

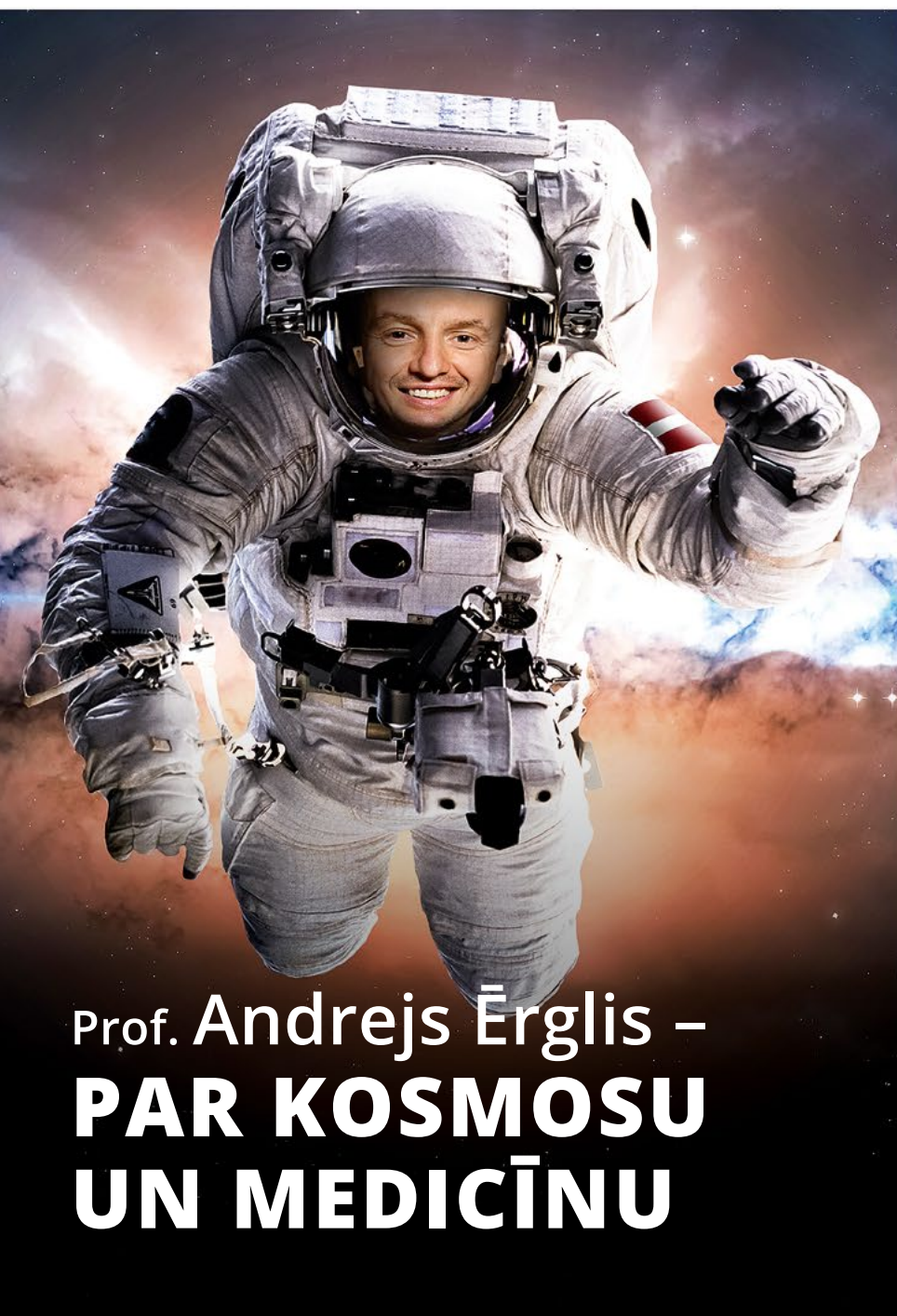
SIRDS

BIEDRĪBAS "PARSIRDI.LV" OFICIĀLAIS IZDEVUMS

BEZMAKSAS ŽURNĀLS

RUDENS 2016 (#5) ISSN 2256-0181

un veselība



Prof. Andrejs Ērglis –
**PAR KOSMOSU
UN MEDICĪNU**

Žurnālā lasiet

- 5** Moderno diētu spožums un posts
- 8** Intervija ar veselības ministri Andu Čakšu
- 10** Kāpēc hipertensija jāārstē 24 h diennaktī?
- 12** Cilmes šūnas sirds slimniekiem
- 14** Prof. A. Ērglis par sirdi, zinātņi un kosmosu
- 16** Kā palīdzēt pacientiem ar sirds mazspēju?
- 18** Atmetiet smēķēšanu un dzīvojiet ilgāk!
- 22** Žurnālistes Dainas Jāņkalnes pieredze
- 23** Par augsta holesterīna risku
- 26** Lēnāks pulss = ilgāks mūžs
- 29** Cik kafijas krūziņu dienā patiks sirdij?
- 32** Veselīgas receptes
- 34** Kā diendusa uzlabo sirds veselību?

AR SAVU RECEPTI PIE SAVA FARMACEITA*



IZPRATĪS
jūsu
vajadzības

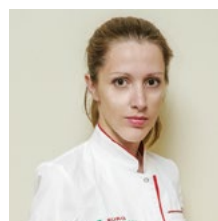
IETEIKS
piemērotāko



Klientam ĒRTAS
atrašanās
vietas



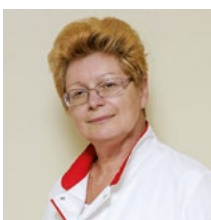
PROFESIONĀLIS,
uz kuru var
paļauties



KATRAM
pieejamas
cenas



PLAŠAS
izvēles
iespējas



Vēl izdevīgāki
pirkumi
AR MEDUS KARTI

*Par zāļu lietošanu konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu

Foto: Kaspars Gardā



INESE MAURIŅA

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

Mēs dzīvojam strauju pārmaiņu laikā. Mūsu vecāki un vecvecāki sapņoja par to, ka kādu dienu cilvēks kāps uz Mēness, bet mēs jau varam reāli

iedomāties, ka kosmosa tūrisms būs tikpat normāla parādība kā brauciens uz siltajām zemēm atvaļinājumā. Kosmosa izpēte veicinājusi arī medicīnas un tehnoloģiju attīstību, par kurām agrāk rakstīja zinātniskās fantastikas grāmatās, bet šodien varat izlasīt arī mūsu žurnālā.

Esam lielu pārmaiņu priekšā Latvijā – beidzot valsts politikas veidotāji atklāti atzīst, ka veselībai ir par maz naudas un sistēma ir jāmaina. Joprojām ir karstas diskusijas par

labāko finansēšanas modeli, taču ir skaidrs, ka tam jābūt tādām, lai veselības aprūpe būtu pieejama visiem, ne tikai cilvēkiem ar augstiem ienākumiem. Lai arī lēmums ir atbildīgs un būtiski ietekmēs arī valsts nākotni, pacientu biedrība "ParSirdi.lv" aicina politiķus nevilcināties, lai reālus uzlabojumus visi izjūtam, vēl pirms cilvēki pārvāksies dzīvot uz Marsa!

Vēlu labu veselību un iedvesmu lieliem darbiem! ■

Paldies žurnāla "Sirds un Veselība" konsultantiem un ekspertiem:

- ♥ **Andrejs Ērglis**, profesors, Latvijas Kardiologu biedrības prezidents
- ♥ **Ēriks Jakobsons**, šūnu transplantācijas centra vadītājs
- ♥ **Ginta Kamzola**, kardioloģe, Latvijas Kardiologu biedrības Sirds mazspējas darba grupas vadītāja
- ♥ **Iveta Mintāle**, dr. med., PSKUS, Latvijas Kardioloģijas centrs, Ambulatorā un diagnostiskā daļa, Latvijas Universitāte
- ♥ **Vilnis Dzērve**, dr. med., kardiologs, Latvijas Universitātes Kardioloģijas zinātniskā institūta vadošais pētnieks
- ♥ **Gustavs Latkovskis**, Latvijas Universitātes profesors, P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas kardiologs
- ♥ **Anete Dinne**, uztura speciāliste, garšas sensoriālās analīzes speciāliste un kafijas eksperte, *The University of Gastronomic Sciences*
- ♥ **Liene Sondore**, sertificēta uztura speciāliste
- ♥ **Antons Skutelis**, dr. med., asoc. prof. RSU, farmakologs
- ♥ **Vilnis Lietuvietis**, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Uroloģijas klīnikas vadītājs

info@parsirdi.lv

Jautā, ierosini!

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

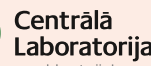
Lasiet arī internetā:
www.sirdsunveseliba.lv

© 2016 Biedrība "ParSirdi.lv"

© 2016 SIA "Hromets poligrāfija" (dizains, datorteksts)

Bezmaksas izdevums

Žurnāla "Sirds un Veselība" izdošanu atbalsta



Ziņas



Foto: shutterstock.com

Kardiologi un urologi aicina pievērst uzmanību vīriešu sirds veselībai

Kā liecina pētījumi, vīrieši pietiekami nerūpējas par savu veselību: Latvijā vecumā no 15 līdz 64 gadiem ik dienu smēķē 52% vīriešu, hipertensija jeb paaugstināts asinsspiediens ir 53% vīriešu, paaugstināts holesterīna līmenis ir 72% vīriešu, lieka ķermeņa masa vai aptaukošanās ir 70% vīriešu.

Diemžēl statistika liecina, ka vīrieši Latvijā mirst pārāgri – vidējais vīriešu dzīves ilgums ir 68,2 gadi.

Kardioloģe dr. Iveta Mintāle, P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas, Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatorās un diagnostiskās nodaļas vadītāja: "Paaugstinātam asinsspiedienam un holesterīna līmenim asinīs ir vistiešākā saistība ar erektilo disfunkciju jeb erekcijas traucējumiem. Aterosklerozes dēļ sīkajos asinsvados dzimumlocekļī rodas erekcijas traucējumi, kas var liecināt arī par sirds problēmām agrīnā stadijā. Tāpēc ir būtiski nesmēķēt, regulāri kustēties, pareizi ēst, ievērot veselīgu svaru, atturēties no pārmērīgas alkohola lietošanas un laikus apmeklēt ģimenes ārstu, kardiologu vai urologu."

RSU asoc. prof. Vilnis Lietuvietis, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Uroloģijas klīnikas vadītājs: "Ir pienācis laiks runāt par sirds veselību un veselību zem jostasvietas kā vienotu sistēmu. Es aicinātu vīriešus mest kaunu pie malas un nepieciešamības gadījumā vērsties pie speciālistiem, lai viņu sievietēm nevajadzētu dzīvot vientulībā! Vīrieši dzīvo vidēji par 10 gadiem īsāku mūžu nekā sievietes, un vairumā gadījumu tas ir sirds un asinsvadu slimību dēļ."



Foto: Euroapteka

Sirds veselības skola

Jau otro gadu "EUROAPTIEKA" sadarbībā ar pacientu biedrību "ParSirdi.lv", Latvijas Kardiologu biedrību un klīniku "Diamed" aicināja iedzīvotājus izgloties par sirds veselību un bez maksas veikt paškontroles mērījumus aptiekās.

Sirds veselības skolas ietvaros aptiekās Rīgā, Liepājā, Ventspilī, Daugavpilī un Jūrmalā iedzīvotājiem bija iespēja bez maksas izmērīt asinsspiedienu un noteikt ķermeņa masas indeksu, kā arī cukura un holesterīna līmeni asinīs. Mērījumu laikā apmeklētājus konsultēja farmaceits, kuram ir atbilstošas zināšanas par sirds veselības uzturēšanu un dzīvesveidu, kas to ietekmē.

Projekta ietvaros notika arī izglītojošas lekcijas iedzīvotājiem Rīgā, Liepājā un Jelgavā, kurās kardiologi stāstīja par sirds veselības profilaksi, izplatītākajiem sirds slimību riskiem un mudināja iedzīvotājus veikt veselības pārbaudes. ■

Sirds mazspēja

Kā ik gadu maija sākumā pacientu biedrība "ParSirdi.lv" sadarbībā ar Latvijas Kardiologu biedrību atzīmēja Sirds mazspējas dienu. Šogad pacientiem, kas cieš no sirds mazspējas, bija iespēja apmeklēt mobilo Sirds mazspējas klīniku, kas atradās pie t/c "Origo", un saņemt kardiologu konsultācijas.

Foto: Kaspars Gardis



Moderno diētu spožums un posts

Vērtē uztura speciāliste un kardioloģe

Foto: no personīgā arhīva



LIENE SONDORE

Sertificēta uztura
speciāliste

Cilvēka dabā ir tiekties pēc pilnības teju it visā, un tas attiecināms arī uz ķermeņa parametriem. Biežāk ar sevi un veselību eksperimentē jaunas meitenes, tāpat ir arī sievietes, kas visa mūža garumā meklē labāko diētu, un nereti arī kungi, kas, vēloties ātri nomest svaru, izmanto visdažādākos līdzekļus, sākot no atslodžu dienu ievērošanas līdz absurdam, apzinātām sevis mocīšanām. Pie uztura speciālista pacientiem vizīte ir stundu gara, kuras laikā speciālists lūgs pastāstīt par ievērotajām diētām un uztura ierobežojumiem. Nereti pacienti ar lielu degsmi stāsta par daudzajām diētām, bet būs tādi, kas noklusēs. Kāpēc par to ir jārunā mums visiem kopā? Jo drastiskākus ēšanas paradumus mūsu pacienti cenšas ievērot, jo vairāk ir noklusēšanas, jo mums, speciālistiem, ir grūtāk strādāt ar šo diētu izraisītajām sekām.

Uztura speciālistu pacientu populārākās diētas

I Stokholmas diēta

Tā ir ērta, plaši reklamēta masu medijos, īpaši tautā sociālajos tīklos. Tas šķiet tik ērti – tikai jāpasūta ieteikumi internetā! Un solījumi skan patiešām izcili – "atbalsta ārsti un uztura speciālisti, diēta atbilst Pasaules Veselības Organizācijas vadlīnijām, tā ir pārbaudīta 165 valstīs, 100% veselīga notievēšanas metode, 100% notievēšanas metode, individuāla programma tieši Tev un vairāk kā pusmiljons apmierinātu lietotāju!" Nu kas gan var būt labāks par šo? Domājams, tikai paradīze... Bet paraudzīsimies, kā realitātē izskatās vienas dienas ēdienkarte 70 kg smagai sievietei, kuras vēlme ir zaudēt 5 kg.

Brokastis:

1 sagriezts bumbieris, 1 sagriezts ābols + 1 tējkarote medus, nedaudz kanēļa. Nezinot augļu izmērus, pārrēķinot sanāk ~107 kcal.

Pusdienas:

1/2 krūze vārītu griķu + 1/2 krūzes saldās kukurūzas + 2 krūzes salātu lapas ~312 kcal.

Vakariņas:

1/2 krūzes griķu + 1 ēdamkarote beztauku jogurta + 1 krūze svaiga vai sautēta brokoļa ziedkāposta ~ 137 kcal.

Interesantas ir vakariņas citās dienās:

- ♥ 1 apelsīns, 10 mandeles un 1 gurķis vai
- ♥ 2 krūzes lapu salātu + 1/2 sagrieztas paprikas + 1 rīvēts burkāns + 5 mandeles vai
- ♥ 1 krūze sautēta brokoļa, 1/2 krūzes kukurūzas un 2 tējkarotes linsēklas.

Secinājums: ir dienas, kad uzņemtais kalorijas ēdienreizēs nav vairāk kā 555 vai 600 kcal! Jā, katrs zaudētais kg attālina mūs no saslimšanas ar sirds asinsvadu slimībām, kā apgalvo diētas sastādītāji, bet gribētos domāt, ka katrs neapdomīgi nomestais kilograms ir drauds mūsu veselībai ilgtermiņā.

Cilvēki, ievērojot šo diētu, patiešām svaru strauji nomet. Nedēļas laikā iespējams zaudēt 7 kg, trijās dienās – 5 kg... BET! liela daļa cilvēku diētas ievērošanas laikā mokās ar drebuliem, aukstuma sajūtu, asinsspiediena svārstībām. Ir iespēja rakstīt un saņemt papildu ieteikumus kādai uzkodai, ēdienreizei, bet tas nemaina faktu, ka cilvēki ir badā, jo ar uzturu uzņemtais kalorijas ir zem pamatvielmaiņas noteiktā kaloriju daudzuma. Un tad, kad cilvēki ir sapratuši, ka šādi turpināt mūžīgi nevar, viņi meklē padomu pie speciālista. Tad uztura speciālistiem jāsāk skaidrojošais darbs par to, ka brīnumi nenotiek un īstermiņa akcijas nedarbojas. Ja svars ir jākorrigē, ieteicamais svara zudums ir 300–500 g nedēļā, svara zudums katram cilvēkam ir individuāls, un tie noteikti nebūs n-tie kilogrami nedēļā. Manā un kolēģu skatījumā, diēta

sastādīta nesaprotami, īpaši vakariņas, tāpat trūkst svarīgāko uzturvielu.

II Pārtikas aizstāšana ar dažādiem pulveriem un kokteiļiem

Modes lieta ir normālas pārtikas aizstāšana ar dažādiem pulveriem un kokteiļiem – te jāmin šo firmu pārstāvjū labās pārdošanas prasmes un cilvēku ietekmēšanas māksla, jo, izrādās, ar šiem dzērieniem var ārstēt teju vai visas slimības, turklāt ēdiens saturēšot visus ikdienā nepieciešamos vitamīnus un minerālvielas. Apjautājot savus kolēģus, nākas secināt, ka šis ēšanas virziens ir atkal modē, īpaši senioru vidū. Paradoksāli, ja ikdienā nepietiek finanšu, lai nopirktu labas kvalitātes olīveļļas pudeli, labu maizi, uzvārītu zivju zupu, bet pietiek naudas šiem "brīnumu" līdzekļiem. Jā, ir situācijas, kad šādi kokteiļi var noderēt kā maltīte šad un tad, bet nedrīkst pārvērst to par ikdienu. Kāpēc cilvēki to lieto? Tas ir ērti – sajauc, pielej ūdeni, sakrati un gatavs. Savukārt uztura speciālisti un ārsti liks mizot un griezt, pašiem gatavot. Plānot iepirkumus. Un atkal mums pēc kāda laika uz vizītēm nāk kokteiļu nogurdinātie cilvēki meklēt palīdzību, kā dzīvot un ēst tālāk.

Secinājums: Tas, ko mēs redzam – pašsajūta īpaši nav uzlabojusies, ir nespēks, ir vēdera aizcietējumi vai gluži pretēji ir caurejas, ir apnikusi vienveidīgā garša, svars arī nav samazinājies, un holesterīna cipars nodevīgi nekrīt.

Un tad mums ir jābaidās atkal draudzēties ar graudu maizi, ēst graudaugus, dārzeņus, vārīt zupas, ēst normālu ikdienas ēdienu.

Ja šādi kokteiļi tiek lietoti svara korekcijai, tad sākumā kāds efekts tiešām ir, bet, pārtraucot tos dzert, svars ar dubultu uzviju nāk atpakaļ.

III Paleo diēta un Akmens laikmeta diēta

Lai arī katrai no šīm diētām ir savas īpatnības, tomēr tām ir daudz kas kopīgs – jāatsakās no jebkāda veida graudaugu produktiem, tie jāaizstāj ar dārzeņiem un riekstiem, tāpat jāiekļauj tikai savvaļas augi un dzīvnieki!



Tiek uzskatīts, ka diēta ir nedaudz līdzīga arī populārajai asinsgrupu diētai. Paleo diētas piekritēji lieto bioloģisku pārtiku, augļus, dārzeņus, savvaļas zivis – pēc iespējas dabīga pārtika, iztēlojoties kāda tā bija pirms ~10 000 gadiem. Nereti šo diētu piekritēji ēd lielos daudzumos gaļu, daudz olas, bet mazāk pilngraudu produktus.

Te jāatgādina, ka senos laikos cilvēki, iespējams (to mēs pārbaudīt nevaram), neēda gaļu katru dienu – tā bija jānomedī, medījumi mēdza aizskriet, un tādēļ akli pārcelt uz mūsdienām šādas diētas ir aplami. Ir jāatceras fakts, ka senajos laikos cilvēki bija kustīgāki, dienā mēroja pat līdz 30–50 km! Var piekrist, ka ikdienā par daudz tiek lietoti rafinēti produkti, saldumi, bet nav īsti saprotams, kāpēc nebūtu jāēd pilngraudu produkti, pākšaugi, piena produkti. Labā ziņa ir tā, ka drīkst ēdiena gatavošanā izmantot olīveļļu, augu, sēklu eļļas – mandeļu, sezama, avokado, kā arī sviestu.

Secinājums: Pirms šādu diētu ieviešanas jākonsultējas ar savu ģimenes ārstu, jāpārbauda veselības stāvoklis kopumā, jo, ilgstoši uzturā lietojot piesātinātos taukus, pārmērīgi daudz olbaltumvielas ir slogs organismam, agri vai vēlā tas atstāj iespaidu uz sirds un asinsvadu sistēmu, būs vielmaiņas traucējumi, problēmas ar nierēm, vēdera izeju, sliktu elpu u. tml. Daža šo diētu ievierotāja jau apmēram pēc gada jūt sāpes locītavās, turklāt arī holesterīna līmenis ir paaugstinājies...

IV **Modē joprojām diētas ar palielinātu olbaltumvielu daudzumu – Olu greipfrūtu diēta, Dikāna diēta, Sautbīčas diēta (South Beach)**

Šāda veida diētas stingri ierobežo ogļhidrātu saturu uzturā (lielākoties izslēdz vienkāršos ogļhidrātus, paretam atstājot pilngraudu produktus, klijas), diētās ir palielināts olbaltumvielu un tauku daudzums, kas tiek pamatots, ka ogļhidrāti paaugstina insulīna līmeni un kavē tauku dedzināšanu. Ir diētas, kurās pilnībā jāizslēdz ogļhidrāti, piemēram, agrāk tik populārā Atkinsa diēta. Daudzas no šīm diētām veidotas no vairākiem posmiem – I, II, III u. tml. – svara samazināšanas un svara uzturēšanas posmi. Kā ierasts, pirmais posms ir stingrākais, III jau nereti atļauts lietot arī pilngraudu produktus. Diētu mērķis ir samērā īsā laikā piemērot un izmainīt vielmaiņu tā, lai tiktu dedzināti tauki. Par šādām diētām priecājās gaļas ēdāji, jo var ēst gaļu teju vai katrā ēdienreizē.

Olu greipfrūtu diēta ir populāra jau daudzu gadus. Diētu tās veidotāji iesaka ievērot ne ilgāk par septiņām dienām, jo uzturā ir samazināts kaloriju daudzums un pilnvērtīgi netiek uzņemtas uzturvielas. Daudziem cilvēkiem šāda veida diētas laikā sāp galva, ir drebuļi, slikta dūša un nav spēka pat ierastām fiziskajām aktivitātēm. Lai to novērstu, diētas laikā var lietot kafiju, melno tēju. Šajā diētā katrā ēdienreizē ir greipfrūti, to sula un olas, gaļas gabaliņš, biezpiens, ir dienas, kad brokastis ir

nedaudz putras. Ir ieteikums atturēties no treknajām zivīm un treknas gaļas.

Sautbīčas diēta (South Beach) ir man no visām diētām tuvākā, jo cilvēks ir paēdis, ir jāgatavo mājās, uzturā ir pilngraudu produkti, pietiekamā daudzumā vitamīnu un minerālvielas, kas tiek uzņemtas ar pārtikas produktiem.

Secinājumi

Svara zudums šajās diētās ir pamatnāms, jo olbaltumvielas saturoši produkti ilgāk pārstrādājas kuņģa un zarnu traktā, sāta sajūta saglabājas ilgāk, un tas ir labi, bet, ievērojot šos ēšanas režīmus, cilvēks ikdienā uzņem daudz piesātinātos taukus (kas tiek uzņemti no gaļas, piena produktiem). Ir nepieciešama ārsta konsultācija pirms šādu diētu ieviešanas, bet visbiežāk tas netiek darīts.

Ieteikums lasītājiem

Izbaudiet garšīgu, veselīgu, mājās pagatavotu un sezonai atbilstošu ēdienu! Nekad nav par vēlu mācīties gatavot, atklāt garšvielu pasauli un krāsas ēdienā, mainīt ēšanas paradumus, kļūt fiziski aktīviem! Ikdienā ir jāievēro veselīga uztura pamatprincipi visa mūža garumā. Brīnumus radām mēs paši, nevis īslaicīgas diētu kampaņas!



IVETA MINTĀLE

Dr. med., PSKUS,
Latvijas Kardioloģijas
centrs, Ambulatorā un
diagnostiskā daļa
Latvijas Universitāte

Ar vārdu "diēta" cilvēki parasti saprot zināmus ēšanas ierobežojumus, parasti saistītus ar svara zaudēšanu. Pēc definīcijas diēta ir ēdiena kopums, ko cilvēks lieto uzturā, lai uzturētu dzīvībai svarīgas funkcijas. Es gribētu arī teikt, ka diētas jēdziens ietver ēšanas paradumus vai ēšanas veidu.

Ēšanas paradumi (jeb diēta) nopietni ietekmē personas dzīves kvalitāti, veselību un dzīvildzi

Lai gan cilvēks ir "visēdājs" (gan augu, gan dzīvnieku ēdājs), katrā kultūrā un katram indivīdam ir ļoti atšķirīgi ēšanas paradumi – gan ikdienā pierastais ēdiens, gan dažādu reliģiju un tradīciju izveidotie ēšanas tabu. Diētu ietekmē katras personas garšas izjūta un ieradumi, kas nereti var būt arī veselībai kaitīgi.

Informācijai: Omnivore /'ɒmnɪvɔːr/ jeb visēdāji iegūst enerģiju un uzturvielas no augu un dzīvnieku izcelsmes produktiem. Bieži uzturā tiek lietotas arī aļģes, sēnes un baktērijas.

Pilnvērtīgam uzturam jāsatvēl no vitamīniem, minerāliem un enerģētiskā materiāla, kas iegūti no ogļhidrātiem, taukiem un olbaltumvielām.

Diētu nacionālās un reliģiskās īpatnības

Dažās kultūrās un reliģijās vērojami ierobežojumi dažu produktu patēriņā, piemēram, košera ēdiens atļauts jūdaismā, islāmā, turpretim budisti pārsvarā ir veģetārieši, un gaļas lietošanas ierobežojumi atšķiras atkarībā no reliģijas novirzieniem. Arī hinduistiem ieteicamais ēšanas veids ir veģetārisms. Ir cilvēki, kas atsakās no gaļas lietošanas uzturā konkrētu saslimšanu dēļ vai arī nelieta uzturā izmirstošo sugu pārstāvjus, lai mazinātu savu ietekmi uz apkārtējo dabu. Svaigēšana ir cita pēdējā laikā bieži novērota diēta. Jāatzīmē gan, ka pie iepriekšminētajām diētām nereti

jāpievieno vitamīni vai minerālvielas, lai uzturs būtu pilnvērtīgs.

Diētas svara zaudēšanai

Īpašas diētas tiek izvēlētas svara samazināšanai, kad tiek mazināts uzņemtais kaloriju skaits un samazināts ķermeņa tauku daudzums. Šīs diētas parasti iesaka savienot ar fiziskajām nodarbībām. Jāatceras, ka specifiskas svara zaudēšanas programmas var būt gan veselīgas, gan postošas veselībai.

Sabiedrībā laiku pa laikam parādās arvien jaunas "modernas" diētas, kuru efektivitāti pārsvarā cilvēki vērtē pēc iespējām strauji zaudēt lie-

kos kilogramus. Jāatzīst, ka liela daļa no ieteiktajām svara samazināšanas diētām ir vienpusīgas, kopējais uzturs ir nesabalansēts, vienmuļš, tiek izslēgtas svarīgas uztura sastāvdaļas. Tāpēc tās varētu lietot īslaicīgi. Ilgstoši ievērotas olbaltumvielu diētas (piemēram, Dikāna diēta) ir postošas nierēm un pat var izraisīt vēzi.

Diēta nr. 1 – Vidusjūras diēta

Veselīga ēšana ir nozīmīgs dažādu slimību profilakses pasākums – gan cukura diabētam, gan vēzim, gan arī sirds un asinsvadu slimībām. Veselīgs ēdiens ļauj apgādāt organismu ar nepieciešamo vitamīnu, minerālvielu un citu uzturvielu līdzsvaru.

Ilglaiķīga diēta veselības uzturēšanai jeb vienkārši sakot – veselīgs uzturs, visā pasaulē ir atzīta Vidusjūras diēta, kurai raksturīgs liels dārzeņu, augļu un olīveļļas patēriņš, kā arī garšaugi, pākšaugi, pilngraudu produkti, zivis. Mazāk tiek patērēti treknie piena produkti, tos uzņem pārsvarā siera un jogurta veidā (fermentēti liesi piena produkti). Šai diētai raksturīgs neliels gaļas patēriņš – 2–3 reizes nedēļā. Atkarībā no tradīcijām un reliģiskās piederības tiek lietots vīns – nelielos daudzumos.

Būtiski! Vidusjūras diētā netiek atzīti rūpnieciski pārstrādāti produkti!

Jāatceras gan, ka diētai jābūt saistītai arī ar pietiekamām fiziskajām aktivitātēm. Pareizs uzturs, fizikultūra,

optimāls svars un nesmēķēšana (vai atmešana) ir papildus aktivitātēm, kuras papildina pareizs uzturs, optimāls svars un nesmēķēšana.

Vidusjūras diētu slavē par zemo piesātināto tauku saturu un augsto mononepiesātināto tauku un šķiedrvielu saturu. Izskaidrojums tam ir augsts olīveļļas lietošanas īpatsvars, kas raksturīgs Vidusjūras diētai. Olīveļļa satur oleīnskābi un polifenolus, kas nodrošina samazinātu nāves risku, infarkta un insulta un dažādu hronisku saslimšanu risku. Citām – jauktas izcelsmes (augu un dzīvnieku) mononepiesātinātajām taukskābēm šādi efekti nav pierādīti. (Šis ir arī stāsts par citām augu eļļām.)

Organismam ir nepieciešams pilnvērtīgs uzturs, ko vispilnīgāk spēj nodrošināt tieši Vidusjūras diēta. Tāpēc gan Eiropas Kardiologu biedrība, gan Amerikas Sirds asociācija, gan Latvijas Kardiologu biedrība savās Sirds un asinsvadu slimību profilakses vadlīnijās ir formulējusi Vidusjūras diētu kā pareizu, veselību veicinošu uzturu, kas kopā ar fizikultūru palīdz uzturēt normālu svaru, normālu holesterīna un cukura līmeni asinīs, stabilu asinsspiedienu.

Savukārt monotonās diētas – veģānisms, veģetārisms, svaigēšana – bez uztura speciālista, ārsta uzraudzības un bez zināšanām par uztura saturu un nepieciešamajām uzturvielām, lai uzturētu ilgstoši labu veselību, nav ieteicamas.

Fakti par Vidusjūras diētu:

- ♥ Ir neapstrīdami augsts pierādījumu līmenis tam, ka Vidusjūras diēta pazemina sirds slimību un agrīnas nāves risku (par 9%).
- ♥ Ir pierādījumi Vidusjūras diētas pozitīvajai ietekmei uz cukura vielmaiņu, mazinot II tipa cukura diabēta risku.
- ♥ Vidusjūras diēta mazina arī vēža mirstības risku (par 6%), kā arī samazinātu iespēju saslimt ar Alcheimera slimību (par 13%) un parkinsonismu.

Vairāk par Vidusjūras diētu lasiet žurnāla "Sirds un Veselība" iepriekšējos numuros: www.sirdsunveseliba.lv ■

Veselības ministre Anda Čakša: rūpes par veselību ir jāliek augstā vietā

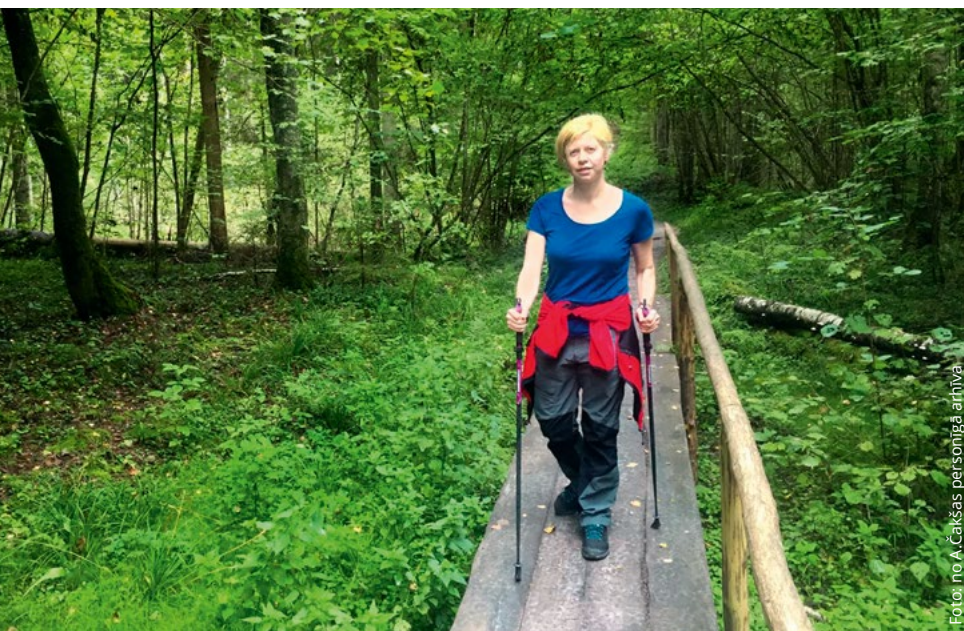


Foto: no A. Čakšas personīgā arhīva

Jau vairākus mēnešus varam sekot līdzi veselības ministres Andas Čakšas enerģiskajai cīņai par veselības finansējuma palielināšanu un centieniem sāktot veselības aprūpi. Līdzās aktivitātēm varas gaitēnos ministre nākusi klajā ar ierosinājumu krietni samazināt smēķēšanu valstī, tā vietā rosinot iedzīvotājus pievērsties veselīgām nodarbēm.

Lai noskaidrotu, kā ministre pati rūpējas par savas sirds veselību un uz kādiem uzlabojumiem veselības aprūpē var cerēt sirds un asinsvadu slimību pacienti, aicinājām viņu uz sarunu.

Kā jūs ikdienā rūpējaties par savu sirds veselību?

Atzišos, ka pēdējo divu mēnešu laikā nav bijis pietiekami daudz laika, lai ikdienā parūpētos par sirds veselību. Tomēr es ik dienu 60 minūtes skrienu uz treniņzāli. Tāpat cenšos ēst veselīgi un nelietot uzturā sāli, sekoju līdzi šķidruma uzņemšanai.

Vasaras laikā iespēju robežās peldos atklātajās ūdens tilpnēs, bet ziemas periodā nedēļas nogalēs apmeklēju baseinu. Tā kā man ir deviņus gadus vecs puika, kurš ir jārādina pie sporta, tad nav labākas motivācijas, kā darīt to kopā ar viņu!

Agrāk smaidīju par draugiem, kas bija aizrāvušies ar nūjošanu, taču tagad arī pati nūjoju.

Kādus ēdienus var atrast jūsu ēdienkartē?

Es divus gadus no uztura biju izslēgusi gaļu, taču tieši šobrīd man ir pilnīgi fiziska vajadzība ēst gaļu. Es klausu savam organismam, ja tas kaut ko prasa, tad es to arī lietoju. Cenšos ievērot arī Vidusjūras diētas principus – ēdu daudz dārzeņus, arī zivis. Rītu sāku ar auzu pārslu biezputru. Darba grafika dēļ šobrīd lielākā ēdienreize ir vakariņas, taču cenšos sakārtot savu dienu tā, lai izdotos paēst arī normālas pusdienas.

No kādiem ēdieniem un produktiem izvairāties?

Domājot par sirds veselību, apzināti izvairo no piena taukiem – krējuma, trekna piena, reizēm arī siera. Pārsvārā lietoju vājpiena produktus. Atturo no saldumiem, balto miltu produktiem, rauga. Reizi pa reizei gan atļaujos uzēst kādu gabaliņu šokolādes.

Vai vienmēr esat centusies ievērot veselīgu dzīvesveidu?

Sportiskās aktivitātes man vienmēr bijušas svarīgas pašsajūtas dēļ. Pie ēšanas arī esmu pedomājusi, taču īpašu uzmanību veselīgam uzturam pievērsu pēdējos 10 gadus.

Kā jaunais darbs ir mainījis jūsu dienas režīmu?

Ir grūtāk atrast laiku sporta aktivitātēm, tāpēc tās ir ļoti laikus jāsaplāno. Darbs negatīvi ietekmējis ēšanas paradumus – nesanāk laika regulārām maltītēm.

Nereti ministri un valsts vadītāji atzīst, ka strādā tik daudz, ka miegam nesanāk vairāk par 4–5 stundām, taču pietiekams miegs (vēlams, 8 stundas) pozitīvi ietekmē ne tikai izskatu un pašsajūtu, bet arī sirds veselību. Vai jums izdodas atrast laiku veselīgam naktsmieram?

Es laikus eju gulēt un agri no rītiem ceļos. Sekoju līdzi tam, lai miegam sanāktu atvēlēt 8 stundas, jo citādi zūd darba efektivitāte, mazinās kognitīvās funkcijas.

Kā jūs tiekat galā ar stresu, kas mūsdienās ir nopietns sirds un asinsvadu slimību riska faktors? Kā saspringtajā dienas grafikā izdodas saglabāt mieru?

Man daudz palīdz skriešana, regulāras sportiskās aktivitātes. Tāpat man ļoti daudz dod meditācija, kam veltu katru rītu 20 minūtes. Tā ir tāda pilnīga iekšējās pasaules sakārtošana. Man bija iespēja savulaik, mācoties veselības menedžmentu, vienas lekcijas ietvaros iepazīties ar Singapūras medmāsu ikdienas rituālu – katru dienu viņas sanāk kopā un nodarbojas ar tā saucamo *mindfulness thinking*. Tās ir 10–15 minūtes, kurās ir iespēja pabūt šeit un tagad, izvērtēt mierīgi situāciju no malas un atslābināties. Tā ir nopietna prakse, kas uzlabo arī darba efektivitāti. Agrāk pati esmu nodarbojusies ar cigun un apguvu dažus vingrinājumus, kas joprojām palīdz. Tāpēc nav jālieto zāles.

Vai jūs zināt savu pulsus un asinsspiedienu?

Jā, man šie abi rādītāji ir normāli. Tā kā manai mammai ir paaugstināts asinsspiediens, tad, regulāri pie viņas aizbraucot, arī pati veicu "kontrolmērījumus", lai pārliecinātos, ka viss ir kārtībā. Es

domāju, ka tas ir arī pateicoties regulārām sportiskajām aktivitātēm. Nesen veicu veselības pārbaudi, kuras ietvaros tika pārbaudīts arī holesterīna līmenis – arī tas bija normas robežās.

Vai regulāri ejat pie ārsta, lai profilaktiski pārbaudītu veselību?

Neeju biežāk kā reizi gadā. Galvenokārt pie ģimenes ārsta iegriežos, kad tas nepieciešams bērnam.

Kas ir jūsu labsajūtas formula? Kā jūs atslēdzaties no ikdienas "trokšņiem"?

Es dodos uz laukiem. Man ir svarīgi, ka varu atslēgties no darba vismaz nedēļas nogalē. Uzskatu, ka, lai labi varētu strādāt, nepieciešams arī no darba atslēgties.

Vai jums tas izdodas? Vai TV ziņas un portāli ik uz soļa neatgādina par darbu?

Kopš es esmu politikā, cenšos ziņas apzināti neskatīties – es palaujos uz saviem padomdevējiem, kas mani katru dienu informē par svarīgo un aktuālo. Citādi mediju telpa bieži vien tiešām rada liekus satraukumus.

Vai sanācis šogad arī pasēņot?

Jā, jau divas reizes izdevās.

Lai arī nozare, kuru esat drosmīgi uzņēmies vadīt, ir izaicinājumiem pilna, no jums staro miers un pārliecība. Kā jums tas izdodas? Kur rodāt enerģiju?

Tā ir tā meditācija un spēja pārslēgties starp dažādām lietām. Kad ilgstoši bijušas sarunas ar cilvēkiem, varu pārslēgties uz fizisko aktivitāti, pēc tam varu palasīt. Būtiski ir mainīt aktivitātes.

Pēdējā laikā daudz tiek runāts par to, cik svarīgi sievietēm veikt vēža skrīningu, lai laikus pamanītu un uzsāktu ārstēšanos. Taču sievietes (arī vīriešus) apdraud arī sirds un asinsvadu slimības, kas, laikus atklātas, var tikt sekmīgi ārstētas. Kā jūs domājat, vai Latvijas sievietes pietiekami seko līdzi savai sirds veselībai?

Es kādreiz smējos, ka kapā neviens savas prezentācijas nepaņems līdzi. Man patīk, ja ir darba kultūra un cilvēki apzinīgi

dara savu darbu, taču uzskatu, ka rūpes par veselību ir jāliek augstākā vietā. Piemēram, kampaņa par vēža skrīningu balstās uz emocionālo vēstījumu, ka sievietēm ir bērni, kuriem jāpalīdz uzaugt, sieviete ir vajadzīga ģimenei un valstij. Reizēm mums visām ir tas teicamnieces sindroms visu izdarīt labi darbā un mājās, bet beigās aizmirstam pašas par sevi – tas ir – gan aiziet uz šo skrīningu, regulāri apmeklēt ārstu un pārbaudīt veselību, veltīt sev kaut divas stundas vakarā, lai kaut palasītu grāmatu un atpūstos.

Reizēm mums visām ir tas teicamnieces sindroms visu izdarīt labi darbā un mājās, bet beigās aizmirstam pašas par sevi

Kā jūs raugāties uz Latvijas iedzīvotāju veselības paradumiem?

Jāatzīst, ka modē ir ēst veselīgi, nesmēķēt, sportot. Sabiedrībā ir mainījusies attieksme pret šīm lietām. Daži smēķētāji pat atzinuši, ka šobrīd ir kauns iet pa ielu un smēķēt. Tas jau ir viens liels solis pretī tam, lai šie paradumi sabiedrībā mainītos. Tāpat ir ar veselīgo ēšanu. Četrdesmit un piecdesmitgadniekiem ir daudz grūtāk mainīt savus ēšanas un dzīvesveida paradumus. Taču vecāki bērniem rāda piemēru – ja bērnam priekšā nestāvēs kečups vai čipsi, viņš nemaz tādus neiemācīsies ēst. Piemēram, es savam dēlam no mazotnes devu ēdienu praktiski bez sāls, tāpēc viņam arī to nemaz neprasās, un daudzi neveselīgi ēdieni viņam šķiet pārāk sāļti. Svarīgi, ka rādām jauniešiem savu paraugu – kādu to pamatu ieliekam, tādi arī viņi aug.

Tagad arī daudz par to runā, ka uzturam jāpievieno mazāk sāls, jāizvairās no e-vielām, esmu pamanījusi, ka cilvēki veikalos lasa produktu aprakstus un skatās līdzi, ko pārēk.

Kā jums šķiet, vai cilvēki arī apzinīgāk iet pie ārsta?

Mēs gribētu, lai cilvēks reizi gadā aizietu pie sava ģimenes ārsta, arī tad, ja

viņš nav slims. Diemžēl sistēma ir tāda, ka ģimenes ārsti strādā ļoti saspringtā režīmā, un viņiem ir maz laika vienkārši aprunāties ar cilvēku, kas ir vesels. Tai, protams, būtu jābūt svarīgai ģimenes ārsta funkcijai – pakonsultēt arī par profilaksi, ieteikt, kādas izmaiņas vajadzētu ieviest dzīvesveidā un uzturā, taču īsajā vizītē tam ne vienmēr pietiek laika.

Kādā veidā tad šo pacientu sadarbību ar ģimenes ārstu varētu uzlabot?

Mums jāsakārto sistēma tā, lai ģimenes ārsts justos labāk un tiktu novērtēts. Pirmkārt, te ir runa par finansējumu, tāpat par apmācībām, lai uzlabotu zināšanas par to, kurām slimībām svarīgi pievērst uzmanību. Tāpat būtiski ir izveidot skaidrus algoritmus, ko darīt ar veselo cilvēku un ko ar to, kam ir kādas slimības simptomi. Šobrīd mēs strādājam pie onkoloģisko slimību algoritmiem, un es domāju, ka šādus pašus algoritmus vajadzētu izstrādāt arī kardioloģisko slimību risku noteikšanai. Nepietiek ar to, ka ir kādi algoritmi plauktā, svarīgi, lai tie tiktu arī reāli izmantoti praksē. Iespējams, šie algoritmi ir jāuzlabo vai jāvienkāršo, piemēram, jāatstāj 10 punkti, kas vienmēr jāpaprasa pacientam par sirds asinsvadu slimībām. Tālāk jau vajadzētu būt skaidram algoritmam, kā rīkoties, ja ir aizdomas par to vai citu saslimšanu. Tāpat šādi algoritmi palīdzētu arī pacientam uzdot jautājumus par savu veselību. Sadarbība ar ģimenes ārstu ir divvirzīnu ceļš!

Pirms vairākiem gadiem tika izstrādāts Sirds un asinsvadu veselības uzlabošanas plāns, kurā diezgan detalizēti tika runāts, kā mazināt riska faktorus un veicināt ārstēšanās pieejamību, lai mazinātu saslimstību un mirstību no šīm slimībām. Vai plānojat pie šī dokumenta atgriezties?

Noteikti jāatgriežas pie šī plāna, un tas ir jāiedzīvina. Sirds un asinsvadu slimību jomā ir daudz lietas, kuras vajadzētu uzlabot, tāpēc pie šiem jautājumiem noteikti strādāsim. Tāpat svarīgi sakārtot primāro aprūpi, jo, kā zināms, daudzas sirds un asinsvadu slimības var novērst un sekmīgi ārstēt sadarbībā ar ģimenes ārstu, strādāsim arī pie rindu samazināšanas pie speciālistiem un uz izmeklējumiem. ■

Hipertensija – slimība, kas jātur grožos 24 h diennaktī!



Pacientu jautājumi

Kuros gadījumos nepieciešams lietot zāles?

Paaugstināts asinsspiediens ir nozīmīgs riska faktors koronārajai sirds slimībai, sirds mazspējai, smadzeņu asinsvadu slimībām, perifēro artēriju slimībai, mirdzaritmijai. Lēmums uzsākt antihipertensīvu medikamentozu terapiju atkarīgs no asinsspiediena līmeņa un kopējā kardiovaskulārā riska. Par jebkura

medikamenta lietošanu vajadzētu konsultēties ar savu ārstu – ģimenes ārstu vai kardiologu.

Vai asinsspiediens jāmēra arī tad, ja jau uzsākta ārstēšana un medikamentu lietošana?

Uzsākot jauna medikamenta lietošanu vai ja nomainīts medikaments, pirmo mēnesi noteikti vajadzētu pasesot līdz asinsspiedienam, mērot asinsspiedienu divreiz dienā – no rīta un vakarā, kā arī fiksējot rādījumus,

lai pēcāk tos varētu parādīt ārstam un kopīgi pieņemt lēmumu par atbilstošāko ārstēšanos.

Kādos gadījumos pacientiem tiek izvēlēta kombinēta terapija?

Lielākajai daļai pacientu asinsspiediena regulēšanai nepieciešama kombinēta terapija. Kombinētie medikamenti nodrošina lielāku pacientu līdzestību, jo tā vietā, lai pacients lietotu vairākus medikamentus – jālieto tikai viens, turklāt tie

Asinsspiediena līmeņa klasifikācija un definīcija

Kategorija	Sistoliskais		Diastoliskais
Optimāls	<120	un	<80
Normāls	120–129	un/vai	80–84
Augsti normāls	130–139	un/vai	85–89
Pirmās pakāpes hipertensija	140–159	un/vai	90–99
Otrās pakāpes hipertensija	160–179	un/vai	100–109
Trešās pakāpes hipertensija	≥180	un/vai	≥110
Izolēta sistoliska hipertensija	≥140	un	<90

Ārstēšana jāuzsāk pie otrās un trešās pakāpes hipertensijas pie jebkura riska līmeņa. Pie pirmās pakāpes hipertensijas, ja kardiovaskulāro slimību risks ir augsts vai pie vidēja, vai zema riska, ja dzīvesveida izmaiņas nedod rezultātu.

Uzmanību! Mirstības risks dubultojas ar katriem 20/10 mmHg palielināta asinsspiediena.

savstarpēji veicina viens otra efektivitāti un līdz ar to arī uzlabo kopējo ārstēšanās rezultātu.

Kādi ir hipertensijas ārstēšanas mērķi?

- ♥ Sistoliskais asinsspiediens neatkarīgi no pacienta riska <140 mmHg;
- ♥ Diastoliskais asinsspiediens <90 mmHg;
- ♥ Pacientiem ar cukura diabētu diastoliskais asinsspiediens <85 mmHg;
- ♥ Vecākiem pacientiem (<80 g.) ir pietiekami pierādījumi, lai ieteiktu samazināt sistolisko asinsspiedienu starp 150–140 mmHg;
- ♥ Jāapsver sistoliskais asinsspiediens <140 mmHg fiziski aktīviem pacientiem;
- ♥ Tie paši sistoliskā asinsspiediena mērķi ir pacientiem, kas vecāki par 80 gadiem.

Jaunais *SPRINT* pētījums gan pierāda efektivitātes uzlabošanu, ja

Ja antihipertensīvais medikaments ir paredzēts lietošanai 1 reizi dienā un tam ir 24 stundu iedarbība, tas nodrošina, ka asinsspiediens tiek kontrolēts arī agrajās rīta stundās

asinsspiediens tiek samazināts tuvāk 120/80 mmHg st.

Ja antihipertensīvais medikaments ir paredzēts lietošanai 1 reizi dienā un tam ir 24 stundu iedarbība, tas nodrošina, ka asinsspiediens tiek kontrolēts arī agrajās rīta stundās (kas ir ļoti nepieciešams, jo nereti insulti notiek tieši agri no rīta). Lai pārliecinātos, ka terapija ir tiešām efektīva, svarīgi laiku pa laikam pamērīt asinsspiedienu gan no rīta, gan vakara pusē!

Atcerieties! Hipertensijas ārstēšanā vislielākā nozīme ir pareizām zāļu devām, lai sasniegtu ārstēšanas mērķus (ārsta uzdevums) un zāļu

lietošanas regularitātei (pacienta uzdevums)! Ir pierādīts, ka antihipertensīvā terapija samazina risku saslimt ar insultu, infarktu, koronāro sirds slimību, kā arī samazina mirstību.

Hipertensijas ārstēšanu ietekmē arī citi riska faktori – dzimums, vecums, smēķēšana, augsts holesterīna līmenis, augsts cukura līmenis asinīs, aptaukošanās u.c. Tāpēc ārstēšanai jābūt kombinētai – pareizs dzīvesveids, regulāra fizikultūra, regulāra medikamentu lietošana un regulāra asinsspiediena kontrole.

Atbildes uz biežākajiem pacientu jautājumiem sagatavoja kardioloģe dr. med. Iveta Mintāle

Asinsspiediena izmaiņas diennakts laikā*

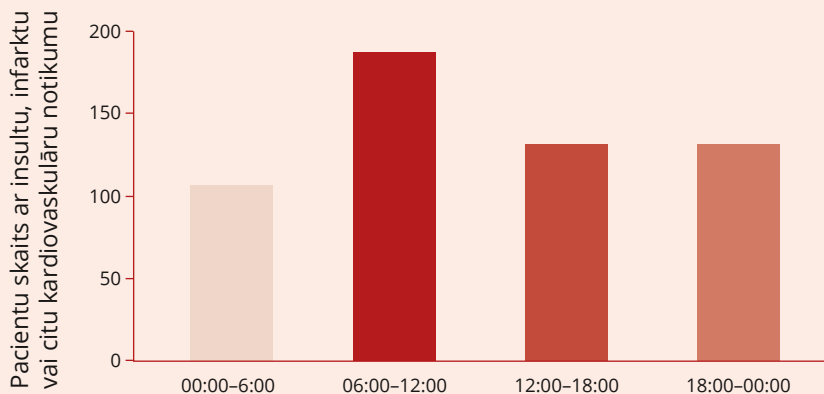
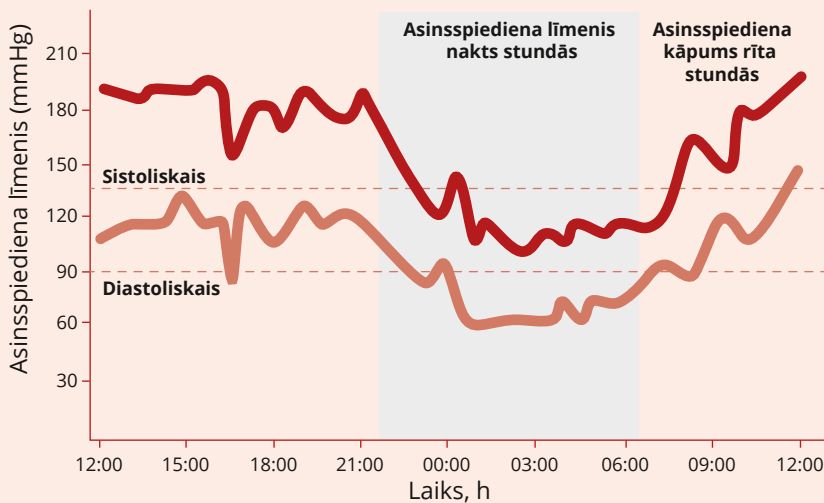
Kā liecina pētījumi, visaugstākais asinsspiediens tiek novērots agrās rīta stundās, pēc tam asinsspiediens nostabilizējas visas dienas garumā līdz pat vakaram, un tad tas krītas, ap pusnakti sasniedzot zemākos rādījumus.

Neskatoties uz šo diennakts ritmu, asinsspiediena svārstības var ietekmēt arī stress un fiziskās aktivitātes.

Sirds un asinsvadu slimību komplikāciju biežumam raksturīgas izteiktas diennakts svārstības. Miokarda infarkts, pēkšņa kardiāla nāve un insults visbiežāk notiek agri no rīta. Tas sakrīt ar laiku, kad vairāki kardiovaskulārā riska faktori (piemēram, asinsspiediena līmenis) sasniedz savu diennakts maksimumu.

Asinsspiediena paaugstināšanās agrās rīta stundās rada nopietnu kardiovaskulāro risku, tāpēc svarīgi, lai terapija būtu vienlīdz efektīva 24 stundu garumā. Proti, lai mazinātu infarkta vai insulta risku agrās rīta stundās, medikamentiem jānodrošina asinsspiediena mazināšana agrajās rīta stundās un stabilizēšana normas robežās dienas laikā un pa nakti. ■

*Circadian variations in BP, Hassler C. and col, Am J Cardiolvasc Drugs 2005; 5(1): 7-15



Kā cilmes šūnas palīdz sirds slimību pacientiem?

Cilmes šūnas tiek dēvētas par brīnumlīdzekli un cerību, kad citas medicīnas metodes ir bezspēcīgas. Tas, kas vēl nesen šķita tāla nākotne, ir kļuvis pavisam reāls un notiek tepat pie mums Latvijā. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Šūnu transplantācijas centrā (ŠTC) kopš 2008. gada vairāk nekā 300 cilvēkiem veikta cilmes šūnu transplantācija.

Cilmes šūnas spēj "aizvietot" novecojušas vai traumu un slimību dēļ bojā gājušas organisma šūnas un audus – tās tiek izmantotas pie miokarda infarkta, sirds mazspējas, koronārās sirds slimības, diabēta u. c. mūsdienās izplatītām saslimšanām. Iespējams, jau tuvā nākotnē cilmes šūnu transplantācija kļūs par ikdienišķu procedūru, taču, lai noskaidrotu, kuriem sirds slimību pacientiem tā šobrīd tiek veikta, kāda ir šo cilmes šūnu nozīme un iedarbība, aicinājām uz sarunu Šūnu transplantācijas centra vadītāju Ēriku Jakobsonu.

INTERVIJA AR



Foto: no ŠTC arhīva

ĒRIKU JAKOBSONU

Šūnu transplantācijas centra vadītāju

Par kādām cilmes šūnām ir runa?

Cilmes šūnas galvenokārt iedala divās lielās grupās – embrionālās cilmes šūnas un somatiskās jeb pieauguša organisma cilmes šūnas. Latvijas Kardioloģijas centrā veic kaulu smadzeņu cilmes šūnu intrakoronāru transplantāciju pacientiem pēc pārciesta un sekmīgi revaskularizēta miokarda infarkta, kā arī pacientiem ar zināmu hronisku sirds mazspēju.

Kādas ir cilmes šūnu brīnumainās spējas?

Cilmes šūnām piemīt spēja diferencēties – transformēties par nepieciešamajām šūnām. Mediķi cilmes šūnas dēvē par šūnu "rezervēm". Tās ir šūnas, kas nodrošina dzīves laikā mirušo šūnu skaita atjaunošanu, tādējādi

Šūnu terapija ir reģeneratīvās medicīnas nozare, kas tiek uzskatīta par perspektīvu veidu, kā atjaunot šķietami zaudētas organisma funkcijas, kā arī uzlabot pacientu dzīves kvalitāti, samazinot nepieciešamo medikamentu daudzumu

uzturot funkcionēt spējīgus orgānus. Tās ir šūnas, kas spēj pašas sevi atjaunot un pārveidoties par jebkuru organisma šūnu. Tā, piemēram, miokarda infarkta gadījumā atmirst daļa audu, taču, pateicoties cilmes šūnām, iespējams šos bojātos audus atjaunot.

Kuriem pacientiem piemēro cilmes šūnu terapiju?

Pacienti, kuriem tiek piemērota cilmes šūnu terapija, tiek speciāli atlasīti, ņemot vērā sirds ehokardiogrāfijas datus, laboratorisko analīžu rezultātus u. c. rādītājus. Lielākoties pacientiem pēc pārciesta akūta miokarda infarkta cilmes šūnu terapija notiek tajā pašā stacionēšanās reizē piecu dienu laikā pēc sekmīgas revaskularizācijas veikšanas. Savukārt hroniskas sirds mazspējas pacientus stacionē slimnīcā atsevišķi pēc kardiologa konsultācijas.

Kā notiek procedūra?

Cilmes šūnu transplantācija ir komandas darbs, kurā iesaistīti dažādu specialitāšu ārsti, biotehnologi un laboratorijas speciālisti. Vispirms (parasti no rīta) tiek veikta pacienta kaulu smadzeņu iegūšana (punkcija), kurai seko audu apstrāde, kas ilgst aptuveni 4–6 stundas. Cilmes šūnu iegūšana no kaulu smadzenēm ir procedūra, kas tiek veikta vietējā anestēzijā un nav pārāk sāpīga.

Cik daudz cilmes šūnu tiek iegūtas/ir nepieciešamas? Vai ja pacientam notiek atkārtots infarkts, ir iespējams vēlreiz iegūt cilmes šūnas?

Šūnu skaits, ko iegūst no vienas punkcijas, katram pacientam ir atšķirīgs.

Iespējams, ka tas ir saistīts ar pacienta vecumu, kā arī ar citiem faktoriem. Pēc punkcijas kaula smadzenes atjaunojas, un ir iespējams vēlreiz iegūt šūnas terapijai.

Kā noris cilmes šūnu ievadīšana sirds muskulī?

Kad cilmes šūnas ir sagatavotas transplantēšanai, notiek materiāla intrakoronāra ievadīšana. Procedūra notiek līdzīgi kā koronāro artēriju angioplastija, kad caur artēriju ar speciālas ierīces palīdzību asinsvadu cilmes šūnas

Kā noris cilmes šūnu iegūšana un transplantācija

No pacienta spārna kaula ar speciālu adatu tiek veikta punkcija un iegūts kaulu smadzeņu materiāls

No kaulu smadzeņu materiāla tiek iegūtas cilmes šūnas

Tiek atdalīta mononukleāro šūnu frakcija

Šūnas tiek koncentrētas un sagatavotas transplantācijai

Cilmes šūnas invazīvās procedūras laikā caur artēriju tiek transplantētas bojātajā vietā

Nākamajā dienā pacients var doties mājās

Cilmes šūnas veic savu reģeneratīvo funkciju sirds muskuļa bojātajā vietā

Pacients atgriežas pilnvērtīgā dzīvē

tiek nogādātas līdz vietai, kuru skāris infarkts. Parasti šajā vietā šūnas tiek ievadītas ar vairākiem piegājieniem. Procedūra ilgst apmēram vienu stundu, un to veic invazīvais kardiologs. Pēc tam pacients tiek novērots un jau nākamajā dienā var doties mājās.

No kā atkarīgs, vai šūna sekmīgi ie-mājo sirdī?

Pacienti tiek novēroti, lai saprastu, kā uzlabojas stāvoklis, ārsti novērtē sirds izsviedes frakciju – cik asiņu sirds ir spējīga nogādāt asinsritē.

Vai cilmes šūnu skaits visiem cil-vēkiem ir vienāds, un vai visiem pacientiem der viņu pašu cilmes šūnas?

Katrā cilvēkā ir atšķirīgs cilmes šūnu skaits. Pētot cilmes šūnas pacientos, redzam dinamiku, kā mainās šūnu skaits – jo vecāks pacients, jo mazāk cilmes šūnu. Pašreiz terapijā izman-toto šūnu donors ir arī to recipients (saņēmējs), līdz ar ko nepastāv riski, kas saistīti ar šūnu saderību. Pašlaik

strādājam pie metodoloģijas izveidoša-nas, kas ļautu izmantot no viena dono-ra iegūtās šūnas citiem recipientiem.

Ir zināms, ka speciālās "bankās" tiek uzglabātas cilmes šūnas, kas iegūtas no jaundzimušo nabassaitēm. Vai arī šīs šūnas būtu vērts jau laikus uzgla-bāt nebaltaī dienai?

Īsti vajadzības nav, jo šobrīd cilmes šūnu industrija attīstās tik strauji, ka, pieļauju, jau tuvākajos gados būs pieejamas šūnas, kas tiek komerciāli ražotas, turklāt tās būs izmantojamas dažādām indikācijām. Tā ir arī viena lieta, ar ko mēs nodarbojamies – šūnas audzēšana ārpus cilvēka ķermeņa. Šūnu izejas materiālam tiek izmantoti pārpalikumi no ortopēdiskajām operācijām, skrimšļi, āda.

Cik ilgs ir šādu šūnu audzēšanas process?

Izmantojot bioreaktoru, šūnu audzēša-nas process ilgst aptuveni trīs nedēļas. Izaudzētās šūnas iespējams sasaldēt un izmantot, kad nepieciešams, kā arī



lietot precīzas devas un veikt atkārtotas procedūras, kas pašreiz ir diezgan sarežģīti realizējams kaula smadzeņu pieejamības dēļ.

Cik efektīva ir šūnu transplantācijas terapija?

Būtiskākais ir tas, ka, pateicoties cilmes šūnām, samazinās mirstība. Jāsaprot, ka tā ir salīdzinoši jauna un inovatīva nozare, un joprojām turpinās pētījumi par cilmes šūnu efektivitāti bojātajos audos. Šobrīd pētījumos lielākoties ir pierādīts, ka cilmes šūnu transplantācija (īpaši mononukleāro cilmes šūnu) ir droša metode, taču klīnisko rezultātu efektivitāte vēl jāpierāda ar lielākām pacientu grupām. ■



Kontrolējot **D vitamīna** koncentrāciju, Jūs varat uzlabot savu kaulu veselību, organisma imunitāti, samazināt kardiovaskulāro risku.



Laboratorijas Latvijā, kurās nosaka D vitamīna koncentrāciju ar Abbott Architect analizatoru

Centrālā laboratorija	Lielvārdes iela 68, Rīgā
Iekšlietu ministrijas poliklīnikas laboratorija	Čiekurkalna 1. līnija 1, korpus 1, Rīgā
Jelgavas slimnīcas laboratorija	Brīvības bulvāris 6, Jelgavā
NMS-Laboratorijas filiāle Liepājas Reģionālās slimnīcas laboratorija	Slimnīcas iela 25, Liepājā
Medicīnas centrs ELITE	Anņīmuižas bulvāris 85, Rīgā
NMS-laboratorija	Biķernieku iela 25 a, Rīgā
Ogres slimnīcas laboratorija	Slimnīcas iela 2, Ogrē
Tukuma slimnīca	Raudas iela 8, Tukumā

Paula Stradiņa Klīniskā universitātes slimnīca	Pilsu iela 13, Rīgā • Latvijas Transplantācijas centrs • Klīniskās imunoloģijas centrs
Rēzeknes poliklīnikas laboratorija	18. novembra iela 41, Rēzeknē
VIA UNA poliklīnikas laboratorija	Katrīnas dambis 10, Rīgā
NMS-Laboratorijas filiāle Cēsu klīnika	Slimnīcas iela 9, Cēsīs
Veselības Centrs 4	Brīvības iela 180, Rīgā Kr. Barona iela 115, Rīgā**

* Informācija ārstiem – Abbott Architect noteikšanas metode ir hemiluminiscences mikrodalīnu imūnķīmiskā metode. Tai ir ZEMA KRUSTENISKĀ REAKCIJA AR 3-epi-25(OH)D. AUGSTA KORELĀCIJA AR REFERENCES METODI LC-MS/MS (LC-MS/MS – šķīdumu hromatogrāfijas-masspektrometrijas metode), kas ir zelta standarts D vitamīna laboratoriskai noteikšanai.

** un pārējās filiālēs

Modernajai kardioloģijai ir vistiešākais sakars ar kosmosu

Mūsdienu izaicinājums ir atrast veidus, kā saglabāt ilgi dzīvojošo cilvēku aktivitāti un dzīves kvalitāti

Foto: Kaspars Garda

Pateicoties straujai zinātnes un tehnoloģiju attīstībai, arī kardioloģija pēdējās desmitgadēs piedzīvojusi nozīmīgu attīstību. Lai uzzinātu vairāk, kas ir lielākie sasniegumi šajā nozarē un kādi zinātnes brīnumi gaidāmi jau tuvā nākotnē, aicinājām uz sarunu Latvijas Kardiologu biedrības prezidentu prof. Andreju Ērgli.

Kā jūs raksturotu kardioloģijas attīstību pēdējos 50 gados?

Ja runā par Latviju un agrāko laiku padomju telpu, tad pēc būtības kardioloģija ir ārkārtīgi jauna nozare – kardioloģijai mēs varētu svinēt tikai kādus 40 gadus. 1977. gadā kardioloģija tā reāli atdalījās no reimokardioloģijas.

Kardioloģija, tāpat kā lielākā daļa inovatīvu un pietiekami radikālu disciplīnu, nāk no ķirurģijas. 19. gs. ķirurgs Teodors Bilrots uzskatīja, ka cilvēka sirdij pieskarties nedrīkst, jo tā var iemantot tikai līdzcilvēku nicinājumu. 1929. gadā Verners Forsmans veica pirmo sirds zondēšanu. 50.–60. gadi ir nopietnās kardioloģijas pirmsākumi. 50. gados sāka veikt vārstuļu operācijas un stenokardijas ārstēšanu, kas tika uzskatīta par uzņēmēju slimību – viņiem ilgas stundas jāstrādā, viņi pīpē, dzer, daudz ēd un nesporto. 60. gados tika veiktas pirmās koronāro artēriju šuntēšanas operācijas. Nākamā revolūcija notika 80.–90. gados, kad sākās diagnostikas, angiogrāfijas un ehokardiogrāfijas attīstība.

Pēdējos desmit gados tehnoloģijas attīstās īpaši strauji, tomēr desmitgades lielākais brīnums ir epidemioloģija un sabiedrības izpratnes veidošanās par sirds slimībām, to riska faktoriem, profilaksi, veselīgu dzīvesveidu.

Kādas pašlaik ir invazīvās kardioloģijas un kardiķirurģijas tendences?

Invazīvā kardioloģija ir radusies no kardiķirurģijas, un šobrīd tās viena otru papildina. Visi pirmie invazīvie kardiologi bija izgājuši ķirurģijas skolu, sākot ar roku mazgāšanu, beidzot ar incīzijām, šūšanu, ligēšanu un citām lietām. Tā nav vienkārši stenta "iebakstīšana" asinsvadā, bet gan virkne darbību, kas tiek veiktas

rentgena kontrolē. Ne velti krievi to sauca par rentgenķirurģiju, varbūt tas pat bija tuvāk patiesībai.

Latvijas lielākais brīnums ir komplimentaritāte – vienam otra papildināšana, kad kardioķirurgi strādā roku rokā ar invazīvajiem kardiologiem. Te jāsaka paldies Romanam Lācim, Pēterim Stradiņam, Jānim Volkolākovam, Arim Lācim, Jurim Jansonam, Andim Dombrovskim, Uldim Kalniņam! Pēdējos gados gan ķirurģijā, gan invazīvajā kardioloģijā ar daudz mazāk traumējošām ierīcēm varam panākt daudz efektīvāku rezultātu. Piemēram, kardioķirurgi ar ļoti smalkām metodēm veido mitrālo vārstuļu plastikas un salabo neohordas, kas tur vārstules. Arvien vairāk sāk izmantot katetrus, un caur aortas sienu vai sirds galotni veic juvelieru darbu. Savukārt invazīvie kardiologi strādā caur femorālām (rokas) un cirkšņa artērijām. Bieži vien cilvēki ar sirds mazspēju ir tik smagā stāvoklī, ka viņus nevar operēt. Tagad ir jauna metode – samazinām mitrālās vārstules diametru ar mazu diedziņu, ļaujot sirdij atkal pareizi funkcionēt. Mēs varam implantēt dažādas ierīces, piemēram, aiztaisām kreisā kambara austiņu, lai mazinātu insulta risku, vai pēc infarkta aizpildām aneirismas ar nitinola parašutiem, novēršot sirds mazspēju.

Visinteresantākā jaunā lieta ir simpātiskās un parasimpātiskās nervu sistēmas modulācijas, kas varēs novērst panikas lēkmes un ārstēt veģetatīvo distoniju, veicot nieru artēriju ablāciju. Īpaši jauna ir asinsspiediena regulācija ar sirds stimulatoru palīdzību, tāpat jaunums ir vienreiz pusgadā injicējamās zāles holesterīna mazināšanai – tās organismā darbojas kā depo, un medikamenti nav jālieto katru dienu. Nākotnē šīs zāles būs jāinjicē tikai reizi divos vai pat piecos gados.

Daudzas modernās tehnoloģijas attīstījušās, pateicoties kosmosa izpētei. Vai tā veicinājusi arī kardioloģijas attīstību?

Kosmoss ir ārkārtīgi agresīva vide, kur nepieciešams lietot daudz dažādu inovatīvu materiālu. Cilvēki kosmosā strādā pārdabiskos apstākļos ar pārslodzēm. Kosmosa izpētei veidotos materiālus izmanto arī

medicīnā, piemēram, franču radītājās mākslīgajās sirdīs. Arī reģeneratīvā terapija jau ir tagadne – ja viena šūna tiek sabojāta, tad tūkstošiem, miljoniem citu šūnu nāk palīgā, lai to vietu sadziedētu. Modernajai kardioloģijai ir vistiešākais sakars ar kosmosu, skaitļošanas tehnoloģijām, fizikas, ķīmijas attīstību, arī ar filozofiju un dizainu.

Vai nākotnē cilvēki varēs profilaktiski pārstādīt sirdi, nomainīt asinsvadus, uzlabot atsevišķus iekšējos orgānus, lai izvairītos no infarkta vai paildzinātu dzīvi?

Protams, tas ir iespējams, bet te parādās filozofiska un ētiska rakstura

Tehnoloģiju progresam stāties ceļā ir tumsonība!

problēmas – kam tas pienākas un kam ne, cik ilgi cilvēkam vispār ir jādzīvo, kas notiek ar viņa mentālo stāvokli un viņa smadzenēm? Bet zinātnes attīstības ceļš nav apturams, mums pašiem ir sevi jādisciplinē līdzīgi kā ar ēšanu – ēdam tā, lai nekļūtu resni. Tieši tāpat ar tehnoloģijām – rīkojamies tā, lai nenodarītu pāri sev un citiem.

Runājot par dzīves ilguma pagarināšanu – no kaut kā cilvēkam ir jānomirst. Ja saglabājam sirdi, tad draud vēzis vai alcheimers...

Jaunības kulta nav pašmērķis – izkropļojot un pārspīlējot jebkura lieta kļūst stulba –, tas vairāk ir stāsts par ķermeņa higiēnu, sirds veselības higiēnu, dvēseles higiēnu.

Ja uzturā ievērojam Vidusjūras diētas principus, tad samazinās kopējās nāves, kardiovaskulārās nāves, onkoloģisko slimību un alcheimera risks. Šīs slimības ir saistītas, tām ir līdzīgi riska faktori – mazinot riska faktorus, cilvēks ievēro organisma higiēnu. Mūsdienų izaicinājums ir atrast veidus, kā saglabāt šo ilgi dzīvojošo cilvēku aktivitāti un dzīves kvalitāti. Mums ir skaidras problēmas un ir jāmeklē risinājumi! Un tāpēc ir nepieciešama zinātne! Īsta medicīna nav

vienkārši apkalpojoša sfēra – tā ir pedagogija, pētniecība, amats, māksla un veiksmē!

Tiek plānota cilvēka galvas pārstādīšana uz citu ķermeni. Protēžu veidošanai tiek izmantots 3D printeris. Cik tālu var iet un visu samainīt, pārstādīt, uzlabot?

Transplantācija nav īstais ceļš nākotnē, bet, protams, tā glābj daudz cilvēku. Sirdis, nieres, aknas. Tagad arī seju transplantācija. Skaidrs, ka tas ir ētikas jautājums, tomēr, ja seja ir pilnībā izkropļota, tad tas ir risinājums. Te nedrīkstētu domāt balts un melns kategorijās.

Pirmais solis ir izaudzēt jebkuru orgānu ārpusē un pēc tam implantēt, bet nākamais – ielaist organismā mazas robotskudras – sapieru vienības, kas uzsprižina vai iznīcina jaunās šūnas, un celtniekvienības, kas uzbūvētu šūnas vai orgānus no jauna. Tehnoloģiju progresam stāties ceļā ir tumsonība!

Jūsu rados ir kosmosa pētnieki. Ja jums tūlīt piedāvātu iespēju lidot kosmosā – vai piekristu?

Jā, es piekristu.

Kāda ir, jūsuprāt, lielākā mistērija, kas saistīta ar cilvēka organismu?

Es nekad neesmu varējis saprast, cik ārkārtīgi daudz cilvēka organisms spēj izturēt, ja viņam nav lemts aiziet, un cik ārkārtīgi trausls tas ir, kad viņam ir lemts aiziet.

Vai zinātnieka gēns ir pārmantojams?

Es nedomāju gluži, ka tas ir gēns. Drīzāk ir svarīgi, kam un kur tu esi piedzimis, jo, manuprāt, lielā mērā fenotips nosaka genotipu. Nu varbūt to var saukt arī par gēnu, tomēr tad drīzāk par darbīguma un radošuma gēnu. Jo īsti nav iespējams pateikt, kas ir zinātnieks. Lauksaimnieki, kino režisori, rakstnieki arī ir zinātnieki – viņi varbūt nav pierādījuši, bet viņi ir radījuši, pateikuši, uzrakstījuši tādas lietas... Vai Žils Verns bija zinātnieks? Viņš bija rakstnieks, bet skaidri nodefinēja, kas nākotnē ir jāsasniedz. ■

Autores: Iveta Bajāre un Inese Mauriņa

Kā palīdzēt tuviniekam ar sirds mazspēju?

Sirds mazspēja ir nopietna slimība, taču mūsdienās, pateicoties pētījumiem un medicīnas tehnoloģiju attīstībai, ir pieejama plaša informācija gan par sirds mazspējas attīstību, gan tās ārstēšanas iespējām. Šobrīd ir pieejami vairāki efektīvi medikamenti, kā arī speciālas implantējamās ierīces. Tāpat nozīmīga loma sirds mazspējas ārstēšanas procesā ir tuviniekiem un draugiem, kas ar savu atbalstu var būtiski uzlabot pacienta pašsajūtu un veicināt vispārējā stāvokļa uzlabošanu.

Ja arī jūsu ģimenē vai draugu lokā ir pacients, kam ir sirds mazspēja, speciālistu padomi un ieteikumi noderēs ikdienas rūpēs par tuvinieka veselību un labsajūtu.

Ja tuviniekam ir diagnosticēta sirds mazspēja, svarīgi regulāri sekot līdzi šādiem veselības rādītājiem:

- ♥ Pulsam miera stāvoklī jābūt aptuveni 60 sitieniem minūtē.
- ♥ Arteriālā asinsspiediena līmenim nevajadzētu pārsniegt 130/80 mmHg.
- ♥ Svaram.
- ♥ Tāpat jāseko līdzi arī holesterīna, hemoglobīna un nieru rādītāju līmenim.

Foto: no personīgā arhīva



GINTA KAMZOLA

Kardioloģe
Latvijas Kardiologu
biedrības Sirds
mazspējas darba
grupas vadītāja

"Tā kā sirds mazspēja ir hroniska slimība, kurai mēdz būt saasinājumi, tuvinieku un draugu atbalsts ir svarīgs gan emocionāli, gan tīri praktiski, lai kopīgiem spēkiem uzlabotu pacientu dzīves kvalitāti. Līdzās medikamentu lietošanai un izmeklējumiem pie speciālistiem pacientam ar sirds mazspēju svarīgi arī regulāri fiziskie vingrinājumi (kaut vai regulāras pastaigas), veselīgs uzturs un dzīvesveids. Tāpat svarīgi arī mājas apstākļos ikdienā sekot līdzi

pašsajūtai, sirds veselības mērījumiem un svaram."

Vienmēr centieties noskaņot sirds mazspējas pacientu pozitīvi izturēties pret dzīvi un priecāties par ikdienas sīkumiem!

Veselīga dzīvesveida nozīme

Diēta, kas palīdz mazināt sirds mazspējas simptomus

- ♥ Ja pacientam ir izteikti sirds mazspējas simptomi (elpas trūkums, tūskas), uzņemtā šķidruma daudzums jāierobežo līdz 1,5–2 l dienā. Ja elpas trūkums ir neliels un tūska nav, šķidruma ierobežošana nav nepieciešama.
- ♥ Jāsamazina sāls daudzums uzturā līdz 2 g dienā, ir jāizvairās no iepriekš sagatavotiem ēdieniem, gaļas izstrādājumiem.
- ♥ Jāizvairās no ēdiena ar augstu tauku saturu, jālieto uzturā augļi un dārzeņi, piena produkti ar zemu tauku saturu, graudu izstrādājumi un zivis.

Fiziskās aktivitātes

- ♥ Sirds mazspējas pacientiem ieteicams nodarboties ar fiziskām aktivitātēm sirds un muskuļu darbības uzlabošanai, piemēram, nūjošanu, pastaigām, peldēšanu, tāpat var turpināt veikt ikdienas aktivitātes mājās kopā ar ģimeni.

Pirms fizisko aktivitāšu uzsākšanas pacientam noteikti jākonsultējas ar savu ārstu.

Medikamenti

Pēc sirds mazspējas diagnozes noteikšanas jūsu tuviniekam tiks nozīmēti medikamenti. Ir zinātniski pierādīts, ka regulāra medikamentu lietošana atbilstoši ārsta norādījumiem var pozitīvi ietekmēt pacienta veselību un labsajūtu, kā arī samazināt atkārtotu hospitalizāciju skaitu.

Daži vispārīgi ieteikumi medikamentu lietošanai

- ♥ Pacientam jākontrolē zāļu lietošana – jāzina, kuri medikamenti, cik bieži un kādās devās jālieto.
- ♥ Dažu medikamentu pirmās devas var pasliktināt sirds mazspējas pacientu pašsajūtu, pirms vispārējais stāvoklis sāk uzlaboties, tāpēc ir svarīgi nepārstāt zāļu lietošanu, iepriekš nekonsultējoties ar ārstu.
- ♥ Devas piemeklēšana katram pacientam var būt lēns process. Sirds mazspējas gadījumā ārstēšana parasti tiek uzsākta ar nelielām devām, pakāpeniski tās palielinot līdz mērķa devām, tāpēc pārliecieties, ka jūsu tuvinieks nezaudē drosmi un rezultāts tiek sasniegts atbilstoši ārsta ieteikumiem.
- ♥ Parasti sirds mazspējas pacientam jālieto vairāki medikamenti, atcerieties – tie visi ir svarīgi!
- ♥ Svarīgi ir neizlaist nevienu devu, un medikamenti ik dienu jālieto tā, kā norādīts (ievērojot laiku un devu).

Implantējamās ierīces/elektrokardiostimulatori

Ja ārstējoties pacienta veselības stāvoklis neuzlabojas, vai ir citi medicīniskie apsvērumi, dažkārt pacientiem tiek izmantotas palīgierīces:

- ♥ **Sirds resinhronizācijas terapija (SRT) / biventrikulāra ierīce** – nosūta nelielu elektrisko signālu sirdij, lai palīdzētu tai darboties sinhronizētāk un līdz ar to arī strādāt efektīvāk. Tomēr šīs ierīces var nebūt piemērotas visiem pacientiem ar sirds mazspēju.
- ♥ **Implantējamais kardioverters-defibrilators (IKD)** – implantējama ierīce dzīvībai bīstamu sirds ritma traucējumu novēršanai.
- ♥ Dažkārt SRT vai IKD var tikt apvienoti vienā ierīcē.

Dalieties savās emocijās un lūdziet palīdzību

Rūpes par cilvēku ar sirds mazspēju nozīmē izprast šo stāvokli un tā ietekmi uz dzīvi. Bet tam nevajadzētu nozīmēt, ka šīs rūpes pilnībā maina jūsu dzīvi, tāpēc centieties atrast laiku sev

un nodarboties ar hobijiem, kas rada prieku.

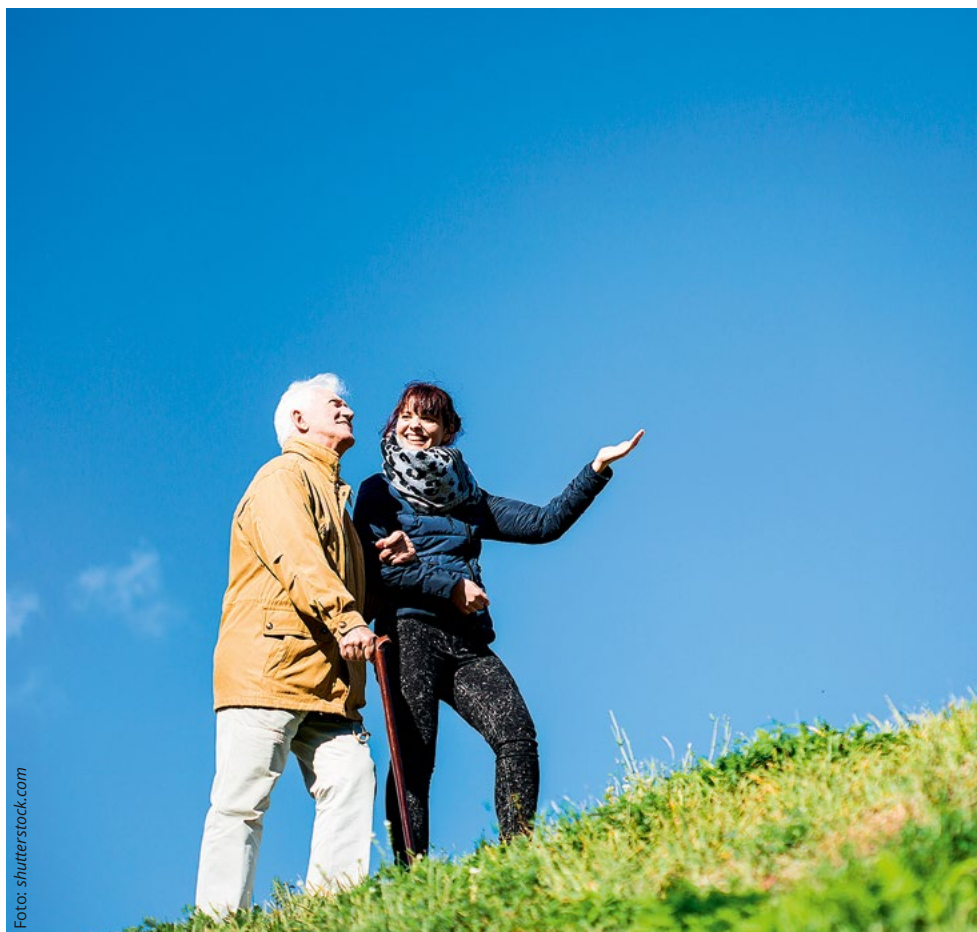
Lai varētu palīdzēt savam tuviniekam, svarīgi arī pašam būt stipram un veselam. Būtiski ir dalīties savās emocijās un pārdzīvojumos ar ģimeni un draugiem, bet, ja kļūst grūti, nevajag kautrēties lūgt palīdzību un atbalstu citiem. Nepieciešamības gadījumā atbalstu un profesionālu padomu var sniegt arī psihologs vai psihoterapeits.

Tuvinieka pieredze

Māris Elberts (74, pensionārs) – viņa sievai Mārai jau vairāk nekā 10 gadus ir sirds mazspēja un ievietots sirds stimulators.

"Tā kā abi esam pensionāri, mūsu ikdienas galvenās aktivitātes saistītas ar dārza darbiem, tāpat dodamies kopīgās pastaigās. Uzmanību pievēršam arī veselīgam uzturam – gandrīz vispār nelietojam sāli, izvairāmies no trekniem ēdieniem un pusfabrikātiem.

Dažkārt atgādinu kundzei par medikamentiem un veselības pārbaudēm, taču jāatzīst, ka Māra ļoti cītīgi un regulāri apmeklē ārstus un seko visiem norādījumiem. Līdz ar to jāatzīst, ka ikdienā gandrīz vispār nedomājam par sirds mazspēju. Protams, brīžos, kad jākāpj pa kāpnēm vai jāiet pret kalnu, tad mudinu sievu apstāties, kopā atvelkam elpu uz brīdi un turpinām ceļu.



Labprāt atbalstu kundzi un eju līdzi uz dažādiem pacientus izglītojošiem pasākumiem, tā kā dzīvojam ārpus pil-sētas, tad aizvedu kundzi ar auto pie ārsta vai citās darīšanās.

Regulāri kopā apmeklējam kultūras pasākumus – ejam uz kino, teātri, tomēr visvairāk mūs iedvesmo ceļojumi gan Latvijā, gan uz tālākām zemēm."

Atcerieties, ja rodas kādas šaubas par pacienta veselības stāvokli, jautāiet padomu savam ģimenes ārstam!

Vairāk par sirds mazspēju lasiet žurnāla "Sirds un Veselība" iepriekšējos numuros www.sirdsunveseliba.lv un www.parsirdi.lv ■

Praktiski padomi pacienta tuviniekam

Viens no veidiem, kā var palīdzēt tuviniekam kontrolēt slimību, ir mudināt pievērst uzmanību šiem ikdienas faktoriem.

Kam pievērst uzmanību	Kā jūs varat palīdzēt pacientam	Sazinieties ar ģimenes ārstu, ja pacients
Pēkšņs svara pieaugums – var rasties, ja, pieaugot sirds mazspējai, organismā uzkrājas ūdens.	Mudiniet tuvinieku nosvērties katru dienu vienā un tajā pašā laikā. Mudiniet sekot līdzi šķidruma patēriņam un kontrolēt, vai netiek pārsniegts ārsta ieteiktais apjoms.	Pieņemas svarā par vairāk nekā 2 kilogramiem 2–3 dienu laikā.
Tūskas – var rasties uz apakšstilbiem, vēdera vai pēdām, ja organismā tiek aizturēts šķidrums.	Mudiniet tuvinieku dienas laikā regulāri atpūsties. Ja ir tūska, kājas var paturēt paceltas uz krēsla.	Tūska nozīmīgi pieaug.
Elpošana – var būt grūtības elpot, sevišķi pie piepūles vai gulus stāvoklī.	Mudiniet tuvinieku nepārpulēties. Ja grūtāk ir elpot naktī, salieciet daudz spilvenu, lai paceltu galvgali, tā atvieglojot elpošanu.	Elpošana vai klepus nozīmīgi pasliktinās.
Nogurums – daudzi cilvēki ar šo slimību jūtas ļoti apātiski un noguruši.	Mudiniet viņu katru dienu veltīt brīdi atpūtai. Pārliecinieties, ka pacients nesteidzas un nepārpūlas.	Pieaug nogurums, kas sāk ietekmēt ikdienas aktivitātes.
Reiboni/ģībšanas sajūta – dažkārt var būt reiboni vai ģībšanas sajūta, ko veicina slimība un daži medikamenti.	Mudiniet tuvinieku celties no gultas lēnām un mierīgi pastāvēt, pirms sākt staigāt.	Tas izraisa kritienus.
Medikamenti – pacientam var būt jālieto daudz tablešu. Jāatceras, ka visi ieteiktie medikamenti ir svarīgi!	Mudiniet tuvinieku kontrolēt lietotās zāles. Viņam būtu jāzina, kas tiek lietots, cik bieži un kāpēc. Traucīgs zāļu sakārtošanai var palīdzēt ikdienā izsekot lietotajām zālēm.	Ir bažas par zālēm, piem., blakusparādībām, vai ja zāles nerada gaidīto iedarbību.

Atmetiet smēķēšanu un dzīvojiet ilgāk!



Foto: shutterstock.com

Mēs visi zinām, ka smēķēt ir kaitīgi, un vislabāk to, protams, zina paši smēķētāji, kuri sevis attaisnošanai mēdz izdomāt dažādus argumentus. Un nereti šie attaisnojumi ir tik ticami, ka kļūst par mītiem, kuriem liela daļa arī notic.

Kā atzīst kardiologs dr. med.

Vilnis Dzērve: "Vielas, kuras satur cigarešu dūmi, ir, pirmkārt, vēzi izraisošas un, otrkārt, aterosklerozi veicinošas. Ja cilvēkam jau ir bijis infarkts, tad smēķēt vairs nevajadzētu vispār, taču ārstu pieredze rāda, ka 20% to tomēr turpina darīt. Neskatoties uz cigarešu dārdzību un likumdošanu, smēķēšana vēl aizvien ir aktuāla problēma. Apmēram puse vīriešu vecumā no 30 līdz 40 gadiem smēķē."

Šoreiz par 10 mītiem un vienu patiesību, kas būtu jāzina visiem smēķētājiem un nesmēķētājiem!

Mīts Nr. 1. Esmu vesels kā rutks arī smēķējot!

Mēs taču visi zinām stāstu par opīti, kurš visu mūžu ļoti aktīvi smēķējis un tūdaļ svinēs savu 100. dzimšanas dienu, vai ne? Bet neaizmirsīsim, ka šis pats opītis ir pārdzīvojis arī vismaz vienu Pasaules karu, kas neizdevās vairākiem simtiem tūkstošu citu cilvēku.

No tā varam secināt, ka izņēmumi būs vienmēr, tomēr ir vērts atcerēties, ka smēķēšana ir viens no galvenajiem

cēloņiem ļoti daudzām slimībām, un ir pierādīts – ik pēc astoņām sekundēm pasaulē kāds mirst tieši smēķēšanas izraisīto seku dēļ.

Mīts Nr. 2. Jā, es smēķēju, taču to kompensēju ar veselīgu uzturu un sportošanu!

Diemžēl arī šis ir tikai mīts, jo realitātē kompensācijas sistēma nedarbojas, kā mums to gribētos, un ne visus mīnus ir iespējams pārrēķināt plusos. Pētījumos ir pierādīts, ka veselīgs uzturs un pietiekama fiziskā aktivitāte ir ļoti svarīgi faktori kopējās labsajūtas veicināšanai, tomēr tie nemazina smēķēšanas radītos riskus veselībai.

Mīts Nr. 3. Smēķēšana samazina stresu un uzlabo garastāvokli!

Un kurš gan šo ir teicis? Noteikti kāds, kuram nav ne mazāko zināšanu par mūsu organisma uzbūvi un smēķēšanas patieso ietekmi uz veselību, lai gan jāatzīst, ka reizēm dūmi patiešām var smadzenes apdullināt tā, ka nekas vairs nav skaidrs. Pētījumi pierāda, ka nikotīns un citas cigaretēs esošās ķīmikālijas nodrošina tūlītēju kortizola jeb stresa hormona nonākšanu asinīs, vienlaikus paaugstinot asinsspiedienu un pulsu, padarot smēķētāju nevis mierīgāku, bet, tieši pretēji, uzbudinātāku un satrauktāku. Turklāt nav arī dzirdēts, ka smēķēšana varētu atrisināt kādu patiesu problēmu. Starp citu, atkarība no nikotīna tiek uzskatīta par līdzvērtīgu atkarībai no heroīna vai kokaīna.

Mīts Nr. 4. Smēķēšana ietekmē tikai mani

Ja vien tā būtu... Bet tā nav. Smēķēšana ietekmē ne tikai smēķētāju, bet arī cilvēkus apkārt, tostarp bērnus, kas ir pakļauti pasīvajai smēķēšanai. Katru gadu no pasīvās smēķēšanas radītajām sekām Eiropas Savienībā mirst aptuveni 80 000 cilvēku, kuri, iespējams, nekad paši nav smēķējuši...

Mīts Nr. 5. Smēķēt ir stilīgi!

Mēs dzīvojam 21. gadsimtā, un smēķēt jau sen vairs nav stilīgi! Turklāt modē nav arī neveselīga sejas āda, dzeltenīgi zobi un krunciņas, nemaz nerunājot par plašo slimību buketi, kas nereti nāk bonusā smēķēšanai.

Mīts Nr. 6. Es nesmēķēju, jo smēķēju tikai ballītēs!

Nav svarīgi, cik daudz un cik bieži, jo ikviens, kas smēķē, ir pakļauts atkarības riskam, un, starp citu, katra izsmēķētā cigarete samazina dzīves ilgumu par 11 minūtēm! Arī smēķēšana ballītēs var radīt gan atkarību no tabakas, gan nopietnus draudus paša un apkārtējo veselībai.

Mīts Nr. 7. Es neesmu atkarīgs – varu atmet jebkurā brīdī!

Tad kāpēc neatmet šobrīd? Jo ātrāk atmetīsiet, jo mazākas iespējas nosmēķēt visu dzīvi! Pieņemiet lēmumu, noticeiet sev, mainiet savus ieradumus, izvairieties no vietām un lietām, kas mudina smēķēt, pievērsieties vaļaspriekam un atcerieties – nevienu cigareti, nevis tikai vienu! Ja saprotat, ka saviem spēkiem tomēr netiksiet galā, vērsieties pie speciālistiem pēc palīdzības!

Mīts Nr. 8. Ja pārstašu smēķēt – pieņemšos svarā!

Šis mīts tomēr ir daļēji paties, jo jūs tiešām pieņemsieties svarā, ja nolēmīsit smēķēšanu aizvietot ar ēšanu, taču, ja turpināsi (vai sāksi) ēst veselīgi, atvēlot laiku arī fiziskajām aktivitātēm, svarā nepieņemsieties, tieši pretēji – smēķēšanas atmešana ļaus nostabilizēt vielmaiņu un arī svaru!

Mīts Nr. 9. Elektroniskās cigaretes – labs veids, kā atmet smēķēšanu

Gribētos ticēt, bet tā tomēr nav – jaunākie pētījumi liecina, ka elektronisko cigarešu radītais efekts ir pilnīgi pretējs – smēķētāji, kas izvēles e-cigaretes kā īsto cigarešu aizstājēju, patiesībā smēķēšanu atmet daudz retāk.

Mīts Nr. 10. Smēķēju jau pārāk ilgi, atmet nav vērts!

Atmetot smēķēšanu, iespējams izvairīties no vairāk nekā 90% smēķēšanas izraisītām slimībām. Jau vienu dienu pēc smēķēšanas atmešanas uzlabosies sirdsdarbība un normalizēsies asinsspiediens. Gadu pēc smēķēšanas atmešanas uz pusi samazinās sirds un asinsvadu slimību risks. Atcerieties – nekad nav par vēlu atmet smēķēšanu! ■

Sagatavots, izmantojot LR Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra materiālus

ATMET SMĒKĒŠANU AR NICORETTE®

IZVĒLIES SAVU CEĻU CĪŅĀ
AR KAITĪGO ATKARĪBU!

JA JUMS ŠĶIET, KA NEPIECIEŠAMS ATBALSTS, ATCERĪTIES, KA **NICORETTE®** IR ŠEIT, LAI PALĪDZĒTU. MĒS ZINĀM, CIK GRŪTI IR ATMET SMĒKĒŠANU, TĀPĒC ESAM APKOPOJUŠI TO SMĒKĒTĀJU PADOMUS, KURIEM IZDEVIES PĀRTRAUKT SMĒKĒŠANU. VARBŪT TIE PALĪDZĒS ARĪ JUMS.

Domā pozitīvi

Ja jūtat vēlmi smēķēt, domājiet par kaut ko citu – jauku dienu, maltīti vai atcerieties kaut ko patīkamu. Jo mazāk jūs domāsi par smēķēšanu, jo vieglāk būs atbrīvoties no šī kaitīgā ieraduma.

Esiet pozitīvi

Izveidojiet sarakstu ar iemesliem, kāpēc vēlaties atmet smēķēšanu, un nolieciet to redzamā vietā. Tas ļaus jums pārvarēt grūtos brīžus.



Problēmu pārvarēšana ceļā

Tas ir normāli, ja smēķētāju dažreiz pārņem šaubas. Ja tas notiek ar jums, atcerieties – jūs neesat viens! Tagad apņēmība uzsāktajā ceļā jums nepieciešama vairāk nekā jebkad agrāk.

Domājiet par sevi kā par nesmēķētāju, nevis bijušo smēķētāju

Labā motivācija ir būtiska. Kad atmetīsiet smēķēšanu, jūs sajutīsiet, kā uzlabojas jūsu garšas un smaržas sajūtas, jūs varēsiet baudīt ēdienu. Nezaudējiet šīs spējas, izsmēķējot cigareti.

Pārņemiet kontroli

Izmantojiet savu gribasspēku un pajautāji: "Vai tiešām es tik ļoti vēlos šo cigareti?" Atgādiniet sev visus iemeslus, kuru dēļ nolēmāt pārtraukt smēķēšanu. Vai jūs tiešām vēlaties izniekot visu līdz šim ieguldīto darbu?

Pāspalīdzība krīzes situācijās

Ja jūs esat pārtraucis smēķēt, būs brīži, kad gribēsiet visu pamest un atkal paņemt cigareti. Šo vēlmi var izraisīt personīgas problēmas, piemēram, strīds mājās vai stress darbā.

nicorette

Izārstējies no smēķēšanas!

Pirms lietošanas izlasīt lietošanas instrukciju. Konsultēties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu.

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA JŪSU VESELĪBAI

Koenzīms Q10: dabisks palīgs sirds enerģijas vairošanā

Foto: no personīgā arhīva



ANTONS SKUTELIS

Dr. med., asoc. prof.
RSU, farmakologs

Pēdējos gados respektablos zinātniskos žurnālos ir publicēti pētījumi, kas ir pierādījuši koenzīma Q10 pozitīvo ietekmi uz sirds veselību. Vienā no šiem pētījumiem – *Q-Symbio* – ir sniegta pilnīgi jauna stratēģija kardiovaskulārās mirstības samazināšanai un hroniskas sirds mazspējas ārstēšanai, kas ir uzrādījusi pārliecināšanos rezultātus.

Kas ir koenzīms Q10?

Koenzīms Q10 ir taukos šķīstoša viela, ko izstrādā aknas. Pēc savām īpašībām tas atgādina vitamīnus. Tas nepieciešams, lai no taukiem, olbaltumvielām un ogļūdeņražiem, kas saņemti ar uzturu, šūnās rastos enerģija.

Nelielu daudzumu Q10 mēs uzņemam arī ar pārtiku. Labs šīs vielas avots ir gaļa (galvenokārt sirds un subprodukti), trekna zivs, pilngraudi, rieksti un augu eļļa. Mūsu uzturs ik dienas vidēji nodrošina tikai ap 2–3 mg Q10.

Tāpēc galvenais Q10 avots ir šīs vielas endogēnā izstrāde. Q10 sintēze organismā sasniedz savu augstāko punktu 20–25 gadu vecumā, bet pēc tam sāk pazemināties. Pirmās ar Q10 koncentrācijas pazemināšanos saistītās izmaiņas daudzi cilvēki sajūt 45–50 gadu vecumā.

Stress, smēķēšana, dažas slimības un zāļu lietošana arī var veicināt Q10 līmeņa pazemināšanos. Piemēram, ir pierādīts, ka daudziem pacientiem, kas slimo ar sirds un asinsvadu slimībām, ir pazemināta Q10 koncentrācija. Nodrošināt organisma šūnas ar enerģiju var ar Q10 preparātu palīdzību.

Q-Symbio: dāņu pētījums par hronisku sirds mazspēju

Q-Symbio pētījumā piedalījās pacienti ar hronisku sirds mazspēju. Tā rezultāti tika publicēti Amerikas kardiologu koleģijas žurnālā (*Journal of the American College of Cardiology*). Konstatēts, ka pacienti, kas saņēma koenzīmu Q10 kopā ar parastajiem sirds slimību medikamentiem, uzrādīja ievērojamu veselības stāvokļa uzlabojumu salīdzinājumā ar pacientiem no kontrolgrupas:

- ♥ par 42% mazāk smagu kardiovaskulāru blakusparādību notikumu;
- ♥ par 43% mazāk neplānotu hospitalizācijas gadījumu;
- ♥ par 43% mazāk kardiovaskulārās mirstības gadījumu;
- ♥ par 42% mazāk vispārējās mirstības gadījumu.

Vairāk nekā tikai enerģijas līdzeklis

Jau vairāk nekā 25 gadus koenzīmu Q10 lieto cilvēki, kam nepieciešams papildu enerģijas lādiņš. Tas ir īpaši populārs sportistu un biznesmeņu vidē, kā arī par 45 gadiem vecāku cilvēku vidū. Šī viela pastiprina enerģijas vielmaiņu visās organisma šūnās. Iepriekš minētais pētījums ir pierādījis, ka sirds muskulim ir ļoti liela nepieciešamība pēc koenzīma Q10. Pētījuma dalībniekiem ar hronisku sirds nepietiekamību, lietojot šo vielu, sirds funkcija uzlabojās līdz līmenim, kas nodrošina augstas izdzīvīšanas iespējas.

Q10 preparātus parasti iesaka lietot no rīta. Taču lielas Q10 devas, kas var būt nozīmētas hronisku slimību gadījumā, labāk lietot dažādā dienas laikā, lai paaugstinātu aktīvās vielas uzsūkšanos un izmantošanu organismā. Piemēram, 200 mg diennakts devu ir ieteicams sadalīt divās devās pa 100 mg.

Kā izvēlēties koenzīma Q10 preparātu?

Vai jūs zināt, ka divi koenzīma Q10 preparātu ražotāji var izmantot vienu un to pašu izejvielu, bet iegūt pilnīgi atšķirīgus rezultātus? Viens produkts var būt pilnīgi nepiemērots, bet otrs – visai efektīvs. Lai izprastu, kā iedarbojas koenzīms Q10, ir jāzina šīs vitamīnam līdzīgās vielas molekulārās īpašības.

Q10 molekulām ir dabiska tendence salipt un veidot lielus kristālu formas kunkulus, kuri nespēj uzsūkties caur zarnu trakta sienību. Tādējādi liela daļa Q10 iziet caur gremošanas sistēmu neuzsūcoties. Parasti šie Q10 kunkuli izšķīst temperatūrā, kas ir augstāka par 49 grādiem. Tā kā cilvēka ķermeņa iekšējā temperatūra ir aptuveni 37,5 grādu, Q10 kristāli nevar izšķīst un aktīvā viela nenonāk asinsritē.

Augstas kvalitātes preparātos šī problēma ir atrisināta, sajaucot Q10 ar īpašu augu eļļu un apstrādājot ar siltumu. Sildīšanas process maina kristālu molekulāro struktūru tā, ka tie viegli izšķīst ķermeņa temperatūrā. Pēc Q10 molekulas kristālu izšķīdināšanas tie uzsūcas caur zarnu sienību un nonāk asinsritē.

Izvēloties koenzīma Q10 preparātu, vienmēr jāpārlicinās, ka produktam ir zinātniski pamatota dokumentācija. Turklāt pat ar dokumentāru kvalitātes un uzsūkšanās spējas apliecinājumu ir par maz, jo arī tad, ja aktīvā sastāvdaļa tiek uzsūkta, tas vēl nenozīmē, ka tā tiešām iedarbojas. Vienīgais veids, kā pierādīt, ka koenzīma Q10 preparāts tiešām iedarbojas tā, kā iecerēts, ir veikt zinātnisku pētījumu ar cilvēku piedalīšanos un dokumentēt konkrēto efektu. ■

Avoti:

Mortensen, S. A., Rosenfeldt, F., Kumar, A., Dolliner, P., Filipiak, K. J., Pella, D., & ... Littarru, G. P. (2014). The effect of coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure: results from Q-SYMBIO: a randomized double-blind trial. *JACC. Heart Failure*, 2(6), 641–649.
Mortensen, S. A. (2015). Coenzyme Q10: will this natural substance become a guideline-directed adjunctive therapy in heart failure? *Journal of The American College of Cardiology. Heart Failure*, 3(3), 270–271.

Vairāk informācijas par koenzīmu Q10 nozīmi veselībai jūs varat uzzināt Pernilles Lundas grāmatā "Q10 – labas veselības un ilga mūža ķīla". Šo grāmatu var pasūtīt par brīvu šeit: www.veselsgars.lv

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 saturošu uztura bagātinātāja lietošanu konsultējieties ar savu ārstu!

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 blisteriepakoējums 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!

Pieredzes stāsts

Foto: STV publicitātes materiāli



DAINA JĀŅKALNE

Trīs bērnu mamma,
žurnāliste, radio un TV
raidījumu vadītāja

Tāpat kā visi citi, par sirds veselību aizdomājos tikai tad, kad sirds liek par sevi manīt. Labi, ka tas līdz šim nav noticis bieži, taču bija periods, kad burtiski sajutu savus neritmiskos sirds sitienus. Satraucos, ka, iespējams, pie vainas ir Bikrama joga, ar ko tajā laikā diezgan aktīvi un regulāri nodarbojos. Tāpēc uz laiku atteicos no šīs nodarbes un centos dzīvot mierīgāk. Lai arī neesmu atmetusi domu pie jogas atgriezties.

Uzskatu, ka ir nepareizi gaidīt un cerēt, ka sāpes vai simptomi, kas varētu liecināt par sirds saslimšanām, pāries paši no sevis, tāpēc iesaku noteikti doties pārbaudīt veselību – ja viss ir kārtībā, tad ļoti labi, ja ne – laikus sāksiet ārstēties un, iespējams, tādējādi pasargāsi sevi no infarkta vai insulta

Mana pirmā sirds veselības pārbaude

Pavisam nesen man atkal parādījās sirds ritma traucējumi, tāpēc nolēmu negaidīt un, drošs paliek nedrošs, devos vispirms pie ģimenes ārsta, bet pēc tam uz konsultāciju pie kardiologa, lai pārbaudītu veselību. Veicu arī dažādas asins analīzes un Holtera monitoringa pārbaudi (sirds ritma un darbības analīze ilgākā laika periodā).

Jātiek valā no stresa

Manā gadījumā izrādījās, ka pie vainas ir stress, kas šad tad izraisa pārsitienus. Tāpēc ārsts ieteica pievērst lielāku uzmanību veselīgam dzīvesveidam, izvairīties no stresa un atrast laiku atpūtai.

Darbā bieži vien sanāk situācijas, kad viss nenotiek pēc plāna. Agrāk šādos brīžos ļoti satraucos, taču tagad īpaši rūpīgi ar sevi strādāju, lai nelaistu sevi šīs stresa radītās negācijas. Esmu iemācījies sevi pieķert pie rokas kādā stresa brīdī. Tad vislabāk ir iziet no telpas un pamainīt vidi, kaut uz vienu minūti, lai nomierinās emocijas. Tas tiešām palīdz! Īstenībā jau mūsu dzīvē nav daudz tādu lietu un notikumu, kuru dēļ būtu patiešām vērts pārdzīvot.

Garas pastaigas prātam un veselībai

Man ļoti patīk garas pastaigas vienatnē, pāris reižu nedēļā kopā ar mūsu ģimenes mīluli – Austrālijas aitu suni – dodamies vairāk nekā 6 km pastaigā gar jūru. Tad arī labprāt nopeldos. Arī ikdienā sanāk daudz staigāt ar kājām, katru rītu mēroju ceļu pa Akmens tiltu uz Vecrīgu un vakaros pēc darba atpakaļ.

Savukārt ziemā dodos uz vingrošanas zāli.

Sezonāls uzturs bez ķīmijas

Vadot raidījumu "Kā labāk dzīvot", katru nedēļu dzirdu, kā kāds ārsts vai uztura speciālists runā par to, ka nevajag aizrauties ar sāli, baltajiem miltiem, vajag samazināt cukura daudzumu, labāk saldumu vietā dot priekšroku gabaliņam melnās šokolādes, jāēd regulāri. Ar pēdējo gan sanāk grēkot, jo dzīvesveida dēļ nesanāk paēst tik bieži, taču kopumā cenšos pieturēties pie šiem principiem. Nav jau tā, ka mēs ģimenē speciāli sekotu līdz veselīgam uzturam, taču tā ir sanācis, ka pēdējos gados ķīmiskā un neveselīgā pārtika no mūsu galda ir pazudusi. Es cenšos ēst arī sezonālos produktus, kas aug tepat Latvijā. Dažkārt iedzeru baltvīnu vai sarkanvīnu, bet nemānu sevi, ka dzeru to tāpēc, ka tas ir labs veselībai. Uzskatu, ka alkohols nav labs, un cenšos to lietot ar mēru.

Kā labāk dzīvot?

Radījumos, ko vadu, es pati nedodu padomus – esmu vidutājs, kas palīdz aiznest speciālista padomus līdz klausītājam. Arī dzīvē neaizraujos ar vispārīgu

padomu došanu un citu pamācīšanu veselības jautājumos. Domāju, ka vienīgie tiešām vērtie padomi ir saistīti ar personīgo vai citu tuvu cilvēku pieredzi. Un mūsu laikos jau visu var noskaidrot ar google palīdzību.

Smēķēšana bojā skatu

Esmu priecīga, ka nekad neesmu smēķējusi, jo esmu ievērojusi, ka smēķētājiem ir daudz sliktāka sejas āda. Domāju, nav jēgas, cenšoties labi izskatīties, pirt dārgus krēmus un veikt sejas ādas uzlabošanas procedūras, ja cilvēks turpina smēķēt. Tā ir vējā izmesta nauda, nemaz nerunājot par to, ka bojā arī sirds veselību un rada vēža draudus. Tāpēc smēķētājiem iesaku atmetēt, bet pārējiem – labāk nemaz nesākt.

Vecums – tikai cipars

Uzskatu, ka vecuma piesaukšana ir manipulācija un attaisnojums kaut kādām lietām, kuras negribam darīt vai atzīt. Cilvēki izdomājuši gada skaitļus kā atskaites punktu, taču domāju, ka vecums un cilvēka gadi ir ļoti nosacīts lielums. Vai kas mainās, kad jaunieši paliek 18 gadu vecs? Kas mainījies salīdzinājumā ar iepriekšējo dienu, kad viņam bija 17, un šodien, kad viņš drīkst oficiāli pirkt alkoholu?

Pievilcīgu padara nevis skalpelis, bet veselība

Ir bijuši brīži, kad pārstrādājusies esmu skatījusies uz sevi spogulī un domāju, ka vienīgais glābiņš ir plastiskā ķirurģija. Taču pēc tam, kad kārtīgi atpūšos un izguļos, manī atgriežas enerģija, un jau pēc divām nedēļām ir uzlabojusies ne tikai pašsajūta, bet arī izskats. Nav iebildumu, ja sieviete var atļauties izmantot modernās tehnoloģijas un ķirurģiskos sasniegumus, taču neatkarīgi no tā, es tiešām domāju, ka labs izskats atkarīgs galvenokārt, no tā vai esi vesels, vai no tevis staro prieks un enerģija.

Dainas Jāņkalnes laimes un veselības formula

Melnā šokolāde un zemenes + garas pastaigas vienatnē. ■

Ikvienam pieaugušajam jāzina savs holesterīna līmenis



Kā liecina pacientu biedrības "ParSirdi.lv" un aptieku tīkla "Euroapteka" veiktā iedzīvotāju aptauja – 40% iedzīvotāju nezina savu holesterīna līmeni, savukārt 44% iedzīvotāju holesterīnu mērījuši senāk nekā pirms gada, bet 18% to nav darījuši nekad! Satraucoši ir arī tas, ka gandrīz 30% domā, ka labs holesterīna līmenis ir virs 5 mmol/l, lai arī patiesībā kopējā holesterīna līmenim vajadzētu būt zem 5 mmol/l. Svarīgi ņemt vērā arī citus holesterīna rādījumus un riska faktoru.

Holesterīns ir nozīmīgs riska faktors, kas veicina sirds asinsvadu slimības attīstīšanos. Ir pierādīts, ka augstāks holesterīna līmenis veicina tā izgulsnēšanos artērijās, līdz ar to palielinot slimību un nāves risku. Kā uzsver kardiologi, jebkuram pieaugušam cilvēkam sākot no 20 gadu vecuma noteikti ir jāzina savs holesterīna līmenis. Ideālā gadījumā cilvēkam bez citiem riska faktoriem to vajadzētu noteikt reizi piecos gados.



Latvijas Universitātes profesors un P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas kardiologs Gustavs Latkovskis:

"Neārstētu augstu holesterīna līmeni varētu salīdzināt ar dzīvi uz pulvera mucas, jo holesterīnu faktiski nejūt un nereti tā pirmā izpausme ir jau noticis miokarda infarkts. Pētījumi apliecina, ka mūsu reģionā ir lielāks sirds un asinsvadu slimību risks, salīdzinot ar Vāciju vai ASV. Lai arī Latvijā ir krietni uzlabojušies infarkta ārstēšanas rezultāti, un tie ir salīdzināmi ar pasaules datiem, būtiski ir laikus novērst šo pirmo infarktu, ko var izraisīt augsts holesterīna līmenis un ateroskleroze asinsvados. Nav pieļaujams, ka pacients 50 gadu vecumā nezina savu holesterīna līmeni un ir faktiski pakļauts infarkta vai pāragras nāves riskam. Turklāt svarīgi ņemt vērā arī

citus pacienta parametrus un riska faktorus kā, piemēram, vecums, smēķēšana, liekais svars, cukura diabēts, augsts asinsspiediens u. c. Īpaši aktuāls šis jautājums ir vīriešiem no 50–60 gadu vecuma. Tad holesterīns var kļūt kaitīgs arī ar šķietami normāliem rādītājiem. Tāpēc noteikti jākonsultējas ar speciālistu, kurā situācijā pietiek ar dzīvesveida maiņu un kādos gadījumos noteikti jālieto medikamenti."

Lai izglītotu iedzīvotājus, pacientu biedrība "ParSirdi.lv" sadarbībā ar Latvijas Kardiologu biedrību izveidojusi interneta mājaslapu www.parholesterinu.lv, kurā ikviens interesents var uzzināt:

- ♥ kas ir holesterīns un kādi ir tā riski,
- ♥ kāda ir dzīvesveida un uztura nozīme,
- ♥ kā ārstēt augstu holesterīna līmeni,
- ♥ kas ir ģimenes hiperholesterinēmija,
- ♥ kāds atbalsts pieejams pacientiem. ■

Uzmanības fokusā – ģimenes hiperholesterinēmija!

Kardiologs prof. Gustavs Latkovskis uzsvēra laikus veiktas diagnostikas un ārstēšanas nozīmi



Foto: ParSirdi.lv

Jau otro gadu, atzīmējot Latvijā Ģimenes hiperholesterinēmijas dienu, pacientu biedrība "ParSirdi.lv" sadarbībā ar Latvijas Kardiologu biedrību vērsa sabiedrības uzmanību uz izplatītāko ģenētisko slimību pieaugušajiem.

Kāpēc šī slimība ir bīstama?

Ģimenes hiperholesterinēmijai (ĢH) raksturīgi, ka vairākiem ģimenes locekļiem ir augsts holesterīna līmenis asinīs (parasti >8 mmol/l) un agrīni – nereti jau no 30 gadu vecuma – attīstās sirds artēriju nosprostošanās, kas var novest pie miokarda infarkta, stenokardijas un arī nāves.

ĢH pamatā ir ģenētiskās mutācijas gēnos, kas regulē "sliktā" jeb ZBL (zema blīvuma lipoproteīnu) holesterīna nonākšanu aknās, kas ir galvenais holesterīna vielmaiņu regulējošais orgāns. Tādējādi ZBLH uzkrājas asinīs un nogulsņējas asinsvadu sienās. Tas savukārt izraisa agrīnas un agresīvas sirds un asinsvadu slimības, tostarp miokarda infarktu, stenokardiju, pat pēkšņu nāvi. Ja par relatīvi pieņemamu kopējā holesterīna līmeni var uzskatīt zem 5 mmol/l, tad neārstētiem ĢH pacientiem kopējais holesterīna līmenis var svārstīties no 7–8 līdz 14 mmol/l vai pat augstāk.

Tiek lēsts, ka ģimenes hiperholesterinēmija Latvijā varētu skart 7000 līdz 10 000 cilvēku, no kuriem lielākā daļa nav apzināti un nav uzsākuši atbilstošu ārstēšanos. Vienkāršākais veids,



Iedzīvotāji ar interesi klausījās lekcijās un uzdeva jautājumus speciālistiem

kā laikus atklāt slimību – pārbaudīt holesterīna līmeni.

Kā rīkoties, ja ir aizdomas par ģimenes hiperholesterinēmiju?

Ir izveidots tālrunis, uz kuru var zvanīt ārsti un pacienti, lai varētu pieteikt konsultāciju pie reģistra speciālista, ja ir diagnosticēta ģimenes hiperholesterinēmija vai ir pamatotas aizdomas, ka tāds risks pastāv.



Tālruņa numurs: 25449674, darba dienās 8:30–17:00 (ja neizdodas sazvanīt ar pirmo reizi, speciālisti jums atzvanīs. Ērtības labad uz šo tālruni var sūtīt arī īsziņu ar savu kontakta tālruni).



Latvijas Ģimenes hiperholesterinēmijas reģistra speciālisti – kardioloģe Vita Šaripo un Daiņus Gilis konsultēja iedzīvotājus

Foto: ParSirdi.lv

Aicinām konsultēties ar speciālistu gadījumos:

- ♥ ja jūsu pirmās pakāpes radniekam (vecākiem, brāļiem, māsām, bērniem) ir diagnosticēta ĢH;
- ♥ ja jums konstatēts augsts holesterīna līmenis – virs 8 mmol/l;
- ♥ ja jums un vēl kādam ģimenes loceklim ir diagnosticēts holesterīna līmenis ir virs 7 mmol/l;
- ♥ ja jums ir konstatēts holesterīna līmenis virs 7 mmol/l un ģimenē ir bijuši pēkšņas nāves gadījumi vai agrīnas sirds slimības;
- ♥ ja jums ir diagnosticēts ZBLH >5 mmol/l;
- ♥ ārsts jums ir konstatējis cīpslu ksanomas;
- ♥ ja jums pašam vai jūsu pirmās pakāpes radniekiem agrīnā vecumā (vīriešiem zem 55 un sievietēm zem 60 gadiem) diagnosticēta sirds artēriju slimība ar holesterīna izgulsnēšanos (piemēram, miokarda infarkts, implantēti stenti u.c.).

Izglītojoši pasākumi un konsultācijas iedzīvotājiem

Šogad Ģimenes hiperholesterinēmijas dienas ietvaros norisinājās izglītojoši pasākumi iedzīvotājiem, kā arī ikviens tika aicināts veikt bezmaksas holesterīna mērījumus sadarbībā ar aptieku tīklu "Euroapteka" un saņemt informatīvos materiālus.

Plašāk par slimību:
www.parholesterinu.lv ■



**Centrālā
Laboratorija**

www.laboratorija.lv

ESAM JUMS **TUVĀK!**
45 FILIĀLES RĪGĀ UN LATVIJĀ

Analīžu kompleksi:

- ✓ **Sievietes un vīrieša veselība**
- ✓ **Mēs plānojam mazuli**
- ✓ **Rūpēs par mazuli**
- ✓ **Pirmsskolas analīžu komplekss bērniem**
- ✓ **Ofisa darbinieka analīžu komplekss**
- ✓ **Biežāk sastopamās infekcijas**
- ✓ **Alerģijas**
- ✓ **Individuālais komplekss**

Vesels cilvēks – laimīgs cilvēks!
Atnāc pie mums un pārlicinies par to!

Lēnāks pulss = ilgāks mūžs

Sirdsdarbības frekvence vistiešākajā veidā ir saistīta ar hipertensijas (paaugstināta asinsspiediena), aterosklerozes un sirds un asinsvadu slimību veidošanos, infarkta un insulta risku. Tāpēc svarīgi ikvienam zināt un regulāri pārbaudīt savu pulsu.

Samazinot sirdspukstu skaitu par 10 sitieniem minūtē, iespēja nomirt no sirds asinsvadu slimībām samazinās par 26%.*

Kāds ir normāls pulss?

Paātrināta sirdsdarbība ir būtisks sirds asinsvadu slimību riska faktors. Normāla sirdsdarbības frekvence jeb pulss miera stāvoklī ir aptuveni 60–70 sitieni minūtē. Labi trenētiem cilvēkiem pulss var būt ap 50 sitieniem minūtē, bet profesionāliem sportistiem tas var būt vēl lēnāks – pat 40 sitieni minūtē. Jo pulss ir lēnāks miera stāvoklī, jo cilvēks var attīstīt lielāku fizisku slodzi, kad tas ir nepieciešams.

Kāds ir paātrināts pulss?

Par paātrinātu sirdsdarbības ātrumu tiek uzskatīts pulss 80 un vairāk sitieni minūtē. Šādā gadījumā ieteicams konsultēties ar ģimenes ārstu. Paātrināta sirdsdarbības frekvence sirds asinsvadu slimību riska faktoru paaugstina divas līdz trīs reizes. Nereti paātrināts sirdsdarbības ātrums ir iemesls arī pēkšņai nāvei.

Ir normāli, ja pie fiziskās slodzes pulss paātrinās. Jo cilvēks ir labāk trenēts, jo labāk trenēta ir sirds un pulss miera stāvoklī ir lēnāks. Taču jāatceras, ka fiziskajiem treniņiem jābūt veiktiem pareizi un vislabāk, pirms uzsākt aktīvi nodarboties ar fizisko slodzi, ieteicams konsultēties ar ārstu. Ilgstošas slodzes laikā pulsam nevajadzētu pārsniegt 120–140 sitienus minūtē. Īpaši rūpīgi pulsam jāseko cilvēkiem ar jau zināmām sirds slimībām.

Kā veicināt normālu sirdsdarbību?

- ♥ Palēnināt paātrinātu sirdsdarbības frekvenci veseli cilvēki var ar dinamisku fizisku slodzi un garām un ātrām pastaigām svaigā gaisā. Kardiologi iesaka fiziski kustēties ar pulsu ap 120 sitieniem minūtē vismaz 30 minūtes katru dienu vai piedalīties aktīvā fiziskā nodarbībā apmēram 1 stundu 3 reizes nedēļā.
- ♥ Cilvēkiem, kuriem ir atklātas sirds slimības, ārsts nozīmēs atbilstošus medikamentus un ieteiks izmaiņas dzīvesveidā, lai uzlabotu sirds veselību.



Automātisks asinsspiediena mērītājs uz augšdelma

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

www.HealthProducts.lv

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

OMRON



Visās
Latvijas
aptiekās



Kā ātrs pulss ietekmē veselību?

Ja sirds pukst pārāk ātri, tā pietiekami nesaraucas, un nenotiek pilnīga apasiņošana, kas rada nelielu skābekļa trūkumu, zūd asinsvadu elasticitāte, asinsvadu sienas kļūst jutīgākas, un rodas endotēlija disfunkcijas. Tas nozīmē, ka uz asinsvadu sienām daudz vieglāk izgulsnējas holesterīns un attīstās ateroskleroze.

Visnelabvēlīgāk sirdsdarbības ātrumu ietekmē ilgstošs bezmiegs, kas turklāt var izraisīt arī asinsspiediena paaugstināšanos.

Ja jums ir augsts pulss, svarīgi noskaidrot tā iemeslu un ārstēt cēloņus. Aiz ātra pulsa var slēpties arī aritmija. Tāpēc neatlieciet vizīti pie ārsta. Nepieciešamības gadījumā jūs nosūtīs uz tālākiem izmeklējumiem. Ja pie vainas nav citas saslimšanas (piemēram, vairogdziedzera problēmas vai anēmija), tad jūs, iespējams, nosūtīs pie kardiologa veikt ehokardiogrāfiju un slodzes testu, vai arī veiks Holtera monitorēšanu jeb 24 stundu kardioqrammu. Nepieciešamības gadījumā speciālists jums nozīmēs atbilstošu ārstēšanu.

Pulsu var paaugstināt:

- ♥ Alkohols
- ♥ Kofeīns
- ♥ Treniņš
- ♥ Stress
- ♥ Dehidrācija
- ♥ Medikamenti
- ♥ Drudzis
- ♥ Vairogdziedzera traucējumi
- ♥ Smēķēšana
- ♥ Daži uztura bagātinātāji

Kā pareizi mērīt pulsu?

Katrs pulsa sitiens atbilst vienam sirdspukstam. Mērot pulsu, jāņem vērā, ka pēc spraiga fiziska darba, uztraukumā vai paaugstinātas temperatūras ietekmē pulss kļūst biežāks, jo sirds darbojas ātrāk. Tādēļ sirdsdarbības frekvence miera stāvoklī jānovērtē, atrodoties klusā telpā, komforta temperatūrā pēc piecu minūšu atpūtas.

Pulsu precīzi var noteikt ar asinsspiediena mērītāju, kas fiksē arī pulsu, tāpat arī daudziem viedtālruniem ir opcijas, ar kuru palīdzību mūsdienās var ērti un ātri izmērīt pulsu. Taču pulsu var izmērīt arī bez papildu ierīcēm, izmantojot otras rokas palīdzību, kas ļaus ne tikai sajūst sirds ritmu, bet arī noteikt iespējamu aritmiju un pārsitienus (šādi var noteikt arī mirdzaritmijas risku, kas ir viens no nopietnākajiem insulta iemesliem).

Padomi pulsa mērīšanai:

- ♥ Sēdiet mierīgi vismaz piecas minūtes.
- ♥ Noņemiet pulksteni, pavērsiet savu kreiso vai labo plaukstu augšup un nedaudz ielieciet elkonī.
- ♥ Viegli 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.

Sirds mazspējas pacientu pulsam jābūt zem 70 sitieniem/minūtē, ideāli – 60 sitieni/minūtē! ■

*Pēc Amerikas Sirds federācijas datiem

Augsts holesterīna līmenis- sirds un asinsvadu slimību riska faktors.

REDASIN Strong

Tabletes REDASIN palīdzēs Jums kontrolēt holesterīna līmeni.

Monakolīns K palīdz uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs.

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



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

Uztura bagātinātājs NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU.

Jautājiert aptiekās!

Sargājiet sirdi!



MÖLLER'S

VESELĪBA KOPŠ 1854

160

gadi

**MÖLLER'S Omega-3 –
augsta vērtīgo
omega-3 taukskābju
koncentrācija.**

Jūsu sirds izvēlas MÖLLER'S



Uztura bagātinātājs. Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.



Vasopirin 100 mg

zarnās šķīstošās tabletes
(Acidum acetylsalicylicum)

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

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

Šīs zāles nav ieteicams lietot neatliekamās situācijās. Tās var lietot tikai profilaksei.
Vasopirin nedrīkst lietot bērniem līdz 16 gadu vecumam, ja vien to nav ieteicis ārsts.
Pirms lietošanas uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju!
Konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu!

*Saskaņā ar ZVA apstiprināto Vasopirin zāļu aprakstu. Bezrecepšu zāles.
Materiāls sagatavots 08.2015. VAS-LV-15-08-01. Reklāmas devējs: SIA PharmaSwiss Latvia



PHARMA SWISS
A Valeant Pharmaceuticals International, Inc. company

Zāļu nepamatota lietošana ir kaitīga veselībai!

Cik kafijas krūzīšu dienā patiks sirdij?



Foto: no personīgā arhīva

ANETE DINNE

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

Pēdējā laikā kafija ir ieguvusi īpaši lielu patērētāju uzmanību gan veselības dēļ, gan kā jauns modes dzēriens, kas jau pat salīdzināts ar vīna dažādību un izsmalcinātību. Vēl pirms pāris gadiem kafija bija vienkārši rīta rutīnas vira, kuras galvenā un vienīgā funkcija bija "iešprīcēt" kofeīna devu, lai varētu labāk uzsākt darba dienu, tāpēc nebija svarīgi, vai tā bija šķīstošā kafija, vai pārgrauzdēta, vai vienkārši sliktas kvalitātes. Tagad jāsaka, ka kafijas kvalitāte arī industriāli ražotos produktos ir krasi uzlabojusies, ir parādījušies daudzi bio, kā arī sertificēti *Fair Trade* produkti.

Kafija – nozīmīgs antioksidantu avots

Ir veikti daudz un dažādi zinātniski pētījumi par kafijas un kofeīna ietekmi uz organismu, un pēdējo gadu laikā zinātnieki atklājuši, ka labās īpašības kafijā ir ievērojami vairāk.

Ziemeļu valstīs ģeogrāfiskā novietojuma dēļ ziemā ir ierobežots laika sprādis veģetatīvajam periodam,

tāpēc svaigus vietējos augļus un dārzeņus ir iespējams uzņemt tikai dažus mēnešus gadā. Daži norvēģu un somu medicīniskie pētījumi norāda uz to, ka kafija ir lielākais antioksidantu avots ziemeļnieku (arī latviešu) diētā. Cilvēki uzņem ap 64% antioksidantu no kafijas vien, kas kopā ar vīnu un augļiem stipri paaugstina labo ietekmi uz asinsriti un holesterīnu (Svilaas et al, 2004).

Zaļā kafija satur ļoti lielas devas hlorogēnskābes, kura grauzdēšanas procesā, pateicoties Mailarda reakcijai un karamelizācijai, kļūst par veselībai draudzīgiem polifenoliem,

iegūti statistiski ievērojami rezultāti, lai par to varētu dot konkrētu atbildi. Katrā ziņā zinātnieki un mediķi domā, ka kafijas labās īpašības spēj stipri pārvarēt iedomāto slikto iespaidu.

Japānas zinātnieki ir izpētījuši, ka gan zaļās tējas iekļaušana ikdienas diētā (jau ilgu laiku publicēta labā ietekme uz veselību), gan kafijas patēriņš ir izteikti saistīti ar kardiovaskulāro slimību un smadzeņu insulta riska samazināšanos (Yoshihiro et al, 2013).

Nemot vērā, ka ir pierādījumi par kafijas spēju mazināt saslimšanu arī ar otru tipa diabētu, uzlabot šūnu

Kafijas patēriņš ir izteikti saistīts ar kardiovaskulāro slimību un smadzeņu insulta riska samazināšanos

tajā skaitā – melanoidīniem, kas dod kafijai tumšo nokrāsu. Antioksidanti aizkavē šūnu novecošanos un lipīdu oksidāciju, neitralizējot brīvo radikāļu bojājošo efektu. Tas nenozīmē, ka kafija satur tāda paša veida labās vielas kā augļi un dārzeņi, jo diētai ir vienmēr jābūt sabalansētai un daudzveidīgai, bet tā noteikti dod nozīmīgu labumu, it īpaši svaigu produktu trūkuma brīžos.

Šobrīd tiek arī ļoti apspriests, vai kafija paaugstina sliktā un kopējā holesterīna līmeni asinīs, bet vēl nav

vielmairu un veicināt tauku sadzīdināšanu, kas ir svarīgi riska faktori kardiovaskulārajām saslimšanām, sirds veselība šajā kontekstā ir ļoti liela ieguvēja.

Kāda ir ieteicamā kofeīna deva?

Pēdējo gadu laikā ir bijušas nozīmīgas diskusijas par kofeīnu. 2016. gadā EFSA (*European Food Safety Agency*) ir beidzot publicējusi savu slēdzienu, ka mērenās devās, apmēram 3–4



Foto: shutterstock.com

krūzes kafijas (200 ml) visas dienas garumā, uzņemtajam kofeīnam nav ievērojamas negatīvas ietekmes. Tieši otrādi, tas spēj uzlabot prāta asumu un sportošanas sasniegumus. Ir svarīgi atcerēties, ka grūtniecēm un cilvēkiem ar stipri paaugstinātu asinsspiedienu nevajadzētu lietot vairāk par divām tasītēm dienā. Jāņem vērā, ka kofeīns minimāli paaugstina asinsspiedienu cilvēkiem, kas kafiju lieto reti, taču tas ātri izlīdzinās, tāpēc uztraukumam nav pamata (Martin G, 1988). Ieteicamā kofeīna dienas deva, kas neizraisa nekādas veselības problēmas, ir ap 300 mg.

- ♥ Kofeīns ir viela, kas labi šķīst ūdenī, tāpēc – jo lielāka krūze ar kafiju, jo ilgāks kontakts kafijas biežumiem būs ar ūdeni, jo vairāk kofeīna tā saturēs. 30 ml espresso tasīte iegūta no 7-7,5 g maltas kafijas, satur apmēram 60 mg kofeīna, savukārt 200 ml tase filtra kafijas no 15 g maltas kafijas – vismaz 90 mg.
- ♥ Kofeīna molekula ir ļoti stabila arī augstā temperatūrā, tātad arī grauzdēšanas procesā tā nesadalās. Tumši grauzdētu pupiņu šūnas izplešas daudz vairāk un kļūst porainākas, tāpēc ūdenī vielas izšķīst daudz vairāk un ātrāk, līdz ar to arī kofeīns (Rivera J).

Daži kafijas un gastronomijas speciālista padomi:

- ♥ Kafijas kvalitāte ir atkarīga no daudziem faktoriem, un protams, ka tas ietekmē arī labo efektu uz mūsu veselību. Runājot par šķir-

nēm – arabika un robusta ir atšķirīgas, it īpaši ņemot vērā kofeīna saturu. Robusta satur divreiz vairāk kofeīna, tāpēc cilvēkiem, kuri tā efektu jūt stiprāk un ilgāk, iesaku labāk lietot 100% arabikas kafiju. Protams, ka dārgāka kafija būs iegūta no augstākas kvalitātes pupiņām. Kad nezināt, ko izvēlēties, droši var pirkt Itālijā ražotu kafiju, jo salīdzinājumā ar visu pārējo pasauli tur ir daudz stingrāki likumi par ievestās zaļās kafijas kvalitāti.

- ♥ Labāk ir dot priekšroku naturālai (maltā, pupiņu vai kapsulu formā), nevis šķīstošajai kafijai, jo ražošanas ekstrakcijas un žāvēšanas procesā tiek zaudēta liela daļa no aromātiskajām vielām, un tai noteikti ir stipri zemāks antioksidējošais potenciāls.
- ♥ Ja nu bez šķīstošās kafijas nevar iztikt un tai noteikti gribas pievienot arī ko saldinošu un pienu, kategoriski atsakieties no produktiem ar sauso piena piedevu – kafijas *2in1* un *3in1*. Šie produkti bieži vien, lai iegūtu patīkamu garšu un pilnuma sajūtu mutē, satur hidrogenētus taukus, kas nav ieteicami ne sirds slimniekiem, ne kopējai labas veselības uzturēšanai.
- ♥ Kafiju var pagatavot daudzus veidos, Latvijā visbiežāk lietotais veids gan ir biežumu apliešana bez filtrēšanas, kas ir mazāk vēlamā metode, jo šādā veidā dzērienā nonāk arī lipīdi (taukvielas/eļļas), kas spēj

paaugstināt holesterīnu, kas sirds slimniekiem noteikti nav ieteicams. Ja nav īpašu filtru, ar ko kafiju pagatavot, biežumus vienkārši nevajag atstāt vairāk par 4 min kontaktā ar karsto ūdeni, tāpēc no vienas krūzes ar biežumiem kafijas šķidrumu var pārliet tīrā krūzē. Sirds slimniekiem vai cilvēkiem ar paaugstinātu holesterīnu noteikti nav ieteicams dzert kafiju, kura ar biežumiem ir vārīta uz dzīvās uguns.

- ♥ Bezkofeīna kafijas ir iegūtas dažādos veidos, kas var būt ar ķīmiskiem šķīdinātājiem, ūdeni vai CO₂. Ja garšo kafija, bet nav vēlams kofeīna efekts, labāk iegādāties produktu, kas iegūts ar CO₂ palīdzību (bieži uzrādīts uz paciņas), kas slikti neietekmē kafijas aromātu un labās īpašības. Cilvēkiem, kam ir problēmas ar kafijas sagremošanu, ir arī ieteicama CO₂ bezkofeīna kafija, kas satur mazāk vasku vielu, kas dažiem izraisa kuņģa dedzināšanu.
- ♥ Kafijai ir derīguma termiņš, un tas neilgst veselu mūžību. Patiesībā, kad kafijas paciņa ir atvērta, tā jau spēj oksidēties dažu dienu laikā, ja tiek nepareizi glabāta. Tāpēc vienmēr atvērto produktu ievietojiet noslēgtā burkā vai kastītē un glabāiet vēsā vietā, vislabāk ledusskapī. Uzmanieties, lai trauks būtu labi noslēgts, citādi kafijā nonāks ledusskapja mitrums un citi aromāti, kas to sabojās ātrāk. ■

Dabīgi un veselīgi produkti mūsu ēdienkartē!

Auksti spiesta linsēklu un kaņepju eļļa



Ω Satur vērtīgās polinepiesātinātās taukskābes omega-3 un omega-6, kuras labvēlīgi ietekmē sirds un asinsvadu veselību, normalizē holesterīna līmeni.

Ω Kaņepju eļļā veselībai labākā omega-3 un omega-6 attiecība 1:3.

Eļļas lieto tikai svaigā veidā! Nedrīkst karsēt!

Lietošana:

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

www.iecavnieks.lv



**NOGURUMS?
NAV
CĪNĪTĀJS!**

**Nogurums? Vājums?
Paaugstināts asinsspiediens?**

**+ bioMAGNIJS
+ bioKĀLIJS**

**Tas ir vairāk
nekā vienkārši
magnijs!**

**Pirmais un
vienīgais magnija
un kālija
pulverveida uztura
bagātinātājs
no IZRAĒLAS bez
ķīmiskām
piedevām!**



www.magnijs.lv

Magnija un kālija citrātiem piemīt augsta biopieejamība, pateicoties labākai šķīdībai salīdzinājumā ar citām magnija un kālija formām. Labi uzsūcas, nekairina kuņģi! Neitrāla garša! Var lietot pieaugušie, bērni no 2 gadu vecuma, seniori, diabētiķi, grūtnieces un veģetārieši! Tikai 1 paciņu dienā!

UZTURA BAGĀTINĀTĀJS. UZTURA BAGĀTINĀTĀJS NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU.

Sirdij un maciņam draudzīgas receptes

Ēst veselīgi nebūt nenozīmē, ka tas ir arī dārgi un laikietilpīgi. Tāpēc aicinām jūs šoruden izmēģināt kardiologes

dr. Ivetas Mintāles sirdij veselīgo kabaču recepti un pagatavot trekno un uzturvielām bagātu zivi – siļķi, kas ir

ne tikai ieteicama sirds veselībai, bet arī garda un lēta.



Kabaču pankūkas

Sastāvdaļas:

- ♥ Kabacis, vidēja lieluma (30 cm) – bez mizas un sēklām, sarīvēts
- ♥ Lapu kāposts (*kale*), 3–4 sablendētas lapas
- ♥ 2 olas
- ♥ 3 ēdamkarotes miltu
- ♥ 1 tase rīvēta Parmas siera
- ♥ 5–7 gailenes
- ♥ 1/2 tējkarotes ķimeņu, melno piparu, sāls

Pagatavošana

Sēnes apcep olīvēļļā, tad pievieno pārējām sastāvdaļām, sajauc. Liek uz pannas plānā kārtiņā kā pankūkas un cep no abām pusēm zeltainas.

Piedāvāju pasniegt kopā ar tomātu salātiem. Lielu, gaļīgu tomātu sagriež gabaliņos, pievieno sīki sagrieztus zilos sīpolus, svaiga bazilika lapas un salātu mērci.

Salātu mērce: tējkaroti brūnā cukura izšķīdina tējkarotē baltvīna etiķa vai citriona sulas, pievieno trīs ēdamkarotes olīvēļļas, sajauc, iegūstot zeltainu emulsiju, ko pārlej tomātu salātiem!

Cepta siļķe

Svaigu siļķi izkūda (ja ir vēlēšanās, nogriež fileju), liek pannā ar kripatiņu olīveļļas un apcep no abām pusēm 5 min. Pasniedzot var pievienot nedaudz sāls pēc garšas. Tik vienkārši! (Siļķi var iegādāties tirgū, aptuvenā cena 1,90 Eur/kg)

Foto: www.shutterstock.com. Foto ir ilustratīvs raksturs

Cardioace®

Ikkatram sirdspukstam!



Ar laiku pārbaudīta efektivitāte

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

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

Nopērkams visās aptiekās un www.vitabiotics.lv

VITABIOTICS
KUR DABA SATIEKAS AR ZINĀTNI

UK'S
No.1
SUPPLEMENT
& NUTRITION
FAMILY

UK'S
No.1
SUPPLEMENT
& NUTRITION
FAMILY

Uztura bagātinātājs. Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.

Kā diendusa uzlabo veselību un labsajūtu?

Ir pierādīts, ka cilvēkiem, kuri naktī guļ 6–8 stundas, ir mazāks risks saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām. Izmēģināsim, kā arī neilga, bet regulāra diendusa ir tikpat nozīmīgs faktors, kas uzlabo sirds veselību un labsajūtu. Vai katrs laiku pa laikam neiedomājamies darba dienas vidū, cik gan jauki būtu nosnausties – kaut uz 10 minūtēm? Protams, ne katram ir tāda iespēja darba vietā, tomēr, ja jums šāda iespēja ir, noteikti nelaidiet to garām.

Lūk, galvenie iemesli, kāpēc diendusa ir viena no labākajām lietām, ko cilvēks var darīt sava organisma un veselības labā:

1. Uzlabo kognitīvās spējas

Mēs visi zinām, ja slikti izguļamies, nākošajā dienā nejutamies labi. Miegš ietekmē spēju mācīties, uzņemt un apstrādāt informāciju. Izmēģināsim, 60–90 minūšu diendusa krietni uzlabo garīgās spējas, veicina uztveri un domāšanu.

2. Uzlabo sirds veselību

Zināms, ka, guļot mazāk par sešām stundām, palielinās infarkta un insulta risks. Savukārt Hārvarda pētījums apliecina, ka cilvēkiem, kas regulāri guļ arī diendusu, ir mazāks risks iedzīvoties sirds veselības

problēmās. Ieteicamais laiks – vismaz trīsreiz nedēļā pa 30 minūtēm.

3. Samazina stresa līmeni un trauksmi

Kā zināms, nogurums un ikdienas steiga rada stresu. Labs veids, kā mazināt stresu un nomierināt organismu, ir ļauties neilgai snaudai dienas vidū.

4. Mazina izsalkumu

Dažkārt, kad cilvēks ir noguris un trūkst enerģijas, rodas vēlme daudz ēst. Tādos brīžos nereti tiek apēsts par daudz, turklāt nereti tās ir dažādas neveselīgas ātrās uzkodas. Tāpēc diendusa ir laba alternatīva našķiem, kas ne tikai aizstāj neplānotu maltīti, bet dod arī enerģiju un mazina apetīti pēc pamošanās.

5. Uzlabo fiziskās spējas

Gulēšana šķiet pilnīgi pretēja nodarbe fiziskajām aktivitātēm, taču pētījumi pierāda, ka neliela snauda pirms sporta aktivitātēm uzlabo fiziskās spējas, reakciju un ātrumu.

Atcerieties – diendusa darba dienas vidū, kaut 10 minūtes, nav slinkums vai izlaidība – tā ir nepieciešamība! Turklāt pēc tam jutīsieties daudz enerģiskāks, mundrāks un laimīgāks.

Daži ieteikumi labākai diendusai

1. Uzlieciet modinātāju

Atkarībā no jūsu vajadzībām un iespējām diendusa var ilgt no 5–45 minūtēm. Modinātājs neļaus jums aizgulēties.

2. Ieplānojiet diendusu pēcpusdienā

Vislabākais laiks diendusai ir agra pēcpusdiena. Diendusa vēlā pēcpusdienā var traucēt veselīgam miegam naktī.

3. Vislabākie apstākļi miegam

Gulēšanai piemērota ir nedaudz vēsa, tumša telpa.

4. Kafija vai tēja pirms miega

Lai, pamostoties pēc snaudas, jūs būtu mundrs, speciālisti iesaka tieši pirms gulēšanas iedzert tasi tējas vai kafijas – kamēr gulēsiet, kofeīns sāks iedarboties, un pamodīsieties mundrs un enerģisks pilns. ■



Thrombo ASS[®] Lai dzīve turpinās!

**SIRDS ASPIRĪNS VESELAJ
SIRDIJ UN ASINSVADIEM:**

KAVĒ TROMBU VEIDOŠANOS

MAZINA INFARKTA UN INSULTA RISKU

**APVALKOTĀS, ZARNĀS ŠĶĪSTOŠĀS
TABLETES SAUDZĒ KUŅĒ**



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 16.08.2016. Reklāmas devējs: GL Pharma Rīga

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI

Liv.52

T A B L E T S 1 0 0

atjauno aknu veselību

Himalaya[®]
HERBAL HEALTHCARE

Gripas laikā reizēm bez medikamentu lietošanas neiztikt. Tā ir slodze jau tā novājinātam organismam. Atjaunojiet aknas ar Liv.52[®] TABLETS 100!

Liv.52[®] TABLETS 100, kam Latvijā cilvēki Himalaya Liv.52 uzticas jau 20 gadu, palīdz uzlabot aknu darbību, aizsargā aknas no nelabvēlīgiem faktoriem, antibiotiku ietekmes un toksiskām vielām.

Liv.52[®] TABLETS 100 aizsargājošo iedarbību nosaka tā sastāvā ietilpstošie komponenti, kuri stabilizē šūnu membrānu, darbojas kā antioksidanti. Dzeloņainā kapera saknes un Terminālijas mizas pulveri uzlabo apetīti, kā arī apvienojumā ar parastā cigoriņa sēklu pulveri palīdz uzlabot aknu darbību.



**Dr. Ilona
Ābele-Šrenka,
ģimenes ārste:**

*"Augi no
Himalajiem
ļoti labvēlīgi*

*iedarbojas uz mūsu organismu.
Šajā reģionā ir pilnīgi atšķirīgs
augšnes sastāvs, ievērojami lielāka
saules aktivitāte un labvēlīgāki
apstākļi šo augu nobriešanai,
nekā pie mums.*

*Preparāti no Himalaju reģionā
augošiem augiem ir enerģētiski
bagātāki, efektīvāki un ātrāk
iedarbojas.*

*Tāpēc "Himalaya" preparātu
efektivitāte ir tik liela, un to
izjutuši daudzi mani pacienti."*



Uztura bagātinātājs. Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.

Himalaya Herbal Healthcare produktu saknes meklējamas vairāk nekā 5000 gadu senās zināšanās par augiem un to ietekmi uz veselību.

Apvienojot gadsimtiem senās zināšanas ar modernās zinātnes sasniegumiem, Himalaya veic zinātniskus pētījumus par drošiem, iedarbīgiem un dabīgiem augu preparātiem veselības un skaistuma uzturēšanai ikdienā.

Vairāk nekā 80 gadu laikā Himalaya Herbal Healthcare izaudzis par uzņēmumu, kuram uzticas cilvēki vairāk nekā 90 valstīs visā pasaulē.



Izzinot dabu un bagātinot dzīvi kopš 1930.gada.

Gara dzīve ir skaista.

Hjertemagnyl®

1–2 tabletes dienā samazina
asins trombu veidošanos,
mazinot infarkta un insulta risku.

Hjertemagnyl 75 mg un 150 mg lieto akūtas un
hroniskas išēmiskās slimības gadījumā, kā arī primārai
kardiovaskulāro slimību un atkārtotu trombožu profilaksei.



Reklāmas devējs Takeda Latvia SIA, reklāma izstrādāta 11/2015, LV-2015-HMG-03.

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

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI