi, un ir aplami domāt, ka šie jautājumi kļūst aktuāli tikai līdz ar vecumu. Ja bērniem jau no mazotnes

vecāki māca dot priekšroku veselīgam ēdienam, ja par līdzīgu ieradumu kā ikdienas zobu tīrīšana kļūst regulāras fiziskās aktivitātes, ja izdodas pateikt stingru «nē» kaitīgiem ieradumiem un stresu nomainīt ar pozitīvām domām, tas jau ir ceļš uz veselīgu un ilgu mūžu. Un nekad nav par vēlu sākt. Tāpēc novēlu, lai izdevuma «Sirds un Veselība» pavasara/vasaras numurs jūs iedvesmo un mudina kļūt vēl radošākiem un zināšākiem savas sirds veselības sargiem.

Mums ir svarīgs arī jūsu viedoklis, tāpēc priecāsimies saņemt atsauksmes un jautājumus par sirds veselību uz e-pastu: info@parsirdi.lv vai pa pastu: Biedrība «ParSirdi.lv», Olgas iela 3-7, Rīga, LV-1048.

Lai veselība! ■

Izdevuma konsultanti un eksperti:



Prof.
ANDREJS ĒRGLIS
Latvijas Kardiologu
biedrības prezidents



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



Dr. med.
VILNIS DZĒRVE
PSKUS kardiologs,
Latvijas Universitātes
Kardioloģijas zinātniskā
institūta vadošais
pētnieks



Dr. **KASPARS KUPICS**
PSKUS Latvijas
Kardioloģijas centra
kardiologs



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



Dr. **ARTIS KALNIŅŠ**
RAKUS Sirds un
asinsvadu klīnikas
vadītājs

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

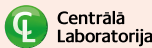
Lasiet arī internetā:
www.sirdsunveseliba.lv

© 2015 Biedrība «ParSirdi.lv»

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

Bezmaksas izdevums

Avīzes «Sirds un Veselība» izdošanu atbalsta



Pateicība

Izdevuma «Sirds un Veselība» redakcija izsaka lielu pateicību kardiologiem, speciālistiem un visām citām 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 | • Ginta Kamzola | • Lija Mora |
| • Ainārs Rudzītis | • Grigorijs Kovaļevskis | • Mudīte Zborovska |
| • Alfrēds Lībiņš | • Guna Vīksna | • Nataļja Novikova |
| • Alvis Laukmanis | • Gunta Kaugure | • Natālija Sidorenko |
| • Alīna Kukovska | • Igors Jegorovs | • Natālija Voronina |
| • Andrejs Ērglis | • Ilona Hvoščinska | • Nikolajs Prusakovs |
| • Andris Skride | • Inesa Potapenkova | • Oļegs Orlovs |
| • Andris Šļahota | • Inguna Potetinova | • Santa Ābele |
| • Anita Baika | • Inguna Rožkalne-Žubure | • Saulcerīte Rudzīte |
| • Anita Gozīte | • Ingūna Lubaua | • Sigita Sakne |
| • Anita Millere | • Iraida Glušonoka | • Solveiga Budrēviča |
| • Anna Litavniece | • Irina Mihailova | • Stella Lapiņa |
| • Artis Kalniņš | • Ivars Vaskis | • Uldis Sproģis |
| • Artjoms Kaļiņins | • Iveta Mintāle | • Veronika Ečina |
| • Dace Lūriņa | • Iveta Norko | • Viktorija Reznika-Martova |
| • Daina Saulīte-Kandevica | • Iveta Znotiņa | • Viktors Jolkins |
| • Diāna Zandere | • Jana Paeglīte | • Vilnis Dzērve |
| • Elita Prince | • Jānis Pudulis | • Vita Zitmane |
| • Ella Aleksandrova-Moiseja | • Kaspars Kupics | • Vēsma Ārgale |
| • Gaļina Dormidontova | • Kārlis Trušinskis | • Zaiga Vazbute |

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



Pacientu biedrība «ParSirdi.lv»

Pacientu biedrība «ParSirdi.lv» ir dibināta 2011. gada augustā, tā apvieno sirds un sirds asinsvadu slimību, insulta pacientus, kā arī viņu tuviniekus un atbalstītājus. Biedrības mērķi ir samazināt sirds un sirds asinsvadu slimību pacientu skaitu Latvijā un uzlabot veselības aprūpes pieejamību iedzīvotājiem, kas cieš no sirds un sirds asinsvadu slimībām.

Lai izglītotu sabiedrību un informētu par sirds slimību profilaksi, pacientu biedrība «ParSirdi.lv» sadarbībā ar Latvijas Kardiologu biedrību un citiem partneriem jau

vairākus gadus organizē Pasaules Sirds dienas aktivitātes, aicina iedzīvotājus uz regulārām speciālistu lekcijām par sirds mazspēju, mirdzaritmiju, insulta profilaksi u. c. Tāpat biedrība organizē plašas sabiedrību izglītojošas kampaņas par sirds veselību, tostarp par paaugstināta asinsspiediena riskiem, sirds slimību simptomiem, insulta profilaksi u. tml.

Pacientu biedrība ir starptautiskās organizācijas SAFE (*Stroke Alliance for Europe* – Eiropas Insulta alianse) asociētais biedrs, kas dod biedrībai iespēju apmainīties ar citu valstu

organizāciju pieredzi insulta profilakses un ārstēšanās pieejamības jautājumos, kā arī smelties idejas un iedvesmu, lai uzlabotu veselības aprūpi mūsu valstī.

Par pacientu biedrības «ParSirdi.lv» biedru var kļūt jebkurš Latvijas iedzīvotājs, kam rūp sirds veselība un kas vēlas aktīvi iesaistīties sirds veselības profilakses aktivitātēs, saņemt jaunāko informāciju par kardioloģiskajām saslimšanām un to ārstēšanas iespējām, kā arī kopā ar mums aizstāvēt savas tiesības uz kvalitatīvas medicīniskās aprūpes pieejamību.



Pacientu biedrības pasākumā iedzīvotājiem mēra asinsspiedienu

Foto: Kaspars Gardis

Ko pacientu biedrība «ParSirdi.lv» nodrošina saviem biedriem?

- ♥ Izglītojošas lekcijas ar Latvijas vadošo speciālistu dalību, iespēju uzdot jautājumus un saņemt konsultācijas.
- ♥ Informatīvos materiālus par sirds un asinsvadu slimībām.
- ♥ Palīdz aizstāvēt pacientu tiesības uz kvalitatīvu ārstēšanos un medikamentu pieejamību.

- ♥ Organizē regulārus pasākumus, kuros ir iespēja tikties un apmainīties viedokļiem ar domubiedriem, kas cieš no dažādām sirds un asinsvadu slimībām.
- ♥ Savukārt no biedriem sagaidām atsaucību, ieteikumus sirds un asinsvadu slimību ārstēšanas pieejamības uzlabošanai Latvijā, idejas un iesaistīšanos profilaktiskās kampaņas un sabiedrības informēšanā. ■

Kā kļūt par «ParSirdi.lv» biedru?

Lai kļūtu par «ParSirdi.lv» biedru, rakstiet mums uz adresi: Biedrība «ParSirdi.lv», Olgas iela 3-7, Rīga, LV-1048 vai aizpildiet mūsu interneta mājas lapā «ParSirdi.lv» atrodamo biedra anketu un atsūtiet uz e-pastu: info@parsirdi.lv

Latvijas kardiologi un zinātnieki radījuši sirdij veselīgu šokolādi – uztura bagātinātāju

Sadarbojoties vadošajiem Latvijas zinātniekiem, kardiologiem un šokolādes ražotājiem, tapuši jauni sirds, redzes, smadzeņu un vispārējo veselību uzlabojoši produkti – augu ekstraktu, vitamīnu un mikroelementu kombinācija beļģu melnajā šokolādē. Produkti, kuri tiek ražoti Latvijā uzņēmumā *Purified*, ir pasaulē unikāli, un tiem nav analoģu.

Foto: no personīgā arhīva



Prof.
ANDREJS ĒRGLIS
Latvijas Kardiologu
biedrības prezidents,
inovatīvo produktu
idejas iniciators

Ir ļoti daudz pretrunu viedokļos par uztura bagātinātāju lomu mūsdienu cilvēka dzīvē. Tādēļ ir nepieciešams kvalitatīvs izziņāšanas un izpētes process, lai tuvinātu uztura bagātinātājus personalizētai un uz pierādījumiem balstītai medicīnai. Ārstu, zinātnieku, uzņēmēju uzdevums ir panākt, lai šāda veida veselības produkti nebūtu «vēja ziedi», bet kvalitatīvi pildītu savas funkcijas paralēli sabalansētam un veselīgam uzturam.

Esmu gandarīts, ka Latvijā ir radīts produkts ar augstu pievienoto vērtību, kas ir konkurētspējīgs pasaulē. Pateicoties Latvijas Investīciju un attīstības aģentūras atbalstam, Latvijas Universitātes Kardioloģijas zinātniskā institūta un SIA *Silvanols* sadarbības

rezultātā tika pētītas un patentētas dabas vielu flavonoīdu kombinācijas. Balstoties uz šiem pētījumiem, ir radīti sirdij, redzei, smadzenēm un vispārējai veselībai vērtīgi produkti beļģu melnajā šokolādē.

Esmu patiesi priecīgs, redzot apkārt arvien vairāk jaunu cilvēku, kuri saprot, ka par veselību ir jā rūpējas. Gribu uzsvērt, ka uztura bagātinātāji ir tikai piedeva aktīvam un veselīgam dzīvesveidam! Neviens veselības produkts nevar palīdzēt, ja ikdienā neievēro veselības un labsajūtas pamatformulu: regulāras fiziskās aktivitātes, sabalansēts uzturs – vairāk dārzeņu un augļu, mazāk miltu un treknu ēdienu, mazāk sāls un cukura, – vairāk prieka un pozitīvas emocijas. ■

Foto: Kaspars Garda



MĀRTIŅŠ ĒRGLIS
Purified inovatīvo
produktu zinātniskās
grupas dalībnieks

Lai uzzinātu vairāk par Latvijas zinātnieku, kardiologu un uzņēmēju kopīgi radītajiem veselības produktiem, vērsāties pie *Purified* inovatīvo produktu zinātniskās grupas dalībnieka Mārtiņa Ērgļa.

Kā šokolāde ietekmē sirds veselību?

Melnā šokolāde satur flavonoīdus, kam piemīt antioksidatīvas īpašības. Flavonoīdi sastopami augļos, dārzeņos, zaļajā tējā, sarkanvīnā un kakao. Sabalansēts uzturs, kas papildināts ar kvalitatīviem kakao produktiem, var palīdzēt saglabāt vai pat uzlabot sirds un asinsvadu veselību. Pētījumi pierāda, ka, lietojot uzturā kakao, var uzlabot asinsvadu stāvokli un samazināt stresu. Tomēr ar šokolādes

lietošanu nevajadzētu pārlieku aizrauties, kardiologu rekomendētā deva sirds veselības uzlabošanai ir aptuveni 7 grami melnās šokolādes dienā.

Ar ko jaunie produkti atšķiras no līdz šim zināmiem uztura bagātinātājiem?

Būtiska atšķirība ir tā, ka vielas, no kurām tiek ražotas kapsulas citiem uztura bagātinātājiem, šeit aizstātas ar šokolādi. Līdz ar to nav nepieciešamas palīgvielas – lieki ogļhidrāti, celuloze, pretsalīpes vielas. Cukurs ir aizvietots ar saldinātāju, kas ir veselīgāks, un uzsvars ir likts uz dabas vielām. Turklāt šie produkti ir arī garšīgi.

Purified veselības produkti ir izstrādāti, balstoties uz pasaulē un Latvijā veiktiem pētījumiem, kas apliecina aktīvo vielu iedarbību un efektu. Arī šobrīd LU Kardioloģijas zinātniskajā institūtā norisinās ERAF pētījums par dabas vielu un šokolādes ietekmi uz šūnu kultūrām (*inVitro*) un to ietekmi uz cilvēku veselību.

Sākotnējā ideja bija radīt sirdij veselīgu šokolādi, bet nu jau

pieejama virkne produktu, kas uzlabo arī citu orgānu darbību.

Pateicoties sadarbībai ar zinātniekiem un ārstiem, esam atklājuši šokolādes pozitīvo īpašību mijiedarbību ar citām aktīvām vielām, kas palīdz uzlabot dažādu orgānu darbību un stiprināt veselību. Tāpēc līdzās produktam *Cardio Chocolate*, kas paredzēts sirds veselības uzlabošanai, tapuši arī produkti smadzeņu (*Neuro Chocolate*) un redzes uzlabošanai (*Vision Chocolate*), kā arī vispārējās veselības uzlabošanai (*Antiage Chocolate*), taču neplānojam apstāties pie sasniegtā, un jau šobrīd zinātnieki strādā pie jauniem produktiem. Plašāka informācija: www.purified.eu ■



Kā ēdīsim, lai sirds būtu vesela?

Foto: no personīgā arhīva



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

Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatorās nodaļas vadītāja kardioloģe Iveta Mintāle.

Sirds un asinsvadu slimības ir galvenais nāves iemesls visur pasaulē neatkarīgi no rases, etniskās piederības vai dzimuma. Pēc Pasaules Veselības organizācijas datiem katru gadu pasaulē no koronārās sirds slimības mirst apmēram 7,2 miljoni cilvēku (*Mackay and Mensah, 2004*). Arī Latvijā mirstības un saslimstības rādītāji ir augsti – 2009. gadā 16 079 cilvēki mira ar kādu no sirds un asinsvadu slimībām (54% no kopējās mirstības).

Ir pēdējais brīdis īpaši uzsvērt pareizas ēšanas nozīmi, lai mazinātu aptaukošanās epidēmiju, kā rezultātā samazinātos saslimšana ar sirds un asinsvadu slimībām. Ārsti pārliecinājušies par nepārprotamu iespēju ar pareizu dzīvesveidu mazināt priekšlaicīgas nāves risku (no sirds un asinsvadu slimībām) par 40% (*Schroeder S., 2006*).

“Ja apvienojam pareizu uzturu ar fiziskām aktivitātēm un nesmēķēšanu – šāds tandēms ir bezgala spēcīgs un sirds veselību veicinošs.”

Kardiologi uzskata, ka sirdij draudzīgs uzturs ir tā saucamā Vidusjūras diēta, kas 2010. gadā tika ierakstīta UNESCO Cilvēces Kultūras mantojuma sarakstā.

Ir izdarīti lieli pētījumi, kas pierāda neapšaubāmu šīs diētas principu efektivitāti sirds un asinsvadu slimību riska mazināšanā. Varu minēt 2 vēsturiskus pētījumus – *Seven Countries Study* un *Lyon Heart*

Study, kā arī jaunāko PREDIMED pētījumu, kurā īpaši pierādīta kvalitatīvas olīveļļas pozitīvā iedarbība, mazinot infarkta, insulta un kopējās nāves risku (*Keys A, Aravanis C., 1980; de Lorgeril M. Appel LJ, Brands M, 2006; Salas-Salvado J, Bullo M, Babio N, 2011*). Būtība tā pati, kas «jaunpienākūšajai» *Nordic* jeb Ziemeļvalstu diētai – veselīgi, labas kvalitātes, sezonāli vietējie produkti, kas gatavoti mājās un ar kuriem tiek veidots pilnvērtīgs un dažāds uzturs. Vidusjūras diētas ievērošana jau pēc 2 gadiem spēj nozīmīgi samazināt:

- priekšlaicīgas nāves risku (par 9%),
- mirstību no sirds-asinsvadu slimībām (par 9%),
- risku saslimt ar vēzi (par 6%),
- risku saslimt ar Parkinsona un Alzheimerera slimībām (par 13%).

Regulāra Vidusjūras diētas ievērošana ļauj samazināt svaru, mazināt cukura diabēta risku, mazināt iekaisuma un audzēju marķierus (*Sofi et al. BMJ2008; 337:a1344 Samieri C. Neurology, 2011*).

Vidusjūras diētas produktu grupas ir:

- daudz augļu un dārzeņu (5 porcijas dienā!),
- pilngraudu produkti, kartupeļi, pupas, rieksti, sēklas,
- pirmā spieduma olīveļļa,
- piena produkti ar dabiski zemu tauku saturu,
- zivis (vismaz 2 reizes nedēļā),
- gaļa nelielos daudzumos (3 reizes nedēļā, nevis 3 reizes dienā!),
- ūdens un zaļu tējas,
- daudz garšvielu, maz sāls.

Sirdij draudzīgs uzturs jeb Vidusjūras diēta savu nosaukumu ieguvusi vēsturiski (ne velti – Vidusjūras reģiona valstīs ir daudz zemāka saslimtība ar sirds slimībām), taču Latvijā jūtama nepamatota pretestība šim nosaukumam, saprotot ar šo ēšanas stilu kaut ko eksotisku (garneles, olīvas utt.). Kā jau iepriekš minēju, Vidusjūras diēta nesastāv no konkrētiem produktiem, izņemot vienu – olīveļļu. Pārējās ir tikai produktu grupas, kas ir absolūti pieejamas arī tādā Ziemeļeiropas valstī kā Latvija!

Neviens konkrēts produkts arī nav īpaši izceļams, sirds veselību nodrošina tieši Vidusjūras diētas stils – produktu kombinēšana, ēdiena dažādošana atbilstoši sezonai, vēsturiskajām gatavošanas tradīcijām, iespējams, arī reliģiskajām tradīcijām.

Bet pirms runājam konkrētāk par sirdij draudzīgiem produktiem, viena no svarīgākajām lietām sirds un asinsvadu slimību profilaksē ir smēķēšanas atmešana!

Infarkta risks pieaug par 5,6%, izsmēķējot katru nākamo cigareti dienā (*Teo KK, Ounpuu S, 2006*). Pat 2 cigarešu smēķēšana dienā palielina sirds slimību risku. Kopējās mirstības risks pacientiem, kas atmetuši smēķēšanu, samazinās par 50% pirmo pāris gadu laikā un sāk līdzināties nesmēķētāju riskam 5–15 gadus pēc atmešanas. Arī pasīvā smēķēšana paaugstina KVS risku – par 30% (*ESC, 2013*).

Un nu varam iztīrīt produktu grupas, kuras un kāpēc nepieciešamas sirds un asinsvadu veselībai.

Augļi un dārzeņi

Dažādi dārzeņi un augļi ir svarīga katras maltītes sastāvdaļa, tajos ir augsts vitamīnu, šķiedrvielu un fitonutrientu (antioksidantu) saturs. Piemēram, tomāti satur likopēnu, kas atzīts par labu antioksidantu; kāpostos, brokoļos un mārrutkos atrodas vielas, kas palīdz cīnīties ar vēzi. Latvijā ir daudz meža ogu, kurās ir augsts fitonutrientu un vitamīnu saturs, arī Latvijas āboli satur daudz antioksidantu!

Vasara Latvijā ir īsa, tāpēc dārzeņi un augļi rūpīgi un pareizi jāuzglabā vai jākonservē ziemai.

Pilngraudu produkti

Graudi ir šķiedrvielām bagāts produkts, tie uzlabo gremošanu. Pilngraudu produktiem ir zems glikēmiskais indekss, tie kalpo kā labs enerģijas avots. Arī maizes cepšanā vajadzētu izmantot rupja maluma miltus. Veselīgas ir arī graudaugu putras – auzu, grūbu, griķu u. c. Arī makaroni jeb pasta ir veselīga. Oriģināli to gatavo no cietajiem

graudiem. Nopērkama arī pilngraudu pasta (tā ir tumšākā krāsā). Makaroni pareizi jāsagatavo – itāļu stilā *al dente*, kas nozīmē – sakožami, vēl nedaudz stingri, nevis izšķīduši un mīksti, tādi lēnāk paaugstina glikozes līmeni asinīs.

Graudaugi – kvieši, rudzi un auzas vēsturiski ir visvairāk kultivētie augi Latvijā – šī diētas daļa mums ir absolūti pieejama!

Pākšaugi un zaļumi

Kad Latvijas iedzīvotājam jautā, cik bieži viņš ēd pākšaugus, atbilde ir: «Vienreiz – Ziemassvētkos, un tie ir pelēkie zirņi ar speķi...»

Dienas diētā 50% jābūt ogļhidrātiem, tāpēc pākšaugi ir laba alternatīva pierastajiem kartupeļiem vai risiem. Izvēle ir liela – zirņi (parastie, pelēkie, turku u. c.), lēcas, dažādu veidu pupas. Kritiku neiztur aizbildināšanās par vēdera «pūšanos»! Ja pākšaugi tiek lietoti regulāri, gremošanas trakts jau pēc nedēļas pierod pie šādiem produktiem, neizraisot iepriekšminēto delikāto problēmu.

Pākšaugi satur gan šķīstošās, gan nešķīstošās šķiedrvielas, kas uzlabo gremošanu un zarnu dabisko mikrofloru.

Tauki

Sviestu jālieto minimāli, bet labas kvalitātes sviests, protams, piedod burvīgu garšu mērcēm un sautējumiem, tas satur taukos šķīstošos vitamīnus.

Nevajadzētu lietot margarīnus un tropiskās eļļas (palmu, kokosriekstu utt.). Margarīns savā ziņā ir «bezatlīkumu tehnoloģijas» produkts, jo VIENMĒR tiek gatavots no zemas kvalitātes (nezināmas izcelsmes!) augu eļļām. Tropiskajām eļļām ir augsta kušanas temperatūra, piemēram, palmu eļļai – virs 40 grādiem. Tās parasti ir rafinētas.

Nevajadzētu lietot dzīvnieku taukus (cūkas un liellopa), ar ko ir «piebāzti» gaļas izstrādājumi – desas un cīsiņi, protams, draudzīgi kopā ar neizrunājama nosaukuma E vielām.

Latvijā pastāv iespējas ražot dažādas eļļas: linsēklu, saulespuķu, rapšu, ķirbju.



Foto: shutterstock.com

Diemžēl lielākā daļa Latvijā ražoto eļļu ir 100% rafinētas, bet tās, kas ir kvalitatīvas – auksti spiestas – ir pietiekami dārgas. Lietojiet tās pie svaigajiem salātiem, iegūsiat interesantas garšas!

No šī saraksta es gribētu izslēgt rapšu eļļu, kuras labās īpašības ir nepamatoti pārspīlētas. Neaizmirsīsim, ka rapsis ir hibrīdaugs, kas radīts kādā Kanādas laboratorijā 70. gados, jo savvaļas rapsis satur indīgo erukskābi, kas jau nelielos daudzumos var izraisīt plaušu asiņošanu un sirds muskuļa šūnu neatgriezenisku bojāeju. Hibrīdrapsim (*Canola*) ir noteikti pieļaujamie erukskābes daudzumi. Neloģiski, bet Latvijā nez kāpēc rapsis tiek pazīnots par vēsturisku kultūraugu! 1985. gadā ASV piešķirušas kanolas eļļai oficiālu atzinumu, ka tā nav kaitīga cilvēka veselībai. Bet nopietnas ziņas par tās veselīgumu sirdij līdz šim pētījumos neesmu atradusi.

Sēklu eļļas nevajadzētu karsēt, jo polinepiesātinātās taukskābes, ko šīs eļļas satur, pie paaugstinātas temperatūras strauji iet bojā. Nevajadzētu aizrauties ar sēklu eļļu lietošanu lielos daudzumos, jo sēklu eļļas satur daudz Omega-6 taukskābes, kuras, pastiprināti lietojot, izraisa iekaisīgus procesus organismā un veicina audu tūsku. Vairāk jāpievērš uzmanība Omega-3 taukskābju lietošanai ikdienā. Sabalansēta Omega 6 un 3 taukskābju attiecība ir valriekstu eļļā.

Vidusjūras diētas īpašā veselīgā sastāvdaļa ir olīveļļa. Olīveļļas īpašības ir pierādītas daudzos medicīniskos pētījumos, jaunākais ir iepriekšminētais PREDIMED pētījums, kurā pierādīts, ka, lietojot Vidusjūras diētu

ar palielinātu olīveļļas daudzumu, miokarda infarkta un insulta risks mazinās par 30%, ja salīdzina ar citu grupu, kas pieturējās pie zema tauku satura diētas. Tāpēc – produkts nav aizvietojams!

Olīveļļa, manuprāt, mūsu valstī ir nenovērtēts unikāls produkts. Tā ir ne tikai mononepiesātināto taukskābju, bet arī flavonoīdu avots, kas normalizē holesterīna līmeni, tai piemīt izteiktas antioksidatīvās īpašības, ar ko tiek uzlabota endotēlija funkcija, mazinot proaterotrombotiskā gēna manifestācijas izraisīta iekaisuma attīstību (PREDIMED). Olīveļļa samazina oksidētā ZBLH jeb «sliktā» holesterīna līmeni. Aukstā jeb pirmā spieduma *extra virgin* olīveļļa lietojama gan svaigā veidā, gan cepšanai (nepārsniedzot dūmošanas temperatūru – 200 grādus), jo olīveļļas molekula ir ļoti stabila un pretēji dīvainiem un nepamatotiem uzskatiem – nesadalās un neveido kancerogēnas vielas.

Piena produkti

Latvijā pilnpiena produkti tiek lietoti ļoti daudz – krējums, siers, sviests, pilnpiena biezpiens. Krējumu liek jebkurā zupā! Mērces tiek gatavotas pārsvarā uz saldā krējuma bāzes. Krējumu, īpaši saldo krējumu, gatavojot sautējumus, mērces vai krēmzupas, var aizvietot ar buljonu, vīnu, tomātiem utt.

Pilnpienu un trekno sieru jālieto minimāli, vairāk liekot uzsvāru uz fermentētiem piena produktiem. Mums ir 2 brīnīšķīgi piena produkti – kefīrs un rūgušpiens! Arī dabisks jogurts (bez piedevām) ir pieejams.

Sāls

Sāli lieto ēdiena gatavošanā garšas uzlabošanai un konservēšanai visur pasaulē daudzus gadsimtus, taču sāls ēdienā lielos daudzumos paaugstina asinsspiedienu, kas tālāk draud ar insultu, infarktu, sirds un nieru mazspēju. Pēc WHO ieteikuma sāls devai dienā nevajadzētu pārsniegt 5 gramus. Diemžēl reālajā dzīvē viss ir citādi. Latvijā ir ārkārtīgi augsts sāls patēriņš, īpaši rūpnieciski apstrādātās pārtikas dēļ.

“Katrs desmitais Latvijas iedzīvotājs pārkaisa ar sāli jau gatavu rūpnieciski apstrādātu produktu vēl pirms tā ēšanas! (*Health Behaviour among Latvian Adult Population, 2008*).”

Nevajadzētu lietot rūpnieciski ražotus produktus, kuros sāls lietots īpaši lielos daudzumos kā konservants, lai pagarinātu produkta lietošanas termiņu. Diemžēl, lasot produkta marķējumu, nereti ir ārkārtīgi grūti izprast, cik daudz sāls satur konkrētais produkts. Jāizvairās no žāvējumiem, kūpinājumiem, marinējumiem, gaļas un zivju izstrādājumiem, sāļtiem riekstiem, čipsiem utt.

Ja ēdienam pieliek piparus vai asos sarkanos piparus (čili, *pepperoncino* u. c.), tie padara garšas receptorus jutīgākus pret sāli, tāpēc to var lietot mazāk. Jo vairāk liekam klāt ēdienam dabiskās garšvielas, jo krāšņāku garšu varam iegūt un jo mazāk sāls ēdienam būs jāpievieno!

Zivis

Neskatoties uz to, ka Latvijā atrodas dažādas gan jūras, gan saldūdens zivis, to patēriņš ikdienā ir nepiedodami zems.

Lielaļās pilsētās vēl iespējams nopirkt jūras zivis, bet mazpilsētās zivis pārsvarā lieto konservu, sāļtū vai žāvētū produktu veidā – atkal jau palielināts sāls daudzums!

Vidusjūras diētā daudz lieto mazās jūras zivis – anšovus un sardīnes, kas satur daudz Omega-3 taukskābes. Arī Latvijā pieejamas dažādas mazo jūras zivju šķirnes, populārākās ir reņģes – 70 centi par kilogramu! Mazajām zivīm ir īsāks mūžs, tās uzkrāj mazāk

piesārņojuma, kā lielās ilgdzīvotājas – lasis, īpaši tuncis un zobenzivs.

Saldūdens zivis satur daudz mazāk Omega-3, bet ir brīnīšķīgs olbaltumvielu avots diētā, kā arī laba alternatīva gaļai.

Gaļa

Gaļas lietošanu vajadzētu samazināt līdz 3 reizēm nedēļā.

Latvijā tiek lietota pārsvarā cūkgaļa (sliktās liellopu gaļas kvalitātes dēļ), kā arī gaļas izstrādājumi (sāls, sliktas kvalitātes tauki, konservanti, krāsvielas, – E, E, E...).

Pēdējā laikā kļūst populāra medījuma gaļa, tajā ir mazāk tauku un holesterīna, tā satur daudz dzelzs. Savvaļas dzīvnieki ēd nekultivētus augu valsts produktus, tāpēc satur daudz nepiesātinātās taukskābes, ja salīdzina ar lielfermās audzētiem lopiem, kurus pārsvarā baro ar kukurūzas un sojas produktiem. Jāatzīst, ka medījuma gaļa jāgatavo ilgāk, bet vairāku stundu cepšana vai sautēšana zemā temperatūrā uzlabo gaļas garšas īpašības. Runājot par gaļu, īpaši jāuzsver gaļas kvalitāte, kas nozīmē lopu un putnu labturību. Industriāli audzētie lopi saņem radikāli atšķirīgu barību no tās, ko ēd mājas lopi! Bet tās jau ir sen zināmas patiesības no «vecmāmiņu» laikiem. Kaut darbojas arī šodien!

Un tā – ir taču iespējams adaptēt Vidusjūras diētu arī Latvijā, jāatceras tikai vēsturiskās tradīcijas, aizmirstie produkti, ēdieni, garšvielas un vecmāmiņu receptes.

Ja palasa vecās (20. gs. sākuma) recepšu grāmatas, tur var atrast gan «eksotiskās» garšvielas (rozmarīnu, oregano, baziliku, čili u. c.), gan Provansas eļļu, kas tā pati olīveļļa vien ir!

Saldumi

Saldumi diētā nav paredzēti regulārai lietošanai, bet atļauti šādā veidā, pareizam – var saukt to dažādi. Šajā jautājumā jāievēro 2 lietas – mērenību un kvalitāti! Kāpēc gan neatļauties vienu labas šokolādes gabaliņu pie labas espresso kafijas?! Es īpaši gribu uzsvērt kvalitāti – kvalitatīva un reizē arī veselīga šokolāde ir ar kakao saturu virs 80%. Kvalitatīvs cepums?

Tāds, kurā ir sviests vai olīveļļa, nevis zemas kvalitātes margarīns (kā tas ir lielākajā daļā gadījumu!) un ne jau visa cepumu paciņa uzreiz! Veselīga kūka īpaši svētku reizei? Vajadzētu palasīt kūkas sastāvu, tas parasti ir ārkārtīgi interesants! Piemēram, dažreiz putukrējuma tortē nav ne grama piena tauku, tā 100% sastāv no augu taukiem. Kādiem? Esiet droši – olīveļļas tur nav! Itālijā ir teiciens – neēdiet to, ko Jūsu vecvecmāmiņa neatpazītu kā ēdamu!

Latvijā ir medus! Ledusskapī ir mammas vārīts ievārījums! Brīnīšķīgi saldumi!

Latvijas Kardiologu biedrības vadlīnijas gan primārajā, gan sekundārajā profilaksē iesaka *Vidusjūras diētu, kas definēta kā pareizs uzturs – dabisks, svaigs sezonai atbilstošs ēdiens + fiziskās aktivitātes!*

Protams, ka nevar dzīvi pārvērst par kalkulatoru un nepārtraukti rēķināt uzņemtas un sadedzinātās kalorijas, bet vajadzētu radīt priekšstatu sev par optimālu ēdienreizes porcijas lielumu, kā arī optimālu ikdienas fiziskās slodzes lielumu. Un ja jums liekas, ka «neko jau tādu» neēdat, bet svars tikai nāk un nāk klāt, vienu dienu paņemiet un uzrakstiet uz lapas visus produktus, ko apēdat, ieskaitot konfekti, šokolādes gabaliņu vai pāris čipsus. Un sarēķiniet! Iznāks Jūsu ikdienu raksturojoši skaitļi.

Pēdējo gadu pētījumos ir pierādīta absolūta saistība ar veselīgu dzīvesveidu jau no bērnības un mazāku saslimstību pieaugušā vecumā. Vecāki ir ļoti atbildīgi par savu bērnu veselības stāvokli. Ir lietas, ko bērni pieņem kā pašsaprotamu faktu – ēšanas paradumus, sportošanas intensitāti un tradīcijas.

Mācīsimies ēst pareizi, veselīgi, garšīgi, ievērojot ēdienreizes, augu sezonālītāti, produktu kvalitāti! Tieši tā mēs sevi lutināsim un lolosim, lai nenaslimtu ar sirds slimībām.

Un kopsim tradīcijas ēst kopā vakariņas ģimenes lokā, pusdienot ar draugiem svētku reizē, pārspriežot dzīves skaistās puses un baudot ar mīlestību gatavoto ēdienu, kas uz šķīvja!

Puravu salātu recepti skatiet **16. lapaspusē!** ■

Viedokļi: ko ikdienā darām savas sirds veselības labā?

Veselības ministrs G. Belēvičs uzskata, ka iespējams panākt, ka cilvēki Latvijā 2065. gadā dzīvos līdz 90 gadiem, turklāt lielāko daļu no tiem pavadīs pilnvērtīgi un enerģiski. Protams, pie nosacījuma, ja valstī tiks nodrošināta ilgtspējīga veselības politika un arī paši cilvēki uzņemsies atbildību un rūpes par savu veselību.

Tas nozīmē, ka tie iedzīvotāji, kam šobrīd ir starp 30 un 40 gadiem, pēc pusgadsimta varētu svinēt savu 90. dzimšanas dienu. Tāpēc uzdevām jautājumu trīs dažādu profesiju pārstāvjiem 30–40 gadu vecumā, lai uzzinātu, ko savas sirds veselības labā viņi dara jau šodien.



Foto: shutterstock.com



IEVA KUBLIŅA

bijusi Latvijas sieviešu basketbola izlases spēlētāja, Rīgas Starptautiskās skolas pedagoga asistente



ANDRIS BULIS

aktieris



KRISTĪNE GARKLĀVA

TV moderatore

Mana filozofija ir tāda, ka dzīvē visam jābūt līdzsvarā un ar mēru. Tas attiecas arī uz manu ikdienas uzturu, fiziskām aktivitātēm un veselību kopumā. Speciālas diētas nekad neesmu ievērojusi, taču piedomāju, lai uzturs būtu sabalansēts un daudzveidīgs, tāpat izvairos no kūkgaļas un tādām ātrām uzkodām kā čipsi u. tml.

Neskatoties uz to, ka profesionālās sporta gaitas esmu beigusi, aktīvam un sportiskam dzīvesveidam manā dzīvē vēl joprojām ir liela nozīme. Lai es justos labi un veselīgi, man ir svarīgi sportot 3–4 reizes nedēļā. Ja laika apstākļi ļauj, ļoti labprāt skrienu krosu. Ziemas periodā vairāk apmeklēju augstas intensitātes nodarbības sporta klubā vai uzspēlēju basketbolu amatieru līmenī. Katru dienu cenšos lietot arī pietiekami daudz ūdeni – 2–2,5 l dienā. Vēl viens svarīgs faktors manai labsajūtai ir kvalitatīvs miegs. Esmu ievērojusi, ka mans organisms visveiksmīgāk atjaunojas, labi izguļoties. Cenšos sakārtot savu dienu tā, lai naktī varētu izgulēties 8 stundas.

Cenšos sevi regulāri fiziski noslogot – vismaz trīs reizes nedēļā skrienot, spēlējot futbolu vai apmeklējot sporta zāli. Arī, kad esmu savos laukos Salacgrīvā, labprāt izskrienu vai izbraucu ar riteni, tāpat vasarās nelaižu garām iespēju nopeldēties.

Rūpējoties par sirdij veselīgu uzturu, cenšos izvairīties no trekniem un eļļainiem ēdieniem, dodot priekšroku vieglākai pārtikai. Labprāt ēdu dārzeņus, savukārt, ja jāizvēlas starp gaļu un zivi, dodu priekšroku zivij, jo zinu, ka tā satur veselīgās taukskābes Omega-3. Esmu samazinājis arī cukura lietošanu un nelielu to vairs klāt kafijai. Es nesmēķēju, taču manas ikdienas gaitas nereti pavada stress, arī neregulārs miegs atstāj iespaidu uz manu veselību.

Savukārt, dodoties ikdienas gaitās, cenšos vairāk staigāt ar kājām un, ja jāizvēlas starp liftu un kāpnēm, parasti tomēr kāpju augšā pa kāpnēm.

Cenšos palutināt savu ķermeni ar dažādām sportiskām aktivitātēm, kas palīdz labāk justies. Lai gan jāatzīst, ka ne vienmēr ir iespēja un laiks, tomēr cenšos vismaz trīs reizes nedēļā skriet. Skriešana ir lielisks līdzeklis, lai noņemtu stresu un saspringumu. Turklāt skrienot koncentrējos ne tikai uz to, ka uzlabošu savu formu, bet arī strādāju ar savu elpu, trenēju sirds izturību.

Lai nenodarītu pāri savam ķermenim, ikdienā ļoti piedomāju pie tā, ko ēdu, kādu labumu uzturs sniedz manam organismam, jo skaidrs, ka ēdiens vistiešākajā veidā ietekmē veselību, tostarp arī sirdi. Pievērsu uzmanību arī medijos atrodamajai informācijai par veselību, piemēram, iemācos kādu veselīgu ēdienu recepti. Jāatzīst, ka agrāk tik daudz uzmanības nepievērsu savai veselībai, taču, kopš man ir divi bērni, sanācis biežāk veikt dažādas veselības pārbaudes, tāpat cenšos vairāk ieklausīties savā ķermenī, jo tas parasti pasaka priekšā, ja ir problēmas un nepieciešams tās risināt. ■

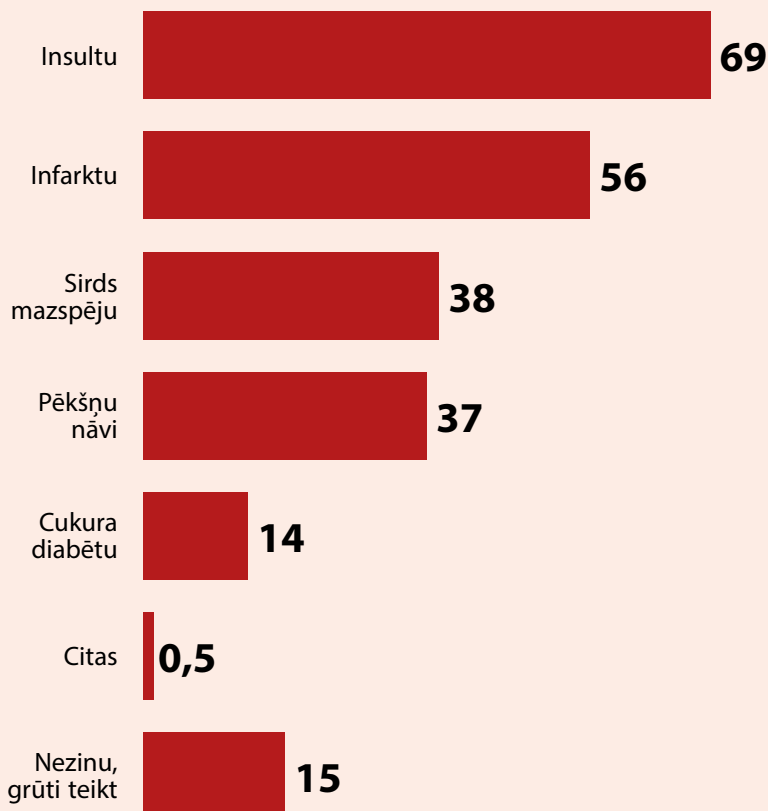
Augsts asinsspiediens – izplatītākie mīti un patiesība

Kā norāda speciālisti, lai arī iedzīvotāji apzinās neārstēta paaugstināta asinsspiediena sekas – insultu vai infarktu – daudzi nedodas pie ārsta savlaicīgi un neuzsāk ārstēšanos, līdz krietni nepasliktinās veselības stāvoklis. Līdz ar to pieaug pacientu skaits, kuri nonāk pie speciālistiem jau ar ielaistām sirds slimībām, kas prasa ilgstošu ārstēšanos un ievērojamus valsts līdzekļus, bet smagākos gadījumos iestājas pacienta nāve.

Par paaugstinātu asinsspiedienu, līdzīgi kā citām izplatītām saslimšanām, iedzīvotājiem ir daudz dažādu viedokļu, kuri ne vienmēr ir medicīniski un zinātniski pamatoti. Arī masu medijos nereti sastopamas dažādas nepatiesības un puspatiesības par paaugstinātu asinsspiedienu, tā diagnostiku un ārstēšanu. Lai noskaidrotu, kādas ir iedzīvotāju zināšanas par asinsspiedienu un tā ārstēšanu, pacientu biedrības «ParSirdi.lv» sadarbībā ar pētījumu kompāniju «GfK Custom Research Baltic» veica iedzīvotāju aptauju*, kurā atklājās, ka katrs trešais respondents (34% aptaujāto) uzskata, ka visas slimības ir tikai «galvā», tāpēc arī ar paaugstinātu asinsspiediena ārstēšanu nav jāsteidzas, savukārt 35% aptaujāto uzskata, ka paaugstinātu asinsspiedienu var ārstēt, dzerot zāļu tējas, vitamīnus vai uztura bagātinātājus, bet zāles uzskata par neefektīvu ārstēšanās veidu. Vai jūs zināt, kādas ir nopietnākās sekas, ko var izraisīt neārstēta hipertensija? Izrādās lielākā daļa aptaujāto to labi apzinās, nosaucot gan infarktu, gan insultu (skat. iedzīvotāju aptauju). Diemžēl statistika apliecina to, ka mēs nepievēršam pietiekamu uzmanību šīm sekām, jo Latvijas slimnīcas ir pilnas ar cilvēkiem, kam ir ielaista hipertensija vai kas saskārušies jau ar hipertensijas radītām sekām – insultu vai infarktu.

Iedzīvotāju aptauja

Jautājums: Kādas komplikācijas var izraisīt ilgstoši neārstēts paaugstināts asinsspiediens? (vairākas atbildes, %)



Tāpēc, mīlo lasītāj, vēlamies vēlreiz atgādināt, ka paaugstināts asinsspiediens nav joka lieta, un tas pats no sevis nepāries!

Ja jums ir paaugstināts asinsspiediens, lūdziet palīdzību savam ģimenes ārstam, kurš nepieciešamības gadījumā jūs nosūtīs uz citiem izmeklējumiem vai pie kardiologa. Daudzus no sirds slimību riskiem var novērst, izmainot dzīvesveidu, dodot priekšroku sirdij veselīgam uzturam, atsakoties no smēķēšanas un vairāk kustoties. Taču nereti cilvēki ļaunas sabiedrībā arvien pieaugošajiem mītiem par to, ka pie ārsta nav jāiet, zāles ir kaitīgas un daudzas slimības var izārstēt tikai ar dabas līdzekļiem. Kardiologi to sauc par bezatbildīgu attieksmi pret savu veselību. ■

*Aptauja veikta interneta vidē (GfK on-line paneli) 2014. gadā, aptaujājot 1018 Latvijas iedzīvotājus vecuma grupā no 25 līdz 74 gadiem.

Arteriālā hipertensija jeb paaugstināts asinsspiediens – virs 140/90 mmHg – ir viens no svarīgākajiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem. Asinsspiediena norma nav atkarīga no vecuma vai dzimuma. Atcerieties – arī cilvēkiem gados veselīgs asinsspiediens ir 120/80 mmHg! Ja jūs konstatējat paaugstinātu asinsspiedienu, lūdzu, vērsieties pie sava ģimenes ārsta un jautāiet, kā to samazināt.



Dr. med.
VILNIS DZĒRVE
PSKUS kardiologs,
Latvijas Universitātes
Kardioloģijas zinātniskā
institūta vadošais
pētnieks

Kāpēc hipertensiju sauc par «klusu slepkavu» un kāpēc zāles ir jālieto visu mūžu.

Arteriālo hipertensiju ārsti sauc par «klusu slepkavu», jo parasti sākuma stadijā šai slimībai nav nekādu izteiktu simptomu. Ilgstoši neārstēta paaugstināta asinsspiediena sekas var būt insults vai infarkts, nereti arī pacientu nāve. Tāpēc, 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. Neskaitāmi gadījumi ir pierādījuši, ka, ja pacients pārtrauc lietot zāles (jo uzlabojas pašsajūta), pēc neilga laika pacienta veselība diemžēl atgriežas iepriekšējā stāvoklī vai pasliktinās vēl vairāk. Savukārt, ja kādu dienu vai vairākas aizmirstat iedzert zāles, tas var radīt asinsspiediena svārstības, kas var būt bīstamas asinsvadiem, īpaši galvas asinsvadiem, radot insulta risku.

Ja agrāk zāļu lietošana bija komplicēta – pacientiem bija jādzer sauju zāles vairākas reizes dienā, tad mūsdienās pieejami kombinētie medikamenti (divi un pat trīs vienā tabletē), un pietiek ar vienu tableti dienā. Tāpēc ir svarīgi regulāri doties pie ārsta un pārbaudīt savu veselību. Hipertensijas ārstēšana ir ilgstošs process – visa mūža garumā. Tomēr, uzsākot savlaicīgu ārstēšanos, ir iespējams krietni samazināt risku saslimt ar insultu vai infarktu un novērst citas sirds un asinsvadu slimības. ■

Kad jāsauc ātrā palīdzība



Ja atkārtoti miera stāvoklī tiek izmērīts asinsspiediens, un tas pārsniedz 180 mmHg, turklāt to pavada arī citi pamanāmi simptomi kā nogurums, vemšana vai galvas reiboņi, tas ir trauksmes zvans un noteikti jāsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, zvanot uz tālruni

113

Lai kļiedētu mītus un neziņu – kardiologi kopā ar pacientu biedrību izstrādājuši interneta mājas lapu, kurā atrodama plaša informācija par paaugstinātu asinsspiedienu, tā profilaksi un ārstēšanu: www.asins-spiediens.lv

OMRON

Asinsspiediena mērītāji 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

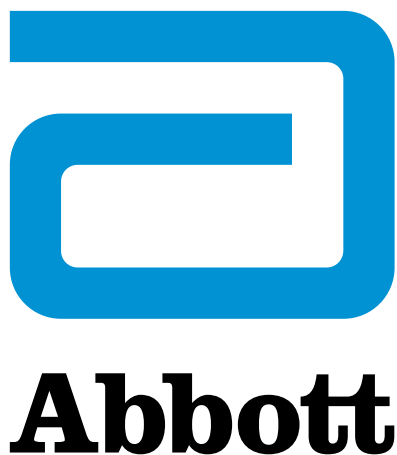
Oficiālais OMRON pārstāvis Latvijā: SIA „ELVIM”.



Lai novērstu insultu – veiciet kontroli!

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

Te apkopoti daži no izplatītākajiem mītiem, kam pretstatīts ārstu viedoklis.



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, Biķernieku iela 25a

**Rīgas Austrumu klīniskās universitātes
slimnīcas stacionāra «Gaiļezers» 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

Kā ārstē sirds mazspēju?



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

Tas jāzina pacientiem un viņu tuviniekiem, lai veiksmīgi sadzīvotu ar sirds mazspēju

Pacientu biedrība «ParSirdi.lv» sadarbībā ar Latvijas Kardiologu biedrību jau dažus gadus organizē Sirds mazspējas dienu pacientiem, kuru laikā visiem slimniekiem, kā arī viņu tuviniekiem, ir iespēja uzzināt jaunu informāciju par slimību, uzdot jautājumus speciālistiem, kā arī apmainīties ar savu pieredzi un ieteikumiem ar citiem sirds mazspējas pacientiem. Arī šogad maijā plānota šāda tikšanās, par kuru informēsīm plašāk, tuvojoties pasākuma norises dienai. Ņemot vērā pacientu lielo interesi par šo tēmu, vēlamies turpināt pagājušajā izdevumā «Sirds un Veselība» iesākto padomu sadaļu sadarbībā ar kardioloģi dr. Gintu Kamzoli.

Jāradušās aizdomas par sirds mazspēju, vispirms būtu jāvēršas pie ģimenes ārsta, kurš izvērtēs sūdzības un slimību anamnēzi un nepieciešamības gadījumā nosūtīs uz papildizmeklējumiem. Sirds mazspējas gadījumā ir divi pamatzmeklējumi: diagnozes apstiprināšanai vai izslēgšanai – nātrijurētisko peptīdu līmenis un ehokardiogrāfija.

Kā ārstē sirds mazspēju?

Pacientus ar zināmu sirds mazspēju Latvijā pamatā aprūpē ģimenes ārsti un kardiologi, taču tā kā sirds mazspēja ir samērā izplatīta, tad ar šiem pacientiem bieži savā ikdienas praksē sastopas arī citu speciālistu ārsti. Ģimenes ārsts ir tas, kurš seko līdzi pacientu sūdzībām un vispārējam stāvoklim, izraksta

nepieciešamos medikamentus un seko, lai pacients tos saņemtu optimālās devās. Sirds mazspējas gadījumā ir ļoti svarīgi saņemt medikamentu mērķa devā, pretējā gadījumā ne vienmēr izdodas panākt situācijas uzlabošanu. Ja stāvoklis, neraugoties uz terapiju, pasliktinās, var būt nepieciešama terapijas korekcija stacionāra apstākļos.

Kādi izmeklējumi jāveic?

Sirds mazspējas dekompensācijas (izteiktas stāvokļa pasliktināšanās – red.) gadījumā atsevišķu medikamentu devas (piemēram, beta-blokatoru, AKE-inhibitoru) var tikt samazinātas, tādēļ pēc izrakstīšanās no stacionāra to devas atkal ģimenes ārsta uzraudzībā pakāpeniski jāpalielina. Pacientiem ar izteiktiem sirds mazspējas simptomiem (III-IV FK) būtu vēlama arī vizīte pie kardiologa. Divu nedēļu laikā pēc izrakstīšanās no stacionāra nepieciešams atkārtot nieru un aknu rādītāju izmeklējumus, mēneša laikā – arī pilnu asins ainu. Paula Stradiņa KUS, izrakstot pacientus ar smagām sirds mazspējas stadijām, cenšas nozīmēt konkrētu kontroles vizītes datumu un ehokardiogrāfijas kontroli, lai varētu izvērtēt terapijas efektu un nepieciešamības gadījumā koriģēt terapiju. Taču jāsaprot, ka pēc izrakstīšanās no stacionāra sirds funkcijas kontrolei dinamiskā, jebkuram sirds mazspējas pacientam pusgada laikā būtu jāveic ehokardiogrāfija. Tā kā uz valsts apmaksātu ehokardiogrāfiju veidojas rindas, vēlams pierakstīties savlaicīgi. Nacionālā Veselības dienesta mājas lapā iespējams precizēt rindas garumu dažādās ārstniecības iestādēs.

Atbalsts pacientiem Latvijā un Eiropā

Daudzās Eiropas valstīs, lai uzlabotu sirds mazspējas pacientu aprūpi un nodrošinātu augsta līmeņa un izmaksu efektīvu ārstēšanu, ir izveidotas sirds mazspējas klīnikas. To darbība balstās uz multidisciplināru komandu, kuras

sastāvā ir gan ārsti kardiologi, attēl diagnostikas speciālisti, invazīvie kardiologi, elektrofizioloģijas speciālisti un sirds ķirurgi, gan medicīnas māsas, psihologi, rehabilitologi, dietologi, geriatri, sociālie darbinieki u. c. Īpaša uzmanība sirds mazspējas klīnikās tiek pievērsta pacientiem ar izteiktiem sirds mazspējas simptomiem un augsta riska pacientiem (pacientiem ar hronisku nieru slimību, cukura diabētu, hronisku obstruktīvu plaušu slimību, anēmiju, gados vecākiem pacientiem ar vairākām blakusslimībām). Tāpat šajās klīnikās liela vērība tiek pievērsta pacientu un viņu radnieku izglītošanai.

Kamēr Latvijā šāda klīnika pagaidām ir ieceres līmenī, un lai šādu projektu realizētu, ir nepieciešams valsts atbalsts, mēs Latvijā esam radījuši dažādus pacientu informācijas materiālus. Nu jau vairākus mēnešus, izrakstoties no stacionāra, pacientiem ir iespēja saņemt arī «Sirds mazspējas pasi», kurā iespējams reģistrēt pulsu, asinsspiedienu, svaru, kā arī lietotos medikamentus un atkārtotas vizītes datumu. Manuprāt, šādi pacientu informācijas materiāli palielina pacientu līdzestību, kas ir ļoti svarīgi sirds mazspējas gadījumā. ■

Sirds mazspēja ir veselības stāvoklis, kad sirds nespēj pietiekami labi sūknēt asinis, lai piegādātu tās ķermenim. Citiem vārdiem sakot, jūsu sirds nespēj piegādāt pietiekami daudz skābekļa un barības vielu, lai jūsu ķermenis varētu normāli darboties. Sirds mazspēju nereti izraisa agrāk pārciests miokarda infarkts, augsts asinsspiediens vai sirds vārstuļu slimība.

Sirds mazspējai raksturīgi vairāki simptomi, kurus izraisa šķidruma uzkrāšanās un pavājināta asinsplūsma. Trīs pamatsimptomi ir: tūska (šķidruma aizture), elpas trūkums, nogurums.

Praktiski ieteikumi pacientiem, kā sekmīgi sadzīvot ar sirds mazspēju*

Rūpējieties par sevi, aktīvi kontrolējot savu veselības stāvokli! Dzīvesveida maiņa var pozitīvi ietekmēt jūsu ikdienas dzīvi: atbilstoša diēta un vingrinājumi var veicināt simptomu mazināšanos un novērst sirds mazspējas rašanos.

Diēta, kas palīdz mazināt sirds mazspējas simptomus

- Ja Jums ir izteikti sirds mazspējas simptomi (elpas trūkums, tūskas), uzņemtā šķidruma daudzums jāierobežo līdz 1,5–2 l diennaktī. Savukārt, ja elpas trūkums ir neliels un tūska nav, šķidruma ierobežošana nav nepieciešama.
- Samaziniet sāls daudzumu uzturā līdz 2 g dienā, izvairieties no iepriekš sagatavotiem ēdieniem, gaļas izstrādājumiem, pārbaudiet sāls saturu uz produktu etiķetes.
- Izvairieties no ēdiena ar augstu tauku saturu, lietojiet uzturā augļus un dārzeņus, piena produktus ar zemu tauku saturu, graudu izstrādājumus un zivis. Garšas uzlabošanai lietojiet dažādas garšvielas.

Fiziskās aktivitātes

- Nodarbojieties ar fiziskām aktivitātēm sirds un muskuļu darbības uzlabošanai, turpiniet veikt ikdienas aktivitātes mājās kopā ar ģimeni.
- Regulāri nodarbojieties ar piemērotas slodzes fiziskām aktivitātēm. Slodzes apjoms ir atkarīgs no sirds mazspējas smaguma pakāpes un esošajiem simptomiem, tādēļ pirms to uzsākšanas noteikti konsultējieties ar savu ārstu.

Asinsspiediens

Asinsspiediena kontrolei ir nozīmīga loma, lai novērstu sirds mazspējas slimnieka veselības stāvokļa pasliktināšanos. Tomēr, ja asinsspiediens pārlietu pazeminās, var rasties reibonis – īpaši ceļoties kājās no sēdus stāvokļa.

Ja jūsu asinsspiediens ir pastāvīgi paaugstināts (sirds mazspējas gadījumā asinsspiediena līmenim nevajadzētu pārsniegt 130/80 mmHg) vai pazemināts vai ja jūtat galvas sāpes, reiboni vai zaudējat samaņu, konsultējieties ar savu ārstu vai medmāsu.

Kā mērīt asinsspiedienu mājas apstākļos?

- Izmantojiet mūsdienīgu asinsspiediena mērīšanas ierīci un piemērota izmēra aproci (vaicājiet padomu savam ārstam vai medmāsei).
- Pirms mērījumu veikšanas atpūties 3 līdz 5 minūtes.
- Atturieties no smēķēšanas vai kofeīnu vai alkoholu saturošu dzērienu lietošanas vismaz trīsdesmit minūtes pirms mērījumu veikšanas.
- Mērot asinsspiedienu, apsēdieties, pēdas atbalstiet pret zemi, atbalstiet arī muguru un rokas, novietojiet roku sirds līmenī. Nesarunājieties.
- Asinsspiedienu labāk mērīt rokai, kura nav dominējošā (piem., kreisajai rokai, ja esat labrocis/e).
- Vislabāk veiciet divus mērījumus ar 1–2 minūšu intervālu un pierakstiet tikai otro mērījumu – vienreiz no rīta un vienreiz vakarā.

Sirdsdarbība

Lai arī paātrināta sirdsdarbība (pulss) palīdz jūsu organismam veikt vairāk fizisko aktivitāšu, pastāvīgi paātrināta sirdsdarbība pārslogo sirdi. Ir pierādīts, ka palielināta

sirdsdarbības frekvence sirds mazspējas pacientam paaugstina mirstības risku. Tāpēc, ārstējot sirds mazspēju, ārsti vajadzības gadījumā nozīmē medikamentus, kas samazina sirdsdarbības frekvenci. Pacientam savukārt būtu rūpīgi jāseko līdzi, kāds ir viņa sirdsdarbības ātrums. Sirds mazspējas gadījumā sirdsdarbības frekvencei būtu jābūt zem 70 reizēm minūtē.

Ja jūsu sirdsdarbība ir pastāvīgi paātrināta vai palēnināta vai ja jūtat reiboni vai zaudējat samaņu, konsultējieties ar savu ārstu vai medmāsu. Jūsu ārsts nozīmēs ārstniecības pasākumus, lai kontrolētu sirdsdarbību un palīdzētu jūsu sirdij darboties efektīvāk.

Kā mērīt sirdsdarbību mājas apstākļos?

Ar asinsspiediena mērītāju parasti var izmērīt arī sirdsdarbību (pulsu), bet jūs varat arī pats/i noteikt savus pulsa rādītājus:

- Sēdiet mierīgi vismaz 5 minūtes.
- Noņemiet pulksteni, pavērsiet savu kreiso vai labo plaukstu augšup un nedaudz ielieciet elkoni. Maigi novietojiet otras rokas rādītājpirkstu un vidējo pirkstu uz plauksta locītavas.
- Piespiediet pirkstus rievā starp vidējām cīpslām un ārējo kaulu. Jūs jutīsiet pulsāciju – tas ir jūsu pulss.
- Lai uzzinātu savas sirdsdarbības rādītāju, skaitiet pulsu 30 sekundes, bet rezultātu pareiziniet ar divi.



Foto: shutterstock.com

Svars

Dažus simptomus izraisa šķidruma uzkrāšanās organismā. Tās cēlonis ir apgrūtinātā asins cirkulācija, kā rezultātā šķidrums uzkrājas kājās, plaušās vai kuņģa apvidū. Nosverieties reizi vai divas nedēļas vienā un tajā pašā nedēļas dienā un diennakts laikā, vēlams no rīta un tukšā dūšā, bez apģērba. Vienmēr izmantojiet vienus un to pašus svarus.

Pārbaudiet, vai potītēs, kājās un vidukļa apvidū nav novērojamas pietūkuma pazīmes, vienkārši dažas sekundes spiežot ar īkšķi uz attiecīgajiem audiem. Ja ir redzamas spiediena pēdas, jums ir tūska. Tas varētu liecināt par šķidruma aizturi, kas radusies pirms pamanījāt ievērojamas svara izmaiņas.

Svara pieaugums un diurētiskā līdzekļa devas pielāgošana

Lieko šķidrumu iespējams novērst, palielinot diurētisko līdzekļu devas

atbilstoši jūsu ārsta rekomendācijām. Sazinieties ar savu ārstu, ja jūsu svara pieaugums ir lielāks par 2 kg.

Kādos gadījumos nepieciešams steidzami meklēt palīdzību?

Izsauciet neatliekamo palīdzību šādos gadījumos:

- pastāvīgas sāpes krūtīs, kas nemazinās, lietojot nitroglicerīnu;
- ievērojams un pastāvīgs elpas trūkums;
- samaņas zudums vai pilnīgs spēka trūkums.

Iespējami drīz ziņojiet savam ārstam vai medmāsai šādos gadījumos:

- pastiprināts elpas trūkums, pavājināta izturība fizisko aktivitāšu laikā;
- miega laikā bieži mostaties elpas trūkuma dēļ, un ērtai gulēšanai jums nepieciešami vairāki spilveni;
- pastāvīgi paātrināta sirdsdarbība;
- pastiprināta palpitācija jeb sirdsklauves;
- straujš svara pieaugums.



Foto: shutterstock.com

Konsultējieties ar savu ārstu vai medmāsu šādos gadījumos:

- progresīva tūska vai sāpes vēdera dobumā; palielināta tūska kājās;
- arvien biežākas reiboņa epizodes; apetītes zudums un slikta dūša;
- noguruma palielināšanās;
- klepus pastiprināšanās.

Papildu informāciju par sirds un asinsvadu slimībām meklējiet: www.parsirdi.lv ■

*Ieteikumi sagatavoti, izmantojot Eiropas Kardiologu biedrības oficiālo tīmekļa vietni: www.heartfailurematters.org



Foto: shutterstock.com

Recepte

Iesaka dr. I. Mintāle.

Kad no sulīgiem pagājušā rudens dārzeņiem īpaši vairs nav, ko izvēlēties, jāatceras, ka ir tāds sīpolaugš PURAVS! Veselīgs un gards, parasti tīri labi saglabājas līdz pavasarim!

Puravu salāti

Sagriež sīki purava balto daļu (8–10 cm) un kādus 2 cm no zaļās daļas smukumam, pieliek sīki sagrieztus 2 vārītus burkānus, 2 saldskābus ābolus, 4 vārītas (vēlams lauku) olas. Pievieno 2 karotes mājās gatavotas majonēzes (recepti skatīt pagājušajā «Sirds un Veselība» numurā vai www.sirdsunveseliba.lv) un 1 karoti biežākas konsistences jogurta.

Nedaudz sāls (nedrīkst pārsālīt – šiem salātiem tas ļoti traucē!) un melnos piparus.

Tas arī viss! Gatavs! Krāsaini, kraukšķīgi un atsvaidzinoši!

Lai labi garšo!

Aizdzen PAVASARA nogurumu

Katru pavasari atkārtojas viens un tas pats – daba mostas, bet tavs enerģijas līmenis strauji krītas. Tā ir organisma aizsargsistēmas dabiska reakcija uz garajiem ziemas mēnešiem. Nogurums, miegainība un nevēlēšanās neko darīt liecina par to, ka izsmeltas organisma rezerves. Kā atgūt spēkus?

Organisma darbība ir tik smalks un jutīgs mehānisms, ka to ietekmē gan mainīgi laikapstākļi ar lielām temperatūras svārstībām, gan dažādi vīrusi, bet visvairāk – saules gaismas trūkums, jo dzīvojam tādā klimatiskajā zonā, kur to iespējams baudīt ļoti reti. Par laimi, pavasara nogurums ir pārejošs, jo organisms patiesībā pielāgojas jaunajai situācijai – pavasarim. Pavasara nogurumu asāk izjutīsi, ja bijuši veģetatīvās nervu sistēmas traucējumi. Vairāk nogurst arī cilvēki vecumā līdz 50 gadiem, īpaši darbaholiķi, kas, galvu nepacēlušī, strādā no rīta līdz vēlam vakaram.

Kā sadraudzēties ar pavasari un cīnīties pret nogurumu? Draudzējies ar dabu. Mērenas kustības sniedz enerģiju. Pastaigas gar jūru vai mežā patrieks nogurumu, tā vietā dodot patīkamu atslābumu. Turklāt, kustoties organismā izdalās endorfīni – labsajūtas hormoni. Starp citu, tieši enerģiski soļojot, paaugstinās un padziļinās elpošana, uzlabojas plaušu ventilācija un organisma apgāde ar skābekli, vairāk skābekļa tiek smadzenēm, sirdij un citiem orgāniem. Nūjo, skrien, staigā, brauc ar velosipēdu!

IEPRIECINI SEVI AR GAIŠMAS TERAPIJU
Saņemot saules gaismu, ul-

travioleto staru ietekmē ādā notiek strauja D vitamīna sintēze – tā līmenis asinīs pieaug pat četras reizes. Ja laukā nav saules, līdzēs gaismas terapija, ko piedāvā daudzas ārstniecības iestādes. Terapijā izmanto lampas, kuru starojums ir tuvs saules gaismai. Gaisma stimulē un regulē bioloģiskos procesus, palīdz organismam atgūt līdzsvaru un veicina pašatveseļošanos.

IZTUKŠO MEDUS BURCIŅU

Vai zini, kāpēc vairākums bītenieku ir tik dzīvespriecīgi un ļoti izskatās? Tāpēc, ka medū un tā produktos ir milzums daudz bioloģiski aktīvu vielu, kas tavam organismam lieti noderēs. Ik vakaru pirms gulētiešanas pusglāzē ūdens izšķīdini tējkaroti medus un pievieno nedaudz citrona sulas. Daudz bioloģiski aktīvu uzturvielu satur arī bišu māšu peru pieņiņš. Tas lieliski stiprina imūno sistēmu, mazina nogurumu, uzlabo miegu un atmiņu.

UZŅEM DABĪGOS VITĀMĪNUS!

Pavasari visos augļos un dārzeņos visu vitamīnu ir vismaz trīsreiz mazāk, tāpēc tie jāēd trīsreiz vairāk nekā parasti. Visvairāk organismam pavasarī nepieciešams E vitamīns, kas piedalās muskuļu un citu audu veidošanas

procesā, tam piemīt antioksidanta īpašības, bet galvenokārt tas ir šūnu sargs, jo pasargā tās no dažām ļaundabīgām slimībām. Dabiskā veidā šis vitamīns visvairāk atrodams augu eļļā, sēklīs un riekstos. Labi zināmais C vitamīns stiprina imunitāti un neitralizē kaitīgās vielas, kas atrodas šūnās. Šo vitamīnu visvairāk satur augļi, ogas un dārzeņi. Organismam ļoti svarīgs ir arī B vitamīns. Visvairāk bēta karotīna ir burkānos, spinātos, sarkanajā paprikā un aprikozēs. Ļoti labs B vitamīna avots ir diedzēti graudi. Tajos ir arī daudz minerālvielu, aminoskābju, hlorofila un šķiedrvielu. Vislabāk, ja graudus diedzēsi pati uz palodzes – tā katru ritu asniņus varēsi pievienot biežpienam vai salātiem. Izvēlies kviešu, rudzu, miežu, auzu un griķu graudus, lucernas, saulespuķu, redīsu, kressalātu, sinepju, sarkano biešu un citas sēklas. Uzturā pavasarī lieto daudz zivju un atsakies no smagas un treknas barības, kas organismam prasa spēku un enerģiju, lai to sagremotu.

Kad pavasara saulīte ar dabas doto svaigumu ir aizkavējusies, atjaunot enerģiju un cīnīties pret nogurumu palīdzēs arī Latvijā ražotais preparāts Mildonāts-Grindeks. Šis līdzeklis pozitīvi ietekmē organisma enerģētisko viel-

maiņu, kā arī viegli aktivizē centrālo nervu sistēmu. Slo-dzes laikā preparāts atjauno skābekļa piegādes un patēriņa procesu līdzsvaru šūnās, aktivizē tos vielmaiņas procesus, kas enerģijas ražošanai prasa mazāku skābekļa patēriņu. Mildronātam-Grindeks piemīt tonizējošs efekts – uzlabojas atmiņa, paaugstinās domāšana (svarīgi studentiem, gatavojoties pavasara sesijai, kā arī tiem darbarūkiem, kam jāpaspēj gan darbus padarīt, gan atskaites sagatavot, gan pilnvērtīgi pavadīt savu brīvo laiku), pieaug kustību veiklība, palielinās organisma pretošanās spējas nelabvēlīgiem apstākļiem. Svarīgi tiem, kam laika apstākļu maiņa saistās ar saaukstēšanos, kā arī tiem, kas vēlas pavasarī pievērsties, piemēram, fiziskām aktivitātēm.

ATCERIES PAR BĒRZU SULĀM

Bērzu sulas izskalos tavu organismu un palīdzēs atjaunot lielisku pašsajūtu. Tās palīdz izdalīties nevēlamajiem vielmaiņas galaproduktiem, kas uzkrājušies organismā. Ja tev nav nopietnu veselības problēmu, bērzu sulas dārksti dzert bez ierobežojumiem. Aktivās vielas sulā saglabājas trīs četras stundas pēc sulas savākšanas, tāpēc izdzer tās pēc iespējas ātrāk.

**IR CILVĒKI, KURI
DZĪVO AR
PILNU JAUDU
UN TU?**

Pajautā speciālistam, kā
MILDONĀTS®-GRINDEKS
Meldonium
arī tev var palīdzēt!

- Pozitīvi ietekmē organisma enerģētisko vielmaiņu*
- Uzlabo skābekļa piegādes un patēriņa procesu līdzsvaru šūnās*
- Lieto pazeminātu darbaspēju, fizisku un psihoemocionālu pārslodžu gadījumos*
- Ieteicams atveseļošanās periodā pēc smadzeņu asinsrites traucējumiem galvas traumām un encefalītiem*

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

13.03.2015. Bezrecepšu medikaments. *Pilnu informāciju par medikamentu skatīt zāļu aprakstā. Uzmanīgi izlasiet instrukciju, konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu! AS "Grindeks". Krustpils iela 53, Rīga, LV-1057. Tālrunis: 67083500; fakss: 67083505



Grindex



© Grindex. GS/CX/004/R/1

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI

Ko asinsanalīzes liecina par mūsu sirds veselību?

Konsultē Olga Degtjarjova, Laboratorijas vadītāja medicīnas jautājumos, SIA «Centrālā Laboratorija».

Visbiežāk uz asinsanalīzēm, kuras nosaka sirds veselības stāvokli, nosūta pacienta ārsts, veicot dažādus profilaktiskos izmeklējumus. Ļoti reti pacienti paši, rūpējoties par savu veselības stāvokli, prasa nozīmēt analīzes.

Ņemot vērā aizvien pieaugošo aptaukošanās tendenci, uz laboratoriskiem izmeklējumiem, lai konstatētu sirds saslimšanas, tiek sūtīti arvien gados jaunāki cilvēki. Ja kādreiz uz rutīnas pārbaudēm sirds veselībai tika nozīmēti cilvēki vecumā pēc 45–50 gadiem, tad tagad aizvien biežāk analīzes tiek veiktas cilvēkiem vecumā no 30 līdz 35 gadiem. Vēl viena liela grupa, kas saskaras ar sirds slimībām un veic asinsanalīzes, ir sievietes pēc 50 gadiem (tas nereti ir saistīts ar menopauzes iestāšanos un citām problēmām), kā arī vīriešiem pēc 40 gadiem.

Visbiežāk nozīmētais rādītājs – holesterīns!

Analīzes, kuras vislabāk raksturo sirds veselības stāvokli, ir vairākas. Populārākās un visbiežāk profilaktiski nozīmētās no tām ir lipīdu izmaiņas. Kā galveno riska faktoru aterosklerozes un koronārās sirds slimības attīstībai nosaka holesterīna līmeni, ne tikai kopējo holesterīnu, bet arī zema blīvuma holesterīnu (LDL/ZBL), augsta blīvuma holesterīnu (HDL/ABL) un triglicerīdus (TG). Augsts triglicerīdu līmenis kopā ar paaugstinātu zema blīvuma holesterīnu palielina aterosklerozes attīstības risku.

Zema blīvuma lipoproteīni (ZBL) ir aterosklerozes lipīdu riska faktori, kā arī marķieri, jo tie izgulsnējas artēriju iekšējā virsmā, veidojot aterosklerotiskās pangas, kas daļēji vai pilnīgi aizsprosto asinsvadus. Tas, protams, rada asins plūsmas samazināšanos un apasiņojamā orgāna strukturālās izmaiņas. Ja pangas virsma saplaisā vai izčūlo, ap to aktivējas protrombotiski procesi un asinsvadā veidojas

trombi vai, pangai atraujoties no sienas, embols. Tieši šie divi faktori izraisa akūta koronāra sindroma attīstīšanos, kas ietver sevī miokarda infarktu, nestabilo stenokardiju un pēkšņu kardiālo nāvi, kā arī galvas smadzeņu insultu rašanos. Līdz ar to ir ļoti svarīgi savlaicīgi noteikt paaugstinātu ZBL līmeni asinīs, lai varētu uzsākt terapiju pret aterosklerozi un mazināt pangu veidošanās risku, kā arī mazināt jau esošo pangu palielināšanos. Piemēram, samazinot ZBL līmeni par 1 mmol/l, kardiovaskulāras sistēmas saslimšanas risks tiek samazināts par 25%.

Jo smagāka saslimšana un vairāk riska faktoru, jo mazākam jābūt mērķa ZBL līmenim

Zema blīvuma holesterīna līmeni var mazināt medikamentozi un nemedikamentozi, kā arī kombinējot abas metodes. Pie nemedikamentozām metodēm pieder diēta ar samazinātu dzīvnieku tauku saturu uzturā, palielinātu svaigu dārzeņu un augļu īpatsvaru, ķermeņa svara samazināšana, ja tas ir paaugstināts, fiziskās aktivitātes palielināšana, kā arī obligāta smēķēšanas atmešana. Medikamentozi ārstēšanu katram pacientam individuāli nozīmē ārstējošais ārsts.

Vairāk par paaugstināta holesterīna ārstēšanu lasiet intervijā ar kardiologu dr. Ivetu Mintāli mājas lapā: www.sirdsunveseliba.lv

Citi svarīgi asinsanalīžu izmeklējumi sirds slimību noteikšanā

Pacientiem ar hroniskām sirds slimībām, piemēram, sirds mazspēju, kā arī akūtu stāvokļu gadījumos, papildus tiek nozīmētas citas asins analīzes.

Pacientiem ar sūdzībām vai pazīmēm par pēkšņām, stiprām, dedzinošām, plēsošām vai žņaudzošām sāpēm krūtīs, kuras var pavadīt sirdsdarbības ritma traucējumi, proti, miokarda infarkta riska grupā ietilpstošajiem,

obligāta ir steidzama ārsta konsultācija, kuras laikā tiek nozīmētas laboratoriskās analīzes, lai noteiktu troponīnu I, kreatīnkināzi, fibrinogēnu, glikozi, INR (protrombīna indeksu) un augsti jutīgo C-reaktīvo olbaltumu, papildus var noteikt arī D-dimērus un homocisteīnu. Troponīns I ir ļoti jutīgs rādītājs sirds bojājuma gadījumā, konstatējams 4–6 stundas pēc sāpju parādīšanās. Arī kreatīnkināze MB frakcija ir papildu rādītājs pie miokarda infarkta, pieaug 4–8 stundu laikā pēc sāpju parādīšanās, un tās paaugstināts līmenis saglabājas 36–38 stundas. Fibrinogēns paaugstinātos skaitļos uzrāda asins recekļa vai tromba veidošanos pie sirds infarkta. D-dimēri pirmās 24–48 stundas pēc sāpju parādīšanās uzrāda asins recekļa izveidošanos vai trombozi, kas bieži ir miokarda infarkta tiešs iemesls. Šie rādītāji uzrāda arī dziļo kāju vēnu trombozi (no kāju vēnām asins receklis var aiziet pa asinsriti līdz sirds asinsvadiem un izraisīt trombozi).

Hroniskas sirds nepietiekamības pakāpes pacientu grupā ietilpstošajiem, piemēram, sirds mazspējas pacientiem, ieteicamās laboratoriskās analīzes ir NT pro-BNP, holesterīna frakcijas, INR un augsti jutīgais C-reaktīvais olbaltums. NT pro-BNP ir smadzeņu tipa nātrijurētiskais peptīds, kurš uzrāda sirdsdarbības efektivitāti, sirds saraušanās spēku un spēju pārsūknēt asinis (tieši mazino ties sirdsdarbības efektivitātei rodas tūskas, elpas trūkums pie slodzes). BNP daudzums atbilst sirds mazspējas izteiktības pakāpei (funkcionālai klasei). INR izmanto, lai noteiktu vienu vai vairāku ārējā recēšanas ceļa faktoru nepietiekamību pacientiem ar iedzimtām vai iegūtām recēšanas sistēmas slimībām, aknu slimībām vai K vitamīna deficītu, arī kā jutīgu monitoringa testu perorālās antikoagulantu (piemēram, varfarīna) terapijas laikā un kā specifisku recēšanas faktoru testu. Lai būtu salīdzināmi protrombīna rezultāti, kas iegūti ar dažādām metodēm, tie tiek izteikti INR (*International Normalised Ratio*).

Atcerieties – plānotas asins analīzes veiciet tukšā dūšā!

Pirms asins nodošanas, īpaši veicot pārbaudi uz lipīdiem, cilvēks nedrīkst ēst vismaz 10 stundas, citādi rezultāti būs neobjektīvi. Nedrīkst dzert arī kafiju, jo kafijas pupiņas ir bagātas ar taukiem. Vislabāk ir dzert tīru ūdeni. Pretējā gadījumā paņemtajos asins paraugos ir redzami tauki (hilozas

asinis), kas savukārt liedz pareizi interpretēt rezultātus. Protams, akūtos gadījumos laboratorijā asinis tiek pārbaudītas tik un tā.

Pārbaudes ieteicamas reizi gadā un biežāk

Veselam cilvēkam asinsanalīzes ir obligātas reizi gadā. Praksē sastopams, ka tie, kuri biežāk dodas pie ārsta,

biežāk arī saņem nosūtījumus uz dažādām analīzēm. Pacienti ar konkrētu sirds saslimšanas diagnozi parasti tiek pārbaudīti reizi 3–6 mēnešos. Protams, vienmēr var doties uz analīzēm arī biežāk nekā ir nozīmējis ārsts, taču tad jāreķinās, ka analīzes arī biežāk būs jāapmaksā pašam no savas kabatas. ■

Intervē: Sabine Puķe



Centrālā Laboratorija

www.laboratorija.lv

KVALITATĪVA

LABORATORIJAS DIAGNOSTIKA – EFEKTĪVA ĀRSTĒŠANA!

Dažu pieprasītāko testu cenas:

D vitamīna tests Nepietiekama atrašanās saules gaismā, nepietiekama vitamīna uzņemšana ar uzturu, hroniska nieru slimība, hipoparatiroidisms u. c. faktori veicina vitamīna trūkumu organismā.	6,50 EUR	
Chlamydia trachomatis Izraisa – uretrītu, proktītu (rektālā slimība, asiņošana), neauglību, prostatītu, ārpus dzemdes grūtniecību utt.	35,00 EUR	
Neisseria gonorrhoeae Izraisa – uretrītu, proktītu, konjunktivītu (jaundzimušajiem), prostatītu utt.		
Trichomonas vaginalis Izraisa – priekšlaicīgas dzemdības, paaugstinātu uzņēmību pret HIV un AIDS. Saskaņā ar pētījumiem ir saistīta ar agresīvu prostatas vēzi.		
Mycoplasma hominis Var izraisīt salpingītu.		
Mycoplasma genitalium Izraisa – uretrītu, izdalījumus no uroģen. trakta, dedzināšanu urinēšanas laikā, artrītu, bakteriālo vaginozu utt.		
Ureaplasma urealyticum Var izraisīt leukocetūriju.		
Ureaplasma parvum Var izraisīt priekšlaicīgas dzemdības, dzemdes iekaisumu, nierakmeņu veidošanos utt. *paraugu nodod pie ārsta		
IgE kopējais Mēdz būt paaugstināts pie astmas, atopiskā dermatīta, sinusīta, rinīta un citām specifisko alerģiju iedarbības izpausmēm.		5,83 EUR
Alerģēnu paneli 30 alerģeni IgG4 kvantitatīvi (inhalācijas vai pārtikas).		24,19 EUR
Pārtikas produktu nepanesamības tests (270 IgG testi.) ImuPro ir sāsinājums no nosaukuma Food Immunological Profile, kas tulkojumā nozīmē pārtikas imunoloģiskais profils. Tas ir speciāls asins analīžu tests, kas palīdz noteikt konkrētu pārtikas produktu nepanesamību, kā arī diagnosticēt pārtikas slēptās alerģijas izraisītājus – gan konkrētus produktus, gan to sastāvdaļas, piemēram, pārtikas piedevas, konservantus un ģenētiski modificētas sastāvdaļas, ko pievieno gatavajiem produktiem rūpnieciskajā ražošanā. Ar ImuPro testu Jūs vienlaicīgi pārbaudāt individuālo antivieli reakciju pret 270 pārtikas produktu antigēniem un nosakāt imūnās reakcijas pakāpi. Kopā ar rezultātiem saņemsiet individuālo Pacienta rokasgrāmatu ar pamatinformāciju.	420,00 EUR	
Pārtikas nepanesības tests Food Detective (59 IgG testi.) Nosaka antivieli līmeni pret noteiktiem pārtikas produktiem.	92,00 EUR	
Atsevišķi alerģēni kvantitatīvi IgE Suņa epitēlijs, kaķa epitēlijs, mājas putekļu ērcīte u. c.	7,11 EUR	
Alerģēnu paneli Dzīvnieki, putekļi, pārtika, zāle, pelējums, koki – kvalitatīvi specifiskā IgE noteikšana.	9,25 EUR	

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

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

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

Laboratoriju filiāles visā Latvijā:

Rīga		
Lielvārdes iela 68, Bīķernieku slimnīcas administrācijas ēka	8.00–24.00–8.00 katru dienu (diennakts laboratorija)	67 334 433
Bruninieku iela 5, Rīgas 1. slimnīca	D. d. 8.00–19.00 S. 9.00–14.00. Sv. – slēgts	67 366 371
Talejas iela 1, VCA Mežaparka doktorāts	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	28 448 595
Nīcgales iela 5, VCA Aura	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	67 562 104
Nometņu iela 60, Doktorāts Āgenskalns	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	67 615 820
Imantas 8. līnija 1, K-1, RVC Imanta	P., O., C. Pk. 8.00–16.00 T. 8.00–18.00 S., Sv. – slēgts	26 484 433
Anniņmuižas bulvāris 85, VCA Elīte	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	67 414 336
Sliežu iela 19, VCA Vesels	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	67 394 358
Lāčplēša iela 38, VCA Pulss 5	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	67 283 614
A. Saharova iela 16, RVC Pļavnieki	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	67 136 949
Gobas iela 10a, Bolderāja	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	67 433 042
Gaiļezera iela 8, Mēness VC	D. d. 8.00–10.00 S., Sv. – slēgts	67 530 628
Gogoļa iela 3, Dzelceļa veselības centrs	D. d. 8.00–10.00 S., Sv. – slēgts	
Juglas iela 2, VCA Juglas MC	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	67 521 864
Alūksne		
Vīdus iela 1, Alūksnes PVAC	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	26 600 100
Auce		
Jelgavas iela 1a, Izglītības centrs	P., T., C. Pk. 8.00–13.00 O. 12.00–16.00 S., Sv. – slēgts	26 528 750
Daugavpils		
Aveņu iela 26	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	25 464 649
Arhitektu iela 12, VCA Olvi	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	26 143 710
Eleja		
Dārza iela 5, Pašvaldības ēka	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	63 061 260

Iecava		
Dzirnavu iela 1, Iecavas VC	P., O., T. 8.00–16.00 C. 8.00– 18.00 Pk. 8.00–14.00 S., Sv. – slēgts	27 508 090
Jelgava		
Brīvības bulvāris 6, Jelgavas pilsētas slimnīca	8.00–20.00 katru dienu (diennakts laboratorija)	63 026 425
Zemgales prospekts 15, Zemgales VC	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	63 022 660
Raiņa iela 42, MS Optima 1	P.–C. 9.00–17.00 Pk. 9.00–16.00 S., Sv. – slēgts	63 022 987
Jēkabpils		
Rīgas iela 191, KIRSH Veselības Fabrika	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	25 776 620
Kauguri		
Talsu šoseja 39, Mēness veselības centrs	P., T., C. 8.15–11.00 S., Sv. – slēgts	67 755 290
Krāslava		
Rīgas iela 159, Krāslavas slimnīca	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	65 681 639
Liepāja		
Aldaru iela 20/24, Jaunliepājas PVAC	D. d. 7.30–16.00 S., Sv. – slēgts	63 451 154
Brīvības iela 95, VCA Liepājas metalurģs MC	D. d. 7.30–16.00 S., Sv. – slēgts	63 451 154
Līvāni		
Zaļā iela 44, Līvānu slimnīca	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	65 342 277
Madona		
Skolas iela 29, Doktorāts	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	29 126 000
Piņķi		
Jūrmalas iela 14, Ārstu prakse Svīre Plus	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	67 914 499
Rēzekne		
Atbrīvošanas aleja 122, Medical plus, 2.st., 213. kab.	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	27 839 000
18. Novembra iela 41	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	
Sabīle		
Pilskalna iela 6, Pašvaldības ēka	D. d. 8.00–16.00 S., Sv. – slēgts	63 252 665
Saldus		
Slimnīcas iela 3, Saldus MC	D. d. 7.30–16.00 S., Sv. – slēgts	27 874 906



ACTOVEGIN® Forte 200 mg apvalkotās tabletes UZLABO ATMIŅU!

LV-2015-ACTV-01

Viena, divas tabletes trīs reizes dienā veicina lielāku enerģijas pieplūdi smadzenēm un uzlabo jūsu atmiņu.*

Pirms lietošanas, lūdzu, konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu un uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju!
Bezrecepšu zāles. Reklāmas devējs: Takeda Latvia SIA, www.takeda.lv. Reklāma izgatavota 03.2015. *Lietošanas instrukcija.

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI!

Cardioace® Ikkatram sirdspukstam!



Ne
tikai
zivju
eļļa!



Cardioace® original - sirds vitamīni

Preparāts, kurā apvienotas Omega-3 taukskābes, ķiploki, svarīgākie vitamīni, mikroelementi un antioksidanti speciāli sirds un asinsvadu veselībai.

Cardioace® plus

Specializēts uztura bagātinātājs, kas nodrošina ar 24 sirds veselībai nepieciešamām vielām, kā arī ar likopēna ekstraktu, alfa lipoiskābi, jūras izcelsmes Omega-3 taukskābēm un augu valsts sterīniem, kas var palīdzēt sabalansēt holesterīna līmeni.

www.vitabiotics.lv

VITABIOTICS
KUR DABA SATIEKAS AR ZINĀTNI



Uztura bagātinātāji. Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.

Mirdzaritmija: jautājumi un atbildes



Kardiologa dr. Kupica lekcija pulcēja lielu interesentu skaitu

Pērnā gada nogalē aicinājām visus interesentus uz izglītojošu lekciju «Mirdzaritmija – izplatīts sirds ritma traucējums», kuru lasīja kardiologs Kaspars Kupics. Lekcijas laikā un pēc tās saņēmām vairākus jautājumus no pacientiem, uz kuriem lūdzām atbildēt P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Kardioloģijas centra kardiologu Kasparu Kupicu.

Kā ārstē mirdzaritmiju?

Mirdzaritmijas ārstēšana balstās uz aritmijas ārstēšanu un insulta profilaksi.

Ja runā par mirdzaritmijas ārstēšanu, tad to var iedalīt divos lielos virzienos. Viens virziens ir cīnīties par sirdsdarbības ātrumu un atstāt mirdzaritmiju, neatjaunot normālu sirdsdarbības ritmu – sinusa ritmu. Otrs virziens ir mēģināt atjaunot un noturēt normālu sirdsdarbības ritmu. Pētījumi ir parādījuši, ka attiecībā uz dzīvildzi nav atšķirības starp abām ārstēšanas metodēm. Pacientam kopā ar ārstu ir jāpieņem lēmums, kuru no minētajiem ārstēšanas virzieniem izvēlēties. Izvēloties sirdsdarbības ātruma kontrolējošu taktiku, pacientam būs jālieto zāles, kuras padarīs sirdsdarbību lēnāku. Savukārt izvēloties uzturēt normālu sirdsdarbības ritmu, pacientam būs nepieciešams

lietot speciālas normāla sirds ritma uzturošus medikamentus. Šiem pacientiem papildu medikamentozai terapijai ir iespējams veikt speciālu operāciju – radiofrekvences katetra ablāciju. Šīs operācijas pielietošana apsverama kopā ar aritmologu individuāli katram pacientam. Pacientiem ar mirdzaritmiju ir svarīgi uzturēt normālu sirdsdarbības ritmu.

Insulta profilakse, slimojot ar mirdzaritmiju, ir ļoti aktuāls temats. Pirmkārt, ļoti svarīgi saprast, ka mirdzaritmija līdz pat 4 reizēm palielina insulta risku. Mirdzaritmija ir viens no biežākajiem insulta iemesliem. Iemesls insultiem ir trombi, kuri izveidojas kreisajā sirds priekškambarī, esot mirdzaritmijai. Tamdēļ pacientiem ar mirdzaritmiju būtu jālieto trombus šķīdinošas un trombu izveidošanās riska mazinošas zāles. Šādas zāles ir varfarīns vai jaunie antitrombotiskie medikamenti – rivaroksabāns, dabigatrans, apiksabāns vai edoksabāns.

Kādiem rādītājiem jāpievērš īpaša uzmanība pie varfarīna terapijas?

Lietojot varfarīnu, pacientam regulāri jākontrolē asins recēšanas rādītājs, kuru sauc INR. Šim rādītājam jābūt robežās no 2 līdz 3. Ļoti būtiski, lai šis rādītājs būtu minētajās robežās vairāk nekā 70% no visām

kontrolēm. Kādi ir plusi un mīnusi, lietojot varfarīnu? Varfarīna lielākā priekšrocība ir balstīta tā vēsturē. Šis medikaments ir zināms un plaši lietots jau 50 gadus. Ir izpētīts tā darbības mehānisms un ievākta informācija par daudzu medikamentu un pārtikas produktu mijiedarbību ar to. Noskaidrots, kā rīkoties, ja šis medikaments jālieto grūtniecības laikā un kas jā dara, ja pacientu gatavo operācijai. Runājot par mūnisiem, varfarīna lielākais trūkums ir tā ārstnieciskā efekta kontrolēšana un noturēšana. Varfarīna efektivitāti var kontrolēt, nodot analīzes laboratorijā vai veicot paškontroli ar INR eksprestesta palīdzību. Pēc tam, kad noskaidrota INR analīze, tiek piemēlēta attiecīgā varfarīna deva līdz nākošai kontrolei. Diemžēl jā saka, ka nekur pasaulē nav ideālas taktikas un sistēmas kā izkontrolēt un uzturēt INR visiem pacientiem. Šis medikaments mijiedarbojas ar daudziem uztura produktiem un medikamentiem, rezultātā varfarīna ārstnieciskais efekts var gan pastiprināties, gan pasliktināties. Piemēram, lietojot uzturā daudz dārzeņu, produktus, kuri satur daudz K vitamīna, varfarīna efekts var pasliktināties. Vai dārzeņus jāpārtrauc lietot – domāju, ka nē, drīzāk jāpiemēlē pie esošās pacienta diētas attiecīgā varfarīna deva. Ir arī dati, ka tā efektivitāti ietekmē arī pacienta ģenētiskais kods.

Ne vienmēr pacients var nodot šo asinsrecēšanas analīzi pēc pieprasījuma, tamdēļ der atcerēties, ka pacients lieto asinsrecēšanu samazinošu terapiju. Tas nozīmē, ka var tikt novērota pastiprināta asiņošana, un tās apturēšana var ietilgt. Bet, ja parādās spontāni zemādas asinsizplūdumi vai asiņošana no deguna ir ilgāk kā parasti, būtu nepieciešams noteikt šo asinsrecēšanas rādītāju ātrāk nekā parasti.

Varfarīna lietošana, kā noprotāt, ir sarežģīta. Tāpēc ir ļoti svarīgi pacientu izglītēt un apmācīt, kā lietot šo medikamentu. Kardiologi ir nodibinājuši «INR skolu», kurā pacientiem, kas uzsākuši varfarīna lietošanu, māca, kā analizēt šo rādītāju un kā pareizi lietot varfarīnu. Vairāk par šīs skolas aktivitātēm varēs uzzināt no pacientu biedrības «ParSirdi.lv».

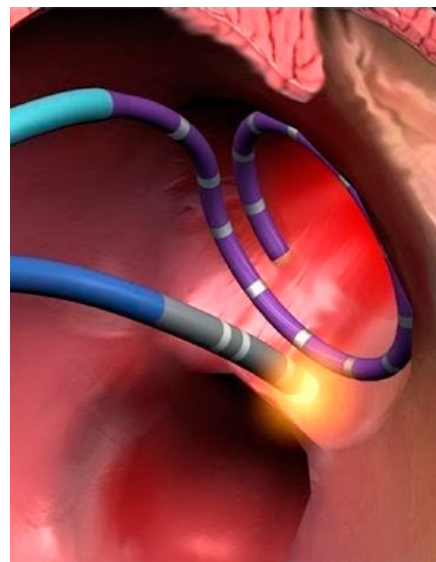
Vai varfarīnam ir alternatīvi medikamenti?

Jāatzīmē, ka ir izstrādāti un jau pieejami alternatīvi medikamenti varfarīnam. Tie ir inovatīvi medikamenti – tā saucamie «jaunie anti-koagulanti». Lietojot šos produktus, asinsrecēšanas kontroles nav jāveic, un to efekts ir ļoti paredzams. Trūkumi šiem jaunajiem medikamentiem ir tādi, ka pagaidām šiem asinsrecēšanu veicinošiem medikamentiem nav antidota jeb medikamenta, kuru varētu dot, lai steidzami pārtrauktu to darbību un atjaunotu

asinsrecēšanu. Par trūkumu jāmin arī to cena, jo diemžēl pagaidām šie medikamenti nav iekļauti valsts kompensējamo zāļu sarakstā. Lai izvēlētos savai terapijai piemērotāko medikamentu, konsultējieties ar savu ģimenes ārstu vai kardiologu.

Katetra ablācija – kas tā ir un kā tā notiek?

Mirdzaritmija ir ļoti grūti ārstējama slimība, nereti medikamenti nevar samazināt mirdzaritmijas lēkmju skaitu. Radiofrekvences katetra ablāciju, kuru pielieto Latvijā, ir aritmiju invazīva ārstēšanas metode. Ar šo metodi var ārstēt arī mirdzaritmiju. Šīs metodes efektivitāte mirdzaritmijas ārstēšanai ir apmēram 50–60%. Bet, kombinējot radiofrekvences katetra ablāciju ar medikamentozu ārstēšanu, var panākt vēlamo ārstniecisko efektu vairumam pacientu. Radiofrekvences katetra ablācijas laikā pacientam sirdī, kreisajā ātriņā no iekšpuses veic piededzināšanu noteiktās vietās. Jāatceras, ka radiofrekvences katetra ablācija ir invazīva ārstēšanas metode un tai diemžēl ir savas potenciālās komplikācijas. Šīs komplikācijas norit reti, bet tās tomēr notiek. Pacientam svarīgi izskaidrot šīs procedūras nozīmību viņa ārstēšanā un potenciālās komplikācijas, kuras var būt šīs procedūras laikā. Visbiežāk šo ārstēšanas metodi izmanto pacientiem, kuriem medikamenti nespēj novērst mirdzaritmijas lēkmes.



Tiek veikta radiofrekvences katetra ablācija

Kādiem rādītājiem vēl pacientam pašam jāpievērš īpaša uzmanība?

Mirdzaritmija ir pilnīgi neritmiska, ātra sirdsdarbība, kuru pacients parasti ļoti labi sajūt, un papildu pulsa vai spiediena kontroli nevajag, lai konstatētu šo aritmiju. Bet ir pacienti, kuriem šī aritmija var notikt bez sūdzībām ilgu laiku, un pirmā sūdzība var būt pēkšņa paralīze. Tamdēļ pacientiem pēc 60 gadu vecuma būtu vēlams taustīt un skaitīt sev pulsu. Konstatējot neritmisku un ātru pulsu, pacientam būtu nepieciešams vērsties pie ģimenes ārsta pēc palīdzības. Ja pacients jūt pēkšņi pilnīgi neritmisku sirdsdarbību, nepieciešams veikt elektrokardiogramu ar sekojošu ģimenes ārsta konsultāciju.

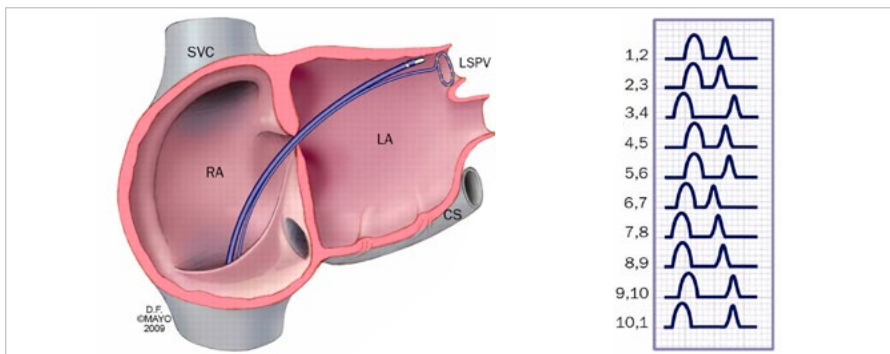


Ikvienam pasākuma laikā bija iespēja izmērīt arī savu asinsspiedienu un pulsu

Redzami sirds priekškambari un tajos lokalizēti elektrodi – ablācijas elektrods bez cilpas galā un diagnostikas elektrods ar cilpu. Kā varat redzēt, elektrodi atrodas sirds kreisajā pusē.

Ablācijas laikā ar ablācijas elektrodu veic piededzināšanu noteiktās vietās.

- RA – labais ātrijs
- LA – kreisais ātrijs
- SVC – augšējā dobā vēna
- CS – koronārais sinuss

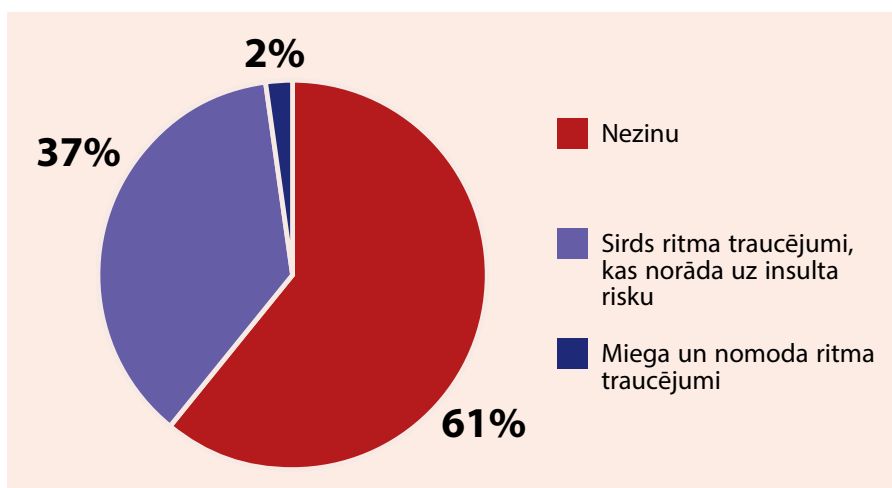


Tiek veikta radiofrekvences katetra ablācija

Iedzīvotāju aptauja par mirdzaritmiju

Tikai 37% aptaujāto Latvijas iedzīvotāju prot atbildēt pareizi, minot, ka mirdzaritmija ir sirds ritma traucējumi, kas norāda uz insulta risku, liecina biedrības «ParSirdi.lv» sadarbībā ar «Snapshots» veiktā aptauja.

Kā vēstī aptaujas dati, 61% vispār nav pazīstami ar šo terminu, bet vēl 2% to asociē ar miega ritma traucējumiem vai traumatisku atmiņas zudumu. **Vai Jūs zināt, kas ir MIRDZARITMIJA?** ■



TESTS: Vai proti atpazīt insultu un pareizi rīkoties?

Ik dienu Latvijā vidēji 7 cilvēki mirst no insulta. Lai glābtu dzīvību, ir svarīgi prast atpazīt insulta simptomus un pareizi rīkoties.

Izpildi testu un uzzini, vai tu prast atpazīt insulta pazīmes? (Pareizās atbildes skatīt 34. lpp.)

Katrā jautājumā lūdzam atzīmēt vienu variantu!

1 Parasti insulta pazīmes:

- parādās pēkšņi
- parādās vismaz diennakti iepriekš
- var būt pamanāmas jau vairākas nedēļas pirms insulta

2 Kuras no šīm pazīmēm liecina par to, ka cilvēkam varētu būt insults?

- temperatūra un drudzis
- aukstas pēdas
- noslidējusi viena sejas puse

3 Lai noskaidrotu, vai cilvēkam ir insults, nepieciešams:

- mudināt cilvēku pietuities
- lūgt cilvēkam pacelt un noturēt abas rokas
- mudināt cilvēku skaļi klepot

4 Kā insults var ietekmēt runas spējas?

- balss var kļūt spalga
- runa paātrinās
- parādās grūtības runāt vai saprast citu teikto

5 Kā rīkoties, ja ir aizdomas par insultu?

- jāatguļas un jāiedzer nomierinoša tēja
- jāsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, zvanot 113
- jāmēģina tikt līdz tuvākajam ārstam saviem spēkiem

Tests «Vai proti atpazīt insultu un pareizi rīkoties?» izstrādāts LR Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra kampaņas «Mili savu sirdi» ietvaros.

Ikdienas steiga novājina sirdi?

Chronocard® N

80 mg apvalkotās tabletes

Vilkābeles lapu un ziedu sausais ekstrakts.

Indikācijas

Sirds mazspēja atbilstoša funkcionālās kapacitātes I un II klasei pēc NYHA (Nujorkas sirds asociācija), ja ikdienas fiziskās aktivitātes izraisa nogurumu, sirdsklauves vai elpas trūkumu.

Lietošana

Pieaugušajiem: pa 1 apvalkotai tabletei 3 reizes dienā



Reklāmas devējs

Konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu.

Pirms zāļu lietošanas uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju!

Zāļu nepamatota lietošana ir kaitīga veselībai.



ASPIRIN® CARDIO

Acidum acetylsalicylicum

100mg zarnās šķīstošās tabletes, N98



BAYER aspirīns sirdij –

- ✓ *samazina miokarda infarkta un atkārtota insulta risku;*
- ✓ *pateicoties īpašajam apvalkam, nekairina kuņģi.*
- *Lietošana: 1-3 tabletes dienā pirms ēšanas, uzdzerot glāzi ūdens.*

Bezrecepšu zāles.

Pirms lietošanas rūpīgi izlasiet instrukciju!

Konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu!

Ražots Vācijā.



Īpašais
iepakojums ar
dienu norādēm
palīdzēs
atcerēties lietot
regulāri.

Reklāma pārskatīta 04.2015. Reklāmas devējs: SIA "Bayer".

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI

Jaunas ārstēšanās iespējas pacientiem



Intervija ar dr. **ARTI KALNIŅU** (attēlā)
Sirds un asinsvadu
slimību klinikas vadītājs
Intervē **SABĪNE PUKE**

Kopš šī gada sākuma Rīgas Austrumu klīniskajā universitātes slimnīcā ir būtiski uzlabojusies neatliekamās kardioloģiskās palīdzības un diagnostikas pakalpojumu sniegšana. No 2012. līdz 2014. gadam Austrumu slimnīcā norisinājās stacionāra «Gailezers» 7. korpusa rekonstrukcijas darbi. Korpus, kura divi stāvi pilnībā rekonstruēti invazīvās kardioloģijas, invazīvās radioloģijas un funkcionālās diagnostikas pakalpojumiem, svinīgi tika atklāts šī gada februārī. Šīs rekonstrukcijas gaitā pilnībā tika modernizēta saimnieciskā un tehniskā infrastruktūra, papildus izveidojot divas jaunas angiogrāfijas zāles invazīvajai radioloģijai un trīs jaunas zāles invazīvajai kardioloģijai. Izveidotas arī jaunas, plašas telpas dienas stacionāram ar 16 gultām. Korpus ir izvietots blakus Neatliekamās palīdzības un pacientu uzņemšanas klīnikai, līdz ar to palīdzību neatliekamajos gadījumos pacientu dzīvības glābšanai infarkta, smadzeņu išēmijas un asiņošanu gadījumos būs iespējams sniegt uzreiz.

Par to un citām kardioloģijas aktualitātēm Rīgas Austrumu slimnīcā stāsta Sirds un asinsvadu klinikas vadītājs Artis Kalniņš.

Kādas ir galvenās aktualitātes Austrumu slimnīcas kardioloģijā?

Protams, jaunais rekonstruētais korpus, kurā varēsim nodrošināt visplašāko kardioloģisko pakalpojumu klāstu. 2010. gadā Rīgas Austrumu slimnīcā tika izveidota Sirds un

asinsvadu slimību klinika, un tajā ietilpst neatliekamās kardioloģijas, kardioloģijas, aritmoloģijas, invazīvās kardioloģijas laboratorija un dienas stacionārs, kā arī diagnostiskās kardioloģijas nodaļa. Neatliekamās kardioloģijas un kardioloģijas nodaļās darbojas Intensīvās terapijas palātas. Visa veida neatliekamo kardioloģisko palīdzību nodrošinām 24 stundas diennaktī 7 dienas nedēļā.

Esam gandarīti par jaunajām telpām un moderno aparātūru. Ja nākotnē būs vēl nepieciešams paplašināties, tad esošās telpas atļaus arī to. Taču, lai arī esam aprikti ar jaunāko tehnoloģiju, aparātiem, diemžēl mums ievērojami trūkst darbaroku, kas sarežģī jaunā korpusa sniegto priekšrocību pilnvērtīgu izmantošanu. Tāpat arī, līdzīgi kā daudzām citām veselības nozarēm, mums trūkst finansējuma, rindās uz plānveida palīdzības sniegšanu jāgaida mēnešiem.

Kas ir tie pacienti, kas nonāk Jūsu vadītajā klīnikā?

Sirds un asinsvadu slimību klīnikā sniedzam visa veida kardioloģisko palīdzību – gan plānoto, gan neatliekamo, izņemot sirds ķirurģiju. Visā pasaulē, ja vien pacienta stāvoklis to pieļauj, plašas ķirurģiskās manipulācijas arvien biežāk tiek aizstātas ar invazīvām, pacientam mazāk traumatiskām procedūrām. Tas nozīmē, ka nepieciešamās darbības akūtās situācijas novēršanai tiek veiktas, punktējot asinsvadus, piekļūstot problemātiskajai vietai, neatverot, piemēram, galvaskausu vai krūškurvi. Arī Latvijā jau 25 gadus kardioloģijā tiek izmantotas invazīvās metodes, un tās pie mums notiek tikpat augstā līmenī. Visu, ko dara jebkurā Eiropas slimnīcā, var izdarīt arī šeit, pie mums.

Kā Jūs raksturotu savus pacientus šobrīd?

Jāsaka, ka mūsdienās pacienti tomēr paliek arvien izglītotāki un ļoti ielaistu pacientu, kādi bija pirms 30 gadiem, kad es tikko sāku strādāt kardioloģijā, vairs tikpat kā nav. Uzlabojies ne tikai pacientu dzīves

un veselības līmenis un valsts veiktā primārā profilakse, bet būtiski uzlabojusies arī ārstēšanas kvalitāte, ko spējam piedāvāt.

Jau vairākus gadus Latvijā, Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcā un Rīgas Austrumu slimnīcā, tiek organizēts starptautiska līmeņa apmācību seminārs invazīvajā kardioloģijā. Pastāstiet, lūdzu, par to vairāk!

Pasākums tiek rīkots jau septiņus gadus, starptautisks tas kļuva pirms sešiem gadiem. Sirds asinsvadu bojājumi ir ļoti dažādi, tie atšķiras gan anatomiski, gan pēc sarežģītības. Viens no sarežģītākajiem bojājumiem ir pilnīgi slēgtie sirds asinsvadi. Šo pilnīgi slēgto asinsvadu invazīvajā ārstēšanā pēdējo desmit gadu laikā pasaulē ir sasniegts diezgan liels progress. Medicīnai nepārtraukti attīstoties, rodoties aizvien jaunām metodēm un materiāliem, tiek ārstēti tādi smagi gadījumi, kuriem pirms vairākiem gadiem neviens ārsts pat nedomāja ķerties klāt. Ir izveidojusies subspecialitāte invazīvajai kardioloģijai, kura prasa īpašu sagatavotību, un arī šeit, Latvijā, mēs to darām jau gadus desmit. Ne Lietuvas, ne Igaunijas kolēģi šobrīd neko tamlīdzīgu nedara.

Pirmajos gados apmācību semināri bija tikai Baltijas valstu kardiologiem, bet pēdējos gados uz tiem brauc pasaules vadošie speciālisti gan no Skandināvijas, gan Centrāleiropas valstīm. Pasākuma laikā tiek veiktas ļoti sarežģītas procedūras, paraugoperācijas, kuru laikā, kolēģiem vērojot, ir iespējams uzdot jautājumus, paralēli notiek arī teorētiskas lekcijas. ■



MÖLLER'S

160 VESELĪBAS GADI



Möller's Omega-3 Cardio Möller's Omega-3 Premium

Dabīgās omega-3 taukskābes
augstā koncentrācijā –
sniedz savai sirdij labāko!

160 gadus pierādīta efektivitāte

Uztura bagātinātājs. Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.

Koenzīms Q10 – palīgs sirds «spēkstacijas» darbināšanā

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

Mazās spēkstacijas – mitohondriji

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

Dāņu kardiologa pētījums par hronisku sirds mazspēju Q-SYMBIO

Kopš Q10 atklāšanas, tā iedarbībai un pozitīvā efekta pētīšanai uz cilvēka organismu ir veltīti neskaitāmi pētījumi un zinātniskās publikācijas. Viens no pēdējā laika nopietnākajiem

zinātniskajiem pētījumiem, kas veltīti Q10 iedarbībai uz sirds slimību pacientiem, tika veikts Kopenhāgenā. Pētījuma Q-SYMBIO gaitā tika pierādīts, ka, 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.»

Q-SYMBIO ir augstākās klases pētījums, kura ietvaros koenzīmu Q10 saturošā preparāta efekts salīdzināts ar placebo efektu, dodot pacientiem vienlaicīgi abas vielas. Tas tika uzsākts 2003. gadā, kad no deviņām dažādām valstīm – Dānijas, Indijas, Austrijas, Polijas, Ungārijas, Slovākijas, Zviedrijas, Austrālijas un Malaizijas – tika atlasīti 420 pacienti ar smagu sirds mazspēju. Šiem pacientiem, papildus ārstu nozīmētajām sirds zālēm, tika dots «Bio-Quinone» (100 mg Q10 kapsulas 3 reizes dienā – kopumā 300 mg dienā) vai identiska izskata inerta placebo kapsulas. Pēc tam pētnieki divus gadus novēroja pacientus no abām grupām, lai uzzinātu, cik ilgs laiks paies, pirms pacientiem atkal parādīsies problēmas ar sirdi. «Problēmas ar sirdi» šajā kontekstā nozīmē neplānotu hospitalizāciju sirds mazspējas dēļ, sirdslēkmes ar letālu iznākumu, sirds transplantācijas nepieciešamību vai nepieciešamību pēc mākslīgās asinsrites aparāta.

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

Kāpēc Q10 var būt noderīgs arī veselīem cilvēkiem?

Balstoties uz pozitīvajiem pētījuma rezultātiem, profesors Mortensens iesaka pievienot koenzīmu Q10 ierastai sirds mazspējas terapijai. Viņš piebilst, ka jau vairākus gadus Q10 pierāda savas spējas uzlabot sirds pacientu mirstības rādītājus: «Būtībā jebkura sirds slimība kādā brīdī izraisa sirds mazspēju, un Q-SYMBIO pētījums apstiprināja, ka koenzīma Q10 lietošana var būt noderīga ne tikai sirds slimniekiem, bet praktiski visiem pieaugušiem cilvēkiem. Citiem vārdiem sakot, Q10 ir tikpat piemērots tiem, kas vēlas uzturēt spēcīgu sirdi un augstu enerģijas līmeni un tādējādi novērst sirds problēmas nākotnē, kā tiem, kas vēlas stiprināt vāju sirdi un paaugstināt enerģijas līmeni.»

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

Raksta autore: Sabine Puķe

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

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

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

Atjauno enerģiju!*

* 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!

Būsim gudri – lasīsim etiķetes uz pārtikas produktiem!

Pērn biedrība «ParSirdi.lv» kļuva par kustības «Lasi Pirms Ēd» vēstnieci, lai līdzās citiem kustības atbalstītājiem, ārstiem un ekspertiem mudinātu iedzīvotājus pievērst lielāku uzmanību tam, ko ikdienā pārkam veikalos un lietojam uzturā, skaidrojot, kas ir «labās» E- vielas un no kurām E- vielām vajadzētu izvairīties. Lai kopā mēs kļūtu par gudriem un izglītotiem pircējiem, esam sagatavojuši apkopojumu par E- vielām, ar kuru aicinām iepazīties ikvienu, kam rūp viņa veselība un kas negrib iekrist ražotāju izliktajos tiklos.

E- vielas un marķējums

Kopā ar ārstiem un uztura speciālistiem ir izveidots E- vielu špikeris ar pārtikas piedevām, no kurām nav iemesla baidīties. Jāuzsver, ka sarakstā esošās E- vielas ES institūcijās un MK noteikumos ir atļautas un atzītas par drošām. Tomēr mūsu katra paša izvēle, vai tās lietot uzturā, vai nē. Zaļā krāsā iekrāsotas E- vielas, kuras ārsti un uztura speciālisti komentējuši kā nekaitīgas veselībai.

Kā atpazīt garšas pastiprinātājus un krāsvielas produktos?

Starptautiskā Veselības organizācija, kurā ietilpst apmēram 170 valstis, ir noteikusi, ka pārtikas piedevas ir jāapzīmē ar E burtu un attiecīgu kārtas numuru. Pēc tā arī var atpazīt uz produkta marķējuma, vai produktam ir pievienoti mākslīgie uzlabotāji. Garšas pastiprinātāji un krāsvielas ir ķīmiskas vielas, kuras vienas pašas pārtikā nekad nelieto, bet noteiktā daudzumā pievieno produktiem pievieno, lai tie labāk izskatītos un garšotu. Starptautiskās Veselības organizācijas speciālā komisija regulāri seko, lai šīs piedevas būtu nekaitīgas.



Foto: shutterstock.com

Atpazīstiet garšas pastiprinātājus pēc «E»!

Izvairieties lietot uzturā produktus ar E 620–640. Tie ir garšas pastiprinātāji, kas rūpējas par produkta garšas mākslīgu uzlabošanu. Pārtikas rūpniecībā to izmanto, lai produkta garša kļūtu izteiktāka un asāka, radot mūsu garšas kārpīnām atkarību.

Mūsu organisms tikai priecāsies, ja produkts būs brīvs no šiem garšas uzlabotājiem!

Atpazīsti pievienotās krāsvielas!

Atpazīstiet mākslīgās krāsvielas produktiem: E 100–180 un nitrītsālim E 249 un E 250, kas produktus padara izteikti dzeltenus, sārtus u. tml.

Ir arī dabīgas krāsvielas: burkānos ir pārtikas piedevu sarakstā esoša viela ar kārtas numuru E 160a, bietēs – E 162 un sarkanajos piparos – E 160c. Šīs ir krāsvielas, kas dabīgā veidā atrodas šajos augos un no tām nevajag baidīties.



Thrombo ASS[®]

Lai dzīve turpinās!

**SIRDS ASPIRĪNS VESELAJ
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**

Bezrecepšu 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

KARDIO START[®]

Formula sirdij un asinsvadiem



KARDIO START[®]

Sirds un asinsvadu stiprinoša formula no 31 komponenta – dabīgiem antioksidantiem, aminoskābēm, mikroelementiem, ārstnieciskiem augiem un vitamīniem. Sastāvā esošām vielām piemīt labvēlīga ietekme uz sirds un asinsvadu funkcijām un organisma veselīgumu. Tas palīdz uzturēt normālu asinsspiedienu, uzlabo sirds un asinsvadu sistēmas darbu. Veicina kontrolētu taukskābju vielmaiņu un pateicoties dabiskiem antioksidantiem pasargā organismu šūnas un audus no brīvo radikāļu bojājumiem palielinot kopējo antioksidantu daudzumu.

Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu

KARDIO START[®]
ir „labākais Starts” tavai sirdij!

Kad lietot KARDIO START[®]

- ♥ Sirds un asinsvadu sistēmas veselības veicināšanai
- ♥ Normāla asinsspiediena uzturēšanai
- ♥ Normāla holesterīna līmeņa saglabāšanai un uzturēšanai
- ♥ Asinsvadu sienīgas elastīguma saglabāšanai
- ♥ Palielinātas fiziskas un garīgas slodzes gadījumā
- ♥ Aizsardzībai pret oksidatīvo stresu.

KARDIO START[®] lietošanas veids

- ♥ 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.

Izbaudi dzīves mirkli ar BF-esse...



Izstrādāts Latvijā.

Ceļvedis pārtikas piedevu sarakstā

Krāsvielas (E 100–E 199)

Vielas, ko izmanto pārtikas produkta krāsas mainīšanai vai atjaunošanai, tostarp pārtikas dabiskās sastāvdaļas un izejvielas, kas atsevišķi netiek lietotas kā pārtika. Izšķir dabiskās (iegūtas, piemēram, no augiem un sēklām), dabiskajām identiskās (iegūtas ķīmiskā ceļā, bet identiskas vielas sastopamas dabā) un sintētiskās (iegūtas ķīmiskās sintēzes rezultātā, dabā nav sastopamas) krāsvielas.

E	Apraksts
E 100	Kurkumīns. Oranždzeltenā krāsa. Pievieno margarīnam, konditorejas izstrādājumiem no miltiem.
E 101	Riboflavīni. Dzeltenā krāsa. Vitamīns B2, (I) Riboflavīns, (II) Riboflavīna-5'-fosfāts.
E 102	Tartrazīns. Dzeltenā krāsa. Pievieno bezalkoholiskajiem dzērieniem, sausajām zupām, siera cepumiem, saldajai kukurūzai, konditorejas izstrādājumiem u. c.
E 104	Hinolīna dzeltenais. Pievieno dzērieniem, tehnoloģiski apstrādātiem produktiem.
E 110	Saulrieta dzeltenais FCF. Dzeltenā krāsa. Pievieno konditorejas izstrādājumiem, sausajām zupām, cepumiem, augļu sulām, graudu produktiem, konservētām zivīm u. c.
E 120	Košēnīls, karmīnskābe. Sarkanā krāsa. Pievieno pīrāgu pildījumiem, gaļas izstrādājumiem, jogurtiem, ceptiem produktiem, alkoholiskajiem dzērieniem.
E 122	Azorubīns, karmoizīns. Sarkanā krāsa. Pievieno konditorejas izstrādājumiem un marcipānam.
E 123	Amarants. Purpursārta sarkanā krāsa. Pievieno alkoholiskajiem dzērieniem, upēņu produktiem, sausajiem kūku maisījumiem, žeļeas kristāliem, graudu produktiem.

E 124	Košēnīla sarkanais, kumačs 4R. Sarkanā krāsa. Pievieno desertu maisījumiem, tomātu zupai.
E 127	Eritrozīns. Sarkanā krāsa. Pievieno konservētajiem ķiršiem un zemenēm, cepumiem, desu apvalkiem, konservētiem augļu kokteiļiem.
E 128	Sarkanais 2G. Pievieno desām, hamburgeru gaļai, vārītai gaļai.
E 129	Alūra sarkanais AC. Sarkanā krāsa. Pievieno biskvītiem, sausajiem kūku maisījumiem, augļu aromātiskajiem pildījumiem, šokolādes cepumiem.
E 131	Patentzilais V.
E 132	Indigotīns. Zilā krāsa. Pievieno konditorejas izstrādājumiem, biskvītiem, saldējumam, atspirdzinošiem dzērieniem, maizes izstrādājumiem.
E 133	Briljantzilais FC, F. Zilā krāsa. Pievieno konservētiem dārzeņiem, desertiem, piena produktiem, graudaugu produktiem, atspirdzinošiem dzērieniem u. c.
E 140	Hlorofilī un hlorofilīni. Zaļā olīvkāsa (ir dabiska uztura (I) Hlorofilī sastāvdaļa), (II) Hlorofilīni.
E 141	Hlorofilī un hlorofilīnu Olīvkāsa vara kompleksi, (I) Hlorofilu vara kompleksi, (II) Hlorofilīnu vara kompleksi.
E 142	Zaļais S. Zaļā krāsa. Pielietojums: siera kūkas sausais maisījums, konservēti zirņi, piparmētru mērce.
E 150	Karamele. Tumši brūnā krāsa. Pievieno alum, viskijam, bezalkoholiskajiem dzērieniem, mērcēm, cepumiem, marinētiem dārzeņiem, ievārijumiem u. c.
E 150a	Karamele.
E 150b	Sulfīta karamele.
E 150c	Amonija Karamele. Pievieno alum, mērcēm un konfektiem.
E 150d	Amonija sulfīta Karamele. Izmanto skābos, gāzētos dzērienos.
E 151	Briljanta melnais BN, melnais PN. Melnā krāsa. Pievieno dzeramajam jogurtam, upēņu kūkas sausajam maisījumam, brūnajam mērcēm.
E 153	Augogle. Melnā krāsa. Pievieno lakricai, žeļeas konfektiem, augļu sulas koncentrātiem, konditorejas izstrādājumiem u. c.

E 154	Brūnais FK. Pievieno žāvētām sīļķēm, kūpinātām un sāļtām zivīm, kartupeļu čipsiem u. c.
E 155	Brūnais HT. Brūnā krāsa. Pievieno šokolādes kūkām.
E 160a	Karotīni. Oranždzeltenā krāsa. Galvenokārt (I) Jauktie karotīni. Pievieno margarīnam, (II) Beta-karotīns bezalkoholiskajiem dzērieniem.
E 160b	Annato, biksīns, norbiksīns. Persiku krāsa. Pievieno ceptiem produktiem, brokastu pārslām, piena produktiem, margarīnam, samazināta tauku satura pastām.
E 160c	Paprikas ekstrakts, kapsantīns, kapsorubīns. Var būt pat labvēlīga ietekme uz organismu.
E 160d	Likopēns. Pievieno zupām, jogurtiem, dzērieniem, uzturvielu batoniņiem. Var būt pat labvēlīga ietekme uz organismu.
E 160e	Beta-apo-8'-karotīnāls (C30). Oranžā krāsa.
E 160f	Beta-apo-8', karotīnskābes etilesteris (C30). Oranžā krāsa.
E 161b	Luteīns. Dzeltenā krāsa.
E 161g	Kantaksantīns. Oranžā krāsa. Pievieno saldējumam, zivju pirkstiņiem, cepumiem, konserviem, mērcēm, marinētiem dārzeņiem.
E 162	Biešu sarkanais, betanīns. Purpurkrāsa. Pievieno saldējumam, lakricai, žeļejām.
E 163	Antocianīni. Violetā krāsa. Var būt labvēlīga ietekme uz organismu.
E 170	Kalcija karbonāti. Var būt labvēlīgi organismam.
E 171	Titāna dioksīds. Baltā krāsa. Pievieno saldumiem, saldajiem ēdieniem.
E 172	Dzelzs oksīdi un dzelzs hidroksīdi. Pievieno gaļas pastētēm, kūku un desertu sausajiem maisījumiem, lašu un garneļu pastētēm.
E 173	Alumīnijs. Pievieno kūku glazējumam.
E 174	Sudrabs. Pievieno kūku dekorējumam.
E 175	Zelts. Pievieno kūku dekorējumam.
E 180	Litolubīns BK.

Konservanti (E 200–E 299)

Vielas, kas pagarina pārtikas produkta saglabāšanās laiku, aizsargājot to no mikroorganismu izraisītas bojāšanās. Konservanti nevar kompensēt higiēnas noteikumu neievērošanu un uzlabot daļēji vai pilnīgi bojātu pārtiku.

E	Apraksts
E 200	Sorbīnskābe. Pievieno bezalkoholiskajiem dzērieniem, sulām, augļu jogurtiem, kausētā siera šķēlēm, šokolādes sirupiem, saldētām picām u. c.

E 202	Kālija sorbāts. Pievieno šokolādei, sieram, maizei, ceptiem izstrādājumiem, siera kūkām, vīna ražošanā.
E 203	Kalcija sorbāts. Pievieno saldētām picām, miltu konditorejas izstrādājumiem.
E 210	Benzoskābe. Pievieno bezalkoholiskajiem dzērieniem, sulām.
E 211	Nātrija benzoāts. Var atrast kaviārā, siera kūkā, pīrāgos, margarīnā, marinētos gurķīšos, ananāsu sulā, garneļēs, sojas mērcē, saldumos, galda olīvās, piena un gaļas produktos, konfektiem un dzērienos.

E 212	Kālija benzoāts. Var atrasties cukuros, ķiršos, džemos un pastās, čili pastā.
E 213	Kalcija benzoāts. Var būt košļājamā gumijā, augļu sulās, margarīnā un saldējumā, kā arī vārītos atspirdzinošos dzērienos.
E 214	Etil-p-hidroksibenzoāts. Var būt saldējumā, sidrā, margarīnā, košļājamā gumijā, augļu sulas un vārītos atspirdzinošos dzērienos.
E 215	Nātrija etil-phodroksibenzoāts.

E 216	Propil-p-hidroksibenzoāts. Pievieno saldumiem, ceptiem izstrādājumiem, žeļejas konserviem, dzērieniem.
E 217	Nātrija propil-phidroksibenzoāts.
E 218	Metil-p-hidroksilbenzoāts. Var būt konservos, žeļejās, ceptos izstrādājumos, augļu sulās un salātu mērcēs.
E 219	Nātrija metil-p-hidroksibenzoāts. Pievieno alum, džemiem, ievāriņumiem, salātu krējumam, bezalkoholiskajiem dzērieniem, augļu mikstumiem, marinētām reņģēm, skumbriņām.
E 220	Sēra dioksīds. Pievieno alum, bezalkoholiskajiem dzērieniem, žāvētiem augļiem, sulām, vīniem, etiķim, kartupeļu produktiem.
E 221	Nātrija sulfīts.
E 222	Nātrija bisulfīts.
E 223	Nātrija metabisulfīts. Var atrasties žāvētos augļos, tomātu pastā, maizes un miltu izstrādājumos un žeļejās.
E 224	Kālija metabisulfīts.
E 226	Kalcija sulfīts. Pievieno konservētiem dārzeņiem un augļiem.
E 227	Kalcija hidrogēnsulfīts. Pievieno žāvētiem augļiem, atūdeņotiem dārzeņiem, augļu sulām un sirupiem, desām, piena-augļu desertiem, sidram, alum un vīnam.

E 228	Kālija hodrogēnsulfīts. Pievieno vīniem.
E 230	Difenils, bifēnils. Var atrasties marmelādē, citrusaugļu mizā. Lieto dažu augļu dezinficēšanai (atliekas var būt mizā), pārtikā, kas ietīta papīrā, kurš impregnēts ar difenilu.
E 231	Ortofenfenols.
E 232	Nātrija o-fenilfenols. Galvenokārt lieto citrusaugļu virsmas apstrādei.
E 234	Nizīns. Pievieno sieram.
E 235	Natamicīns. Pievieno sieram un gaļas produktiem, lai neveidotos sēnīte.
E 239	Heksametilēntetramīns. Pievieno marinētām reņģēm un skumbriņām.
E 242	Dimetildikarbonāts.
E 249	Kālija nitrīts. Var būt sāļtos, marinētos, kūpinātos, pārstrādātos un presētos gaļas izstrādājumos.
E 250	Nātrija nitrīts. Atļauts pievienot tikai maisījumiem ar vārāmo sāli.
E 251	Nātrija nitrāts. Var atrasties apstrādātos gaļas izstrādājumos.
E 252	Kālija nitrāts. Pievieno speķim, šķiņķim, žāvētai un kūpinātai gaļai, sāļtai liellopu gaļai un dažiem sieriem.

E 260	Etiķskābe.
E 261	Kālija acetāts.
E 262	Nātrija acetāts.
E 263	Kalcija acetāts.
E 270	Pienskābe.
E 280	Propionskābe. Var tikt lietots saldējumā, kausētos sieros, saldumos un ceptos izstrādājumos, maizes rūpniecībā.
E 281	Nātrija propionāts. Tiek lietots kūku glazūrām, ceptos un konditorejas izstrādājumos.
E 282	Kalcija propionāts. Var atrasties šokolādes produktos, putnu gaļas pildījumā, kausētā sierā un maizē.
E 283	Kālija propionāts. Pievieno miltu un maizes konditorejas izstrādājumiem.
E 284	Borskābe.
E 285	Nātrija tetraborāts, boraks.
E 290	Oglekļa dioksīds. Pievieno vīniem, bezalkoholiskajiem dzērieniem.
E 296	Abolskābe.
E 297	Fumārskābe.

Antioksidanti, skābuma regulētāji (E 300–E 399)

Vielas, kas pagarina pārtikas produkta saglabāšanas laiku, aizsargājot to no oksidācijas izraisītas bojāšanās (piemēram, no tauku sasmakšanas, vitamīnu oksidēšanās, krāsas maiņas).

E	Apraksts
E 300	Askorbīnskābe. Vitamīns C. Labvēlīga ietekme uz veselību. Tomēr tā pārdozēšana var izraisīt caureju, mazasinību vai nierakmeņu veidošanos.
E 301	Nātrija askorbāts.
E 302	Kalcija askorbāts.
E 304	Askorbīnskābes taukskābju esteri. Tādas pašas funkcijas kā vitamīnam C.
E 306	Tokoferolu koncentrāts. Vitamīns E. Pievieno augu eļļām.
E 307	Alfa-tokoferols. Vitamīns E. Var būt margarīnā, baltajos risos, baltajos miltos un baltaizē.
E 308	Gamma-tokoferols. Vitamīns E. Var tikt lietots salātu eļļā, piena produktos un margarīnā.
E 309	Delta-tokoferols. Vitamīns E. Var būt margarīnā, salātu eļļā, piena produktos.
E 310	Propilgallāts. Pievieno margarīnam, taukvielām un eļļām, košļājamām gumijām.
E 311	Oktilgallāts. Pievieno margarīnam, taukvielām un eļļām.

E 312	Dodecilgallāts. Pievieno margarīnam, taukvielām un eļļām.
E 315	Eritorbīnskābe.
E 316	Nātrija eritorbāts.
E 319	Butilhidrohidrons. Izmanto, lai pagarinātu produkta derīguma termiņu.
E 320	Butilēts hidroksianizols. Pievieno taukvielām, eļļām, gaļas izstrādājumiem, sausajām zupām.
E 321	Butilēts hidroksitoluols. Var tikt lietots pārtikas taukos un eļļās, zivju produktos, alus un iesala dzērienos un košļājamās gumijās.
E 322	Lecitīni. Pievieno šokolādei, brokastu sieriem ar zemu tauku saturu.
E 325	Nātrija laktāts.
E 326	Kālija laktāts.
E 327	Kalcija laktāts. Var būt konditorejas izstrādājumos, iebiezinātā pienā, cepamajā pulverī, konservētās, dziedētās pupiņās.
E 330	Citronskābe.
E 331	Nātrija citrāti.
E 332	Kālija citrāti.
E 333	Kalcija citrāti.
E 334	Vīnskābe.
E 335	Nātrija tartrāti.
E 336	Kālija tartrāti. Var tikt izmantoti konditorejas izstrādājumos, augļu žeļejā, cepamajā pulverī, augļu sulās un dzērienos.
E 337	Kālija nātrija tartrāts.
E 338	Fosforskābe.

E 339	Nātrija fosfāti. Var traucēt D vitamīna iedarbību un samazināt kaulu stiprumu.
E 340	Kālija fosfāti. Var traucēt D vitamīna iedarbību un samazināt kaulu stiprumu.
E 341	Kalcija fosfāti. Var traucēt D vitamīna iedarbību un samazināt kaulu stiprumu.
E 343	Magnija fosfāti. Var traucēt D vitamīna iedarbību un samazināt kaulu stiprumu.
E 350	Nātrija malāti.
E 351	Kālija malāts. Mitruma uzturētājs. Pievieno džemiem, saldumiem, kūkām, cepumiem.
E 352	Kalcija malāti. Cietinātājs. Pievieno konservētiem augļiem un dārzeņiem.
E 353	Metavīnskābe. Pievieno vīniem.
E 354	Kalcija tartrāti.
E 355	Adipīnskābe. Aromatizētājs. Pievieno saldumiem, sintētiskajiem krēma desertiem.
E 356	Nātrija adipināts.
E 357	Kālija adipināts.
E 363	Dzintarskābe. Aromatizētājs. Pievieno sausajiem pārtikas un dzērienu maisījumiem.
E 380	Triamonija citrāts. Emulģējošais sāls. Pievieno kausētajiem sieriem.
E 385	Kalcija dinātrija etilēndiamintetraacetāts. Sekvestrants. Pievieno konservētajiem vēžveidīgajiem.
E 392	Rozmarīna ekstrakti. Pievieno ādas kopšanas līdzekļiem.

Emulgatori, biezinātāji, saldinātāji un stabilizētāji (E 400–E 499)

Emulgatori. Vielas, kas nodrošina divu vai vairāku nesajaucamu pārtikas produkta daļu (piemēram, eļļas un ūdens) sajaukšanos un homogēna maisījuma uzturēšanu.

Biezinātāji. Vielas, kas palielina pārtikas produkta viskozitāti.

Stabilizētāji. Vielas, kas notur nemainīgu pārtikas produkta fizikālo un ķīmisko stāvokli, spēj noturēt pārtikas produktā savstarpēji nesajaucamu vielu homogēnu izkliedi, kā arī stabilizē, saglabā vai intensificē pārtikas produkta krāsu.

Saldinātāji. Cukuru nesaturošas pārtikas piedevas, kuras lieto, lai piešķirtu pārtikas produktam saldu garšu vai lieto kā galda saldinātājus. Tos drīkst saturēt produkti bez cukura.

E	Apraksts
E 400	Algīnskābe. Pievieno saldējumam, mikstajiem sieriem.
E 401	Nātrija algināts. Pievieno sausajiem kūku maisījumiem.
E 402	Kālija algināts.
E 403	Amonija algināts.
E 404	Kalcija algināts.
E 405	Propān-1,2-diola algināts. Pievieno salātu mērcēm, biezpienam, mājas sieram, biezpiena sieram.
E 406	Agars. Pievieno saldējumam.
E 407	Karagināns. Pievieno ātri pagatavojamajiem želeju maisījumiem, piena kokteiļiem.
E 407a	Apstrādātas Eucheuma jūraszāles. Pielietojumu skatīt E 407.
E 410	Baltās akācijas sveķi. Pievieno salātu krējumam.
E 412	Guāra sveķi. Pievieno sausajām zupām (paciņās), bezē, tomātu mērcēm.
E 413	Tragakans. Pievieno salātu mērcēm, kausētajam sieram.
E 414	Akācijas sveķi. Pievieno konditorejas izstrādājumiem, atspirdzinošiem dzērieniem.
E 415	Ksantāna sveķi. Pievieno kāpostu salātiem, saldajām marinādēm, tomātu mērcēm.
E 416	Karaja sveķi. Pievieno mikstajiem sieriem, mērcēm.
E 417	Tara sveķi.
E 418	Želena sveķi.
E 420	Sorbīts; sorbita sīrups. Pievieno konditorejas izstrādājumiem, izstrādājumiem bez cukura, dzēriem, kuri domāti cukurslimniekiem.

E 421	Mannīts. Pievieno konditorejas izstrādājumiem bez cukura.
E 422	Glicerīns. Mitruma uzturētājs, šķīdinātājs. Pievieno kūku glazūrām, konditorejas izstrādājumiem.
E 425	«Konjac». Var būt sūkājamās konfektes, džemā, majonēzē, zupā, gaļas mērcēs.
E 427	Kasijas sveķi. Biezinātājs. Izmanto mājdzīvnieku barībā, kā arī kā stabilizētāju saldētajos desertos.
E 431	Polioksietilēna stearāts (40).
E 432	Polioksietilēna sorbitāna monolaurāts (polisorbāts 20).
E 433	Polioksietilēna sorbitāna monooleāts (polisorbāts 80). Var būt saldētā ogu krēmā, majonēzē, šerbertā, marinētos dārzeņos, saldējumā un glazūrās.
E 434	Polioksietilēna sorbitāna monopalmitāts (polisorbāts 40). Var būt putukrējumā, konditorejas izstrādājumos, zupās un dzērienos.
E 435	Polioksietilēna sorbitāna. Pievieno konditorejas izstrādājumiem. Var atrasties kūku sausajos maisījumos, kūkās, glazūrā, dzērienu sausajos maisījumos.
E 436	Polioksietilēna sorbitāna tristearāts (polisorbāts 65). Var būt saldētā olu krēmā, saldējumā, sausajos kūku maisījumos, glazūrā un pildījumos.
E 440	Pektīni.
E 442	Amonija fosfatīdi. Pievieno kakao un šokolādes produktiem.
E 444	Saharozes acetāta izobutirāts.
E 445	Polofonija glicerīna esteri.
E 450	Difosfāti, (I) Dinātrija difosfāts, (II) Trinātrija difosfāts, (III) Tetranātrija difosfāts, (V) Tetrakālija difosfāts, (VI) Dikalcija difosfāts, (VII) Kalcija dihidrogēndifosfāts - sekvestranti, emulģejošie sāļi, stabilizētāji. Pievieno putukrējumam, zivju un gaļas produktiem, maizei, kausētajam sieram, konservētiem dārzeņiem.
E 451	Trifosfāti.
E 452	Polifosfāti.
E 459	Beta-ciklodekstrīns.
E 460	Celulozes, (I) Mikrokrīstāliskā celuloze, (II) Celulozes pulveris.
E 461	Metilceluloze. Pievieno brokastu sieriem.
E 462	Etilceluloze.
E 463	Hidroksipropilceluloze.
E 464	Hidroksipropilmetilceluloze.
E 465	Etilmetilceluloze. Var atrasties augu taukos, putotos garnējumos, zema tauku satura krējumā, saldējuma aizstājējos.
E 466	Karboksietilceluloze, karboksietilcelulozes nātrija sāls.
E 468	Šķērsšūtās karboksietilcelulozes nātrija sāls. Var būt saldinātājos.
E 469	Fermentatīvi hidrolizēta karboksietilceluloze.

E 470a	Taukskābju nātrija, kālija, kalcija sāļi. Pievieno kūku maisījumiem.
E 470b	Taukskābju magnija sāļi. Pievieno kūku maisījumiem.
E 471	Taukskābju mono un diglicerīdi. Pievieno saldētiem desertiem.
E 472a	Taukskābju mono un diglicerīdu pienskābes esteri. Pievieno sausajiem uzpūtna maisījumiem.
E 472b	Taukskābju mono un diglicerīdu pienskābes esterīdi. Pievieno desertu garnējumam.
E 472c	Taukskābju mono un diglicerīdu citronskābes esteri. Izmanto zidaiņu un bērnu pārtikā.
E 472d	Taukskābju mono un diglicerīdu vīnskābes esteri. Stabilizators. Izmanto augsta tauku satura maizē, ēdamajos taukos, putotajos taukos un gaļas produktos.
E 472e	Taukskābju mono un diglicerīdu diacetilvīnskābes esteri. Izmanto kraukšķīgās maizēs, cepumos, kafijas pieņiņos, saldējumā un salātu mērcēs.
E 472f	Taukskābju mono un diglicerīdu jauktie etiķskābes un vīnskābes esteri. Pievieno maizei.
E 473	Taukskābju saharozes esteri.
E 474	Saharozes glicerīdi.
E 475	Taukskābju poliglicerīna esteri. Pievieno kūkām un tortēm.
E 476	Poliglicerīna poliricīolāts. Pievieno šokolādes glazūrām, kūkām.
E 477	Taukskābju propān-1,2-diola esteri. Pievieno šķīstošajiem desertiem.
E 479b	Termiski oksidētas sojas eļļas iedarbības produkts ar taukskābju mono un diglicerīdiem.
E 481	Nātrija stearoil-2-laktāts. Pievieno maizei, kūkām un cepumiem.
E 482	Kalcija stearoil-2-laktilāts. Pievieno sausajām gaļas mērcēm (granulētajām).
E 483	Steariltartrāts. Var būt dažādās mīklās.
E 491	Sorbitāna monostearāts.
E 492	Sorbitāna tristearāts.
E 493	Sorbitāna monolaurāts.
E 494	Sorbitāna monooleāts.
E 495	Sorbitāna monopalmitāts. Pievieno kūku maisījumiem.

Turpinājums sekos nākamajā «Sirds un Veselība» izdevumā! ■

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

Testa «Vai proti atpazīt insultu un pareizi rīkoties?» atbildes:
1. a; 2. c; 3. b; 4. c; 5. b.



Rūpēs par Jūsu veselību,
EUROAPTIEKA maijā uzsākusi sociālo projektu

SIRDS VESELĪBAS SKOLA

Projekta ietvaros lielākajās aptiekās tiks veikti sirds veselības riska novērtēšanas mērījumi:

- asinsspiediena mērījumi;
- cukura līmeņa noteikšana asinīs;
- holesterīna līmeņa noteikšana asinīs;
- ķermeņa masas indeksa noteikšana.

Maijā mērījumi tiks veikti
BEZ MAKSAS!

Mērījumus pēc iepriekšēja pieraksta veiks apmācīti
EUROAPTIEKAS farmaceiti.

Pēc mērījumu veikšanas – profesionāla farmaceita konsultācija un speciāli ieteikumi katram klientam.

Sīkāka informācija: www.euroaptieka.lv

AR MEDUS KARTI IZDEVĪGS KATRS PIRKUMS!

Saņem 5 EUR atlaidi pirkumam, kura vērtība ir vismaz 20 EUR un kurā ietverta vismaz viena prece no sirds veselības un profilakses kategorijas. Pirms veic pirkumu, par akcijas preču klāstu vaicā farmaceitam.

Piedāvājums neattiecas uz valsts kompensējamiem receptu medikamentiem, medicīnas ierīcēm, mākslīgiem piena maisījumiem un dāvanu kartēm.

EUROAPTIEKA patur tiesības mainīt piedāvājuma noteikumus bez iepriekšēja brīdinājuma.

IZGRIEZ KUPONU, NĀC UZ EUROAPTIEKU UN

IETAUPI

**5
EUR**

PIRKUMAM VIRS 20 EUR
SIRDS VESELĪBAI UN PROFILAKSEI

Akcija spēkā ar Medus karti līdz **31.10.2015.**

HJERTEMAGNYL®

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

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

Konsultējieties ar ārstu par sev piemērotāko Hjertemagnyl lietošanu.

Reklāmas devējs: Takeda Latvia SIA, www.takeda.lv. Reklāma izstrādāta: 01.2015., LV/HMG/2015-2



Lūdzu, uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju. Konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu.

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI!