

SIRDS

BIEDRĪBAS "PARSIRDI.LV" OFICIĀLAIS IZDEVUMS

BEZMAKSAS ŽURNĀLS

PAVASARIS 2017 (#6) ISSN 2256-0181

un veselība

Žurnālā lasiet



MŪSDIENU KARDIOLOĢIJA
GLĀBJ DZĪVĪBAS UN
PASARGĀ NO INFARKTA

- 6 Kā sportot, lai fiziskā slodze nebojā sirdi
- 8 Kā izvairīties no hipertensijas?
- 11 Par Latvijas Ģimenes hiperholesterinēmijas reģistru
- 14 Augsts holesterīna līmenis: kā sevi pasargāt
- 18 Stenti glābj pacientus no infarkta
- 20 Kā izvairīties no atkārtota infarkta?
- 21 Sirds mazspējas pašaprūpe
- 23 Infarkta pacienta pieredze
- 24 Intervija ar kardiologu par sirds veselības pārbaudēm
- 26 Kardiovaskulāro slimību risks cukura diabēta pacientiem
- 30 Kāpēc mums garšo tas, kas garšo?
- 32 Veselīgas un gardas uzkodas līdzņemšanai uz darbu
- 34 Par Omega-3 taukskābēm

Farmaceita misija
Ar īpašām rūpēm par Jums!
ikdienā tiek realizēta caur mūsu vērtībām:

ATTĪSTĪBA

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



VĒLME PALĪDZĒT

Mūsu dzīves aicinājums ir atsaucīgi rūpēties par klientiem.

ORIENTĒŠANĀS UZ KLIENTU

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

LOJALITĀTE

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



REZULTĀTS

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



PROFESIONALITĀTE

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

Foto: Kaspars Garda



INESE MAURIŅA

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

Nekad vēl informācija par veselību nav bijusi tik plaši pieejama – ir neskaitāmi žurnāli, avīzes, raidījumi, nemaz nerunājot par interneta dzīlēm, kur var atrast visu iespējamo, sākot ar dzimšanu, beidzot ar dzīvi pēc nāves. Grūtākais

šajā informācijas mudžeklī ir saprast, kuriem faktiem tiešām var uzticēties un kas vairāk ir izdomājumi un nereti pat klaji meli. Diemžēl diezgan daudz šādas dezinformācijas ir par sirds un asinsvadu slimībām un to ārstēšanu. Tāpēc mūsu izdevuma mērķis kopā ar Latvijas ievērojamākajiem kardiologiem un citu nozaru ekspertiem ir iepazīstināt lasītājus ar zinātniskos pierādījumos balstītu informāciju. Pacientam ir tiesības saņemt korektu, pētījumos pārbaudītu informāciju gan par labāko ārstēšanas metodi, gan par mūsdienīgiem medikamentiem un to iedarbību. Sirds slimību

ārstēšanā pacientu līdzestībai ir nepārvērtējama nozīme – tas ietver gan dzīvesveidu, gan rūpīgi sekošanu ārsta nozīmētai terapijai, lai izvairītos no tādām smagām sekām kā infarkts un insults, gan sadarbību ar ārstu (nevis pašārstēšanos). Tāpēc, jo patients būs gudrāks, pats labāk izpratīs savu slimību un tās riskus, jo lielāka varbūtība, ka izdosies sekmīgi atveseļoties. Novēlu ikvienam turpināt savu izglītošanās ceļu un, pirms pieņemt lēmumu par savu veselību, izvērtēt to kritiski, un galvenais – klausīt savam ārstam! ■

Paldies žurnāla "Sirds un Veselība" konsultantiem un ekspertiem:

- ♥ **Andrejs Ērglis**, profesors, Latvijas Kardiologu biedrības prezidents
- ♥ **Iveta Mintāle**, *dr. med.*, PSKUS, Latvijas Kardioloģijas centrs, Ambulatorā un diagnostiskā daļa Latvijas Universitātē
- ♥ **Anete Dinne**, uztura speciāliste, garšas sensoriālās analīzes speciāliste un kafijas eksperte
- ♥ **Vilnis Dzērve**, *dr. med.*, kardiologs, Latvijas Universitātes Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas institūta vadošais pētnieks
- ♥ **Andris Skride**, *dr.*, PSKUS kardiologs, Rīgas Stradiņa universitātē
- ♥ **Nadežda Rožkova**, kardioloģe, Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca, klīnika "Premium Medical"
- ♥ **Ginta Kamzola**, kardioloģe Latvijas Kardiologu biedrības, Sirds mazspējas darba grupas vadītāja
- ♥ **Iveta Bajāre**, Latvijas Universitātes Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas institūts, zinātniskā asistente
- ♥ **Vita Šaripo**, *dr. med.*, LĢHR konsultējošā kardioloģe
- ♥ **Ivars Vaskis**, kardiologs, funkcionālās diagnostikas speciālists kardioloģijā
- ♥ **Gustavs Latkovskis**, *prof.*, kardiologs, Latvijas Universitātē
- ♥ **Kārlis Trušinskis**, PSKUS invazīvais kardiologs, RSU docents
- ♥ **Arta Upena-Roze**, *dr.*, LĢHR koordinatore
- ♥ **Daiņus Gilis**, LĢHR koordinators

ParSirdi.lv

hromets
poligrāfija □□□■

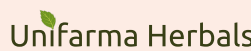
SIRDS UN VESELĪBA

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: info@parsirdi.lv
Lasiet arī internetā:
www.sirdsunveseliba.lv
© 2017 Biedrība "ParSirdi.lv"
© 2017 SIA "Hromets poligrāfija" (dizains, datorsalikums)
Bezmaksas izdevums
Žurnāla vāka foto: Kaspars Garda
www.garda.lv

Žurnāla "Sirds un Veselība" izdošanu atbalsta



Kāds ir 21. gadsimta pacients?



Foto: no personīgā arhīva

Zinātnes un medicīnas tehnoloģiju straujajā attīstības virpulī ierauti ne tikai zinātnieki un ārsti, bet arī pacienti. Lai uzzinātu, kāds ir 21. gadsimta pacients ārstu skatījumā, jautājām to pieredzējušajam kardiologam Latvijas Kardiologu biedrības prezidentam prof. Andrejam Ērglim.

Pacienti ir kļuvuši ļoti zinoši. Tas vienlaikus ir gan vieglāk, gan grūtāk ārstiem. Vieglāk tādēļ, ka pacients ir sagatavojies, uzdod būtiskus jautājumus, zina savas tiesības, grūtāk – jo dažreiz cilvēks ir izlasījis par daudz neatbilstošas, zinātniski nepamatotas informācijas, bet arī tas nav slikti, jo ārstam ir iespēja stāstīt uz

pierādījumiem balstītu patiesību, skaidrot un precizēt.

Svarīgi, ka mūsdienīgs pacients izprot veselības milzīgo nozīmi. Cilvēki ir kļuvuši intelligentāki un atbildīgāki savu bērnu priekšā, un viņiem ir būtiski saglabāt spēju strādāt, būt patstāvīgiem, labi justies. Tie, kuri dzimuši tagad, ar mūsdienu medicīnas iespējām un atbildīgu attieksmi pret savu veselību varētu nodzīvot līdz 120 gadiem. Tie, kuriem tagad 20, noteikti var sasniegt 100 gadu vecumu. Dažās valstīs jau tagad vidējais dzīves ilgums sievietēm ir tuvu 90.

Tāpēc novēlu ikvienam turpināt savu izglītības ceļu un nezaudēt interesi par dzīvi jebkurā vecumā! ■

Nozīmīgi pētījumi insulta un demences izplatības mazināšanai



Foto: www.shutterstock.com

Šobrīd organizācija *Stroke Alliance for Europe* jeb *SAFE* (Eiropas Insulta alianse), kuras sastāvā ir arī pacientu biedrība "ParSirdi.lv", iesaistījusies vairākos pētījumos, kuru mērķis ir uzlabot insulta pacientu ārstēšanu nākotnē. Pētījumi noris Eiropas Savienības pētniecības finansēšanas programmas ietvaros *Horizon 2020*. Pētījumu ietvaros tiek realizētas programmas – *PRECIOUS*, *WAKE-UP*, *EuroHYP-1*, un nesen uzsāktais projekts – *SVDs@target*.

SVDs@target mērķis ir identificēt pamata mehānismus, kas ir kopīgi dažādām sīko asinsvadu saslimšanām un izstrādāt inovatīvus mehānismus ārstniecības procesam, lai mazinātu insulta un demences izplatību. Šajā piecus gadus ilgajā programmā apvienoti pirmsklīniski un klīniski pētījumi, lai gūtu labāku

izpratni par slimības ceļiem un mehānismiem, un sniegtu jaunas norādes labākai slimības profilaksei un ārstniecības attīstīšanai, kā arī insulta un demences pacientu aprūpes uzlabošanai. Pētījuma ietvaros sapulcēti zinātnieki un klīniskie speciālisti, kā arī tiek izmantoti jaunākie pētījumi ar dzīvniekiem, mūsdienīgākās tehnoloģijas un precīzas pacientu mērķa grupas.

Informācijai: Insults un demence ir vienas no aktuālākajām veselības problēmām Eiropā. Sīko asinsvadu slimības noved pie vairāk nekā 30% insulta gadījumu un vismaz 40% demences gadījumu. Lai gan mazo asinsvadu slimības tik plaši ietekmē cilvēku veselību, joprojām nav nevienas ārstniecības pieejas, kas garantētu efektīvu sīko asinsvadu ārstēšanu. ■

SVDS

@target

? Lasītāja jautājums

Vai lielveikalos nopērkamie produkti (olīveļļa, margarīns, olas, brokastu pārslas, maize u. c.) ar sirds emblēmu vai uzrakstiem "Kardiologi iesaka", "Samazina holesterīnu", "Mīli savu sirdi" u. tml. ir tiešām sirdij draudzīgi?

Kardioloģe Iveta Mintāle: Latvijas Kardiologu biedrība nenodarbojas ar konkrētu produktu sastāva un

kvalitātes izpēti un neliek savus ieteikumus uz produkta iepakojuma. Lielākoties tas vienkārši ir reklāmas triks, lai piesaistītu pircēju. Ja uz rafinētas eļļas pudeles uzlikta zīme, ka šāda eļļa paredzēta sirds veselībai, tad šis fakts neatbilst patiesībai. Zināmā mērā tā ir negodīga reklāma. Tāpēc aicinu cilvēkus rūpīgi izpētīt gan attiecīgā produkta kvalitāti, sastāvu, kā arī derīguma termiņu un izdarīt secinājumus, lai tādējādi izvairītos no kļūdiem lēmumiem, izvēloties sirdij draudzīgus produktus!

Lai pievērstu uzmanību insulta izplatībai, deputāti mēra spiedienu un pulsu

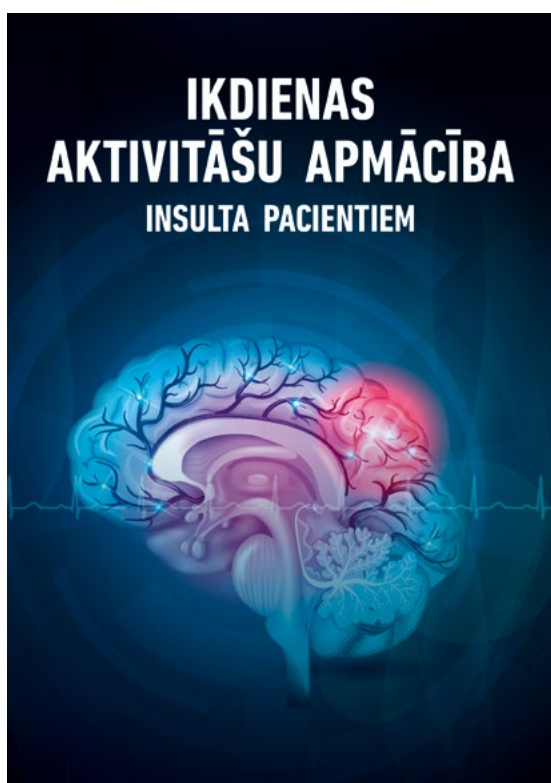
Lai atgādinātu par insulta izplatību Latvijā, kā arī lai vērstu uzmanību uz riskiem, Saeimā viesojās Insulta brīdinājuma komanda. Akcija norisinājās Pasaules Insulta dienā, un pacientu biedrība "ParSirdi.lv" kopā ar Latvijas Universitātes Neiroloģijas un Neuroķirurģijas zinātniskā pulciņa dalībniekiem aicināja iedzīvotājus mērīt asinsspiedienu un pulsu, kā arī pazīt dažādus ar insultu saistītus riskus.

Mūsu valstī ir dramatisks saslimstība un mirstība no insulta. Daudz insulta gadījumu iespējams novērst, jo, pateicoties mūsdienu tehnoloģiju un medicīnas attīstībai, lielākā daļa riska faktoru ir diagnosticējami un ārstējami. Augsts asinsspiediens, neritmisks vai ātrs pulss, augsts holesterīna līmenis, neveselīgs un mazkustīgs dzīvesveids var veicināt insulta attīstību. Taču laikus pamanīti un ārstēti riski, kā arī veselīgs dzīvesveids var novērst gan komplikāciju attīstību, gan pāragru nāvi vai invaliditāti. Tāpēc svarīgāk ir nevis baidīties no insulta kā kaut kā neizbēgama, bet regulāri rūpēties par savu veselību. ■



Foto: ParSirdi.lv

Izdevums «Ikdienas aktivitāšu apmācība insulta pacientiem» pieejams ikvienam interesentam



Insults nešķiro cilvēkus pēc sociālā statusa, vecuma vai kādām citām pazīmēm. Tas pārsteidz nesagatavotus, radot apjukumu gan pašam insulta pacientam, gan viņa tuviniekiem. Lai palīdzētu cilvēkam iespējami veiksmīgāk un ātrāk atgriezties ikdienas dzīvē, četras pieredzējušas medicīnas darbinieces radījušas rokasgrāmatu «Ikdienas aktivitāšu apmācība insulta pacientiem», kas pieejama bez maksas latviešu un krievu valodā.

Izdevuma tapšanā piedalījusies Vidzemes slimnīcas Neiroloģijas nodaļas virsmāsa Inta Sīka, medmāsa Madara Važa, ergoterapeite Anete Kaužēna un audiologopēde Anda Papule. Izdevums «Ikdienas aktivitāšu apmācība insulta pacientiem» tapis ar zīmola TENA un «Inko Centrs» atbalstu.

Ikviens interesents, tostarp privātpersonas, medicīnas iestādes, ārsti, aprūpētāji, to var saņemt **BEZ MAKSAS**, rakstot uz e-pastu lvinfo@sca.com. E-pastā lūgums norādīt savu vārdu, uzvārdu, pasta adresi un nepieciešamo eksemplāru skaitu.



www.TENA.lv

Kā sportot, lai fiziskā slodze nebojā sirdi



Foto: no personīgā arhīva



IVETA MINTĀLE

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

Fakts, ka fiziskās aktivitātes uzlabo veselību, nevienu nepārsteidz. Visgrūtāk ir draudzēties ar regulāru optimālu un individuāli piemērotu fizisko slodzi. Mazkustīgs dzīvesveids ir viens no nopietnākajiem riska faktoriem, kas veicina miokarda infarkta

risku un priekšlaicīgu nāvi pat vairāk nekā smēķēšana (10% nāves gadījumu visā pasaulē). Epidemioloģiskie pētījumi pierāda saistību starp zemu fiziskās aktivitātes līmeni un sirds un asinsvadu slimību risku, cukura diabētu un mirstību.

Kādus ieguvumus gaidām no fiziskās aktivitātes?

Nopietnus un vērā ņemamus! Fizikultūrai ir:

- ♥ antiaterosklerotiska iedarbība – uzlabojas lipīdu spektrs, samazinās svars, samazinās asinsspiediens

- ♥ antiišēmiska iedarbība – uzlabojas miokarda perfūzija (apasiņošana)
- ♥ antitrombotiska – aktivējas trombolīze, samazinās koagulācija (asins recēšana)
- ♥ un vēl – antiaritmisks un antidepresīvs efekts!

Visas šīs īpašības kopā palēnina aterosklerozes attīstību!

Cik daudz sporta aktivitāšu nepieciešamas sirdij?

30 minūšu fizisko aktivitāšu dienā – izklausās izpildāmi! Taču runa ir par fizisko slodzi, kad pulss pakāpjas virs 100 sitieni minūtē un mugura kļūst drusciņ slapja... Virtuves slodze vai mazbērnu pieskatīšana šajā kategorijā neietilpst. Tāpat kā joga, pilates u. tml. Ieteicamas ir enerģiskas pastaigas, nūjošana, ritenbraukšana, peldēšana, dejošana utt.

Atgriežoties pie vadlīnijām, veseliem cilvēkiem iesaka 2,5–5 stundas vidējas intensitātes fiziskās slodzes nedēļā vai 1–2,5 stundas intensīvas slodzes nedēļā.

Pacienti ar sirds un asinsvadu slimībām nepieciešama vismaz 30

aEiropas Kardiologu biedrības vadlīnijas pareizam dzīvesveidam (ESC guidelines on CVD prevention) iesaka šādu "skaitāmpantiņu":



- 0 – nesmēķēt
- 3 – trīsdesmit minūšu vingrojumi katru dienu
- 5 – piecas augļu un / vai dārzeņu porcijas dienā
- 140 – asinsspiedienam jābūt zemākam par 140
- 5 – holesterīnam jābūt zemākam par 5
- 3 – ZBLH jeb "sliktajam" holesterīnam jābūt zemākam par 3
- 0 – jāizvairās no liekā svara un diabēta

minūšu vidējas intensitātes slodze (labāk 40–60 min.) vismaz trīsreiz nedēļā (labāk katru dienu), ar vidējo sirdsdarbības frekvenci 50–80% no submaksimālā pulsa, iepriekš nosakot fiziskās slodzes toleranci ar slodzes testu (veloergometriju).

Kā to izpildīt? Pavisam vienkārši – kāpt pa kāpnēm, nelietot liftu, iet kājām, nebraukt ar sabiedrisko transportu vai auto un darīt dažādus mājas un dārza darbus.

Slodze nepieciešama arī pēc sirds operācijām

Visiem pacientiem ar sirds slimībām nepieciešama regulāra fiziskā slodze, arī tiem, kuriem implantētas ritma iekārtas vai bijusi sirds operācija

(troponīns, BNP), pamazām veidojas miokarda fibroze (saistaudi starp muskuļa šūnām) priekškambaros un labajā kambarī, kas var izraisīt aritmijas, mirdzaritmiju jeb ātriju fibrilāciju. Paātrinās artēriju kalcifikācija, sienas kļūst rigīdas, parādās miokarda diastoliska disfunkcija.

Augstas intensitātes skrējējiem mirstības risks pieaug

Daudzi pētnieki uzsver mirdzaritmijas jeb ātriju fibrilācijas augsto incidenci sportistiem. Pētījumos ir iesaistīti maratonisti, riteņbraucēji, distanču slēpotāji. Metaanalīzē (Abdulla J. and Nielsen J. Glostrup University, Copenhagen) apkopotie pētījumu re-

Pētījums atklāj trīskāršu sirdslēkmes risku cilvēkiem, kas stresa situācijā sporto ar augstu intensitāti

vai pat transplantācija. Iespējamās slodzes lielumu ikdienā izvērtēs kardiologs, ņemot vērā slimības vēsturi, citas slimības, iepriekšēju fizisko sagatavotību, vecumu, pacienta dienas režīmu, kā arī vēlmi mainīt dzīvesveidu.

Kāpēc maratoni var būt sirdij bīstami?

Ir gan daži pacienti, kurus ārstam nevis jāmotivē sportot, bet gan tieši otrādi – jābremzē – pacienti ar sirds slimībām, kas visai pasaulei neatlaidīgi grib pierādīt, ka ir joprojām jauni un gana stipri, lai skrietu maratonu! Jā, skriešana uzlabo kardiorespiratoro fitnesu, arī dažādus riska faktorus – samazina svaru, uzlabo lipīdu profilu, glikozes toleranci... Maratoni, ultramaratoni, triatloni kļūst ārkārtīgi populāri, miljoni vidēja vecuma atlētu katru gadu skrien maratonu.

Taču jāatceras – ilgstoša augstas intensitātes slodze var izraisīt patoloģiskas strukturālas sirds muskuļa un lielo artēriju izmaiņas. Sākumā rodas pārejoša priekškambaru un labā kambara tilpuma pārslodze, samazinās labā kambara izsviedes frakcija, paaugstinās biomarkķeru līmenis

zultāti apliecināja, ka aritmija rodas 23% atlētu un divreiz mazākā skaitā cilvēkiem, kas nodarbojas ar vidējas intensitātes slodzi.

Savukārt nesena publikācija prestižajā "Journal American College of Cardiology" 2015. gadā atklāj konkrētu optimālu slodzi, kas uzlabo sirds un asinsvadu veselību. Kopš 2001. gada tika novēroti 5048 veselīgi cilvēki: 1098 skrējēji, 3950 mazkustīga dzīvesveida piekritēji. Tika pētīta skriešanas intensitātes, ilguma un biežuma sakarība ar mirstību. Pētījumā iegūta U veida līkne – vieglas un vidējas intensitātes skrējējiem konstatēta zemāka mirstība nekā mazkustīgajiem (fakts, kas nepārsteidz!), bet – augstas intensitātes skrējējiem mirstības risks pieaug, tas līdzinās mirstībai kā mazkustīgajiem!

Visveselīgāk ir nedēļā noskriet 10 km trijās reizēs ar tempu 11 km/h...

Tieši šāds skriešanas veids mazina mirstību!

Izrādās, ka sievietēm (kā parasti) šis stāsts ir nedaudz citāds, arī intensīva slodze neizraisa ritma traucējumus. Tātad slodzes dozēšanā pastāv dzimumu atšķirības... Šim faktam gan vēl nepieciešams zinātnisks izskaidrojums, un pētījumi sekos.

Stress un slodze

Un vēl – ja esat dusmīgs vai nervozs un gribas izgāzt stresu sporta zālē...

Liels internacionāls pētījums (publicēts 2016. g. oktobrī *Heart Association Journal Circulation*, veikts Sabiedrības veselības izpētes centrā Makmāstera Universitātē Hamiltonā, Ontārio) atklāj trīskāršu sirdslēkmes risku cilvēkiem, kas stresa situācijā sporto ar augstu intensitāti. Pētījumā iesaistīti 12 461 cilvēks no 52 valstīm, kuriem konstatēta pirmā sirdslēkme mūžā. Šo cilvēku vidējais vecums – 58 gadi, un trīs ceturtdaļas no tiem bija vīrieši.

Secinājumi

Ja esat cītīgi lasījis šo rakstu, varam kopīgi secināt:

1. pastāv U veida līkne fiziskās slodzes devai vīriešiem (sievietēm vēl nav īstas skaidrības!) – mazkustīgums tāpat kā ilgstoša augstas intensitātes slodze ir ar augstu aritmiju risku;
2. brīvā laika fiziskās aktivitātes ir veselīgākas nekā maratona skriešana;
3. regulāra fiziskā slodze ir vislētākā terapija, ko ārsts var parakstīt pacientam, lai samazinātu sirds slimību risku.

Mainīt neveselīgu dzīvesstilu – tas ir sirds slimību profilakses stūrakmens, likvidējot slimības cēloni, nevis ārstējot slimības izpausmes, turklāt pārmaiņas atstāj pozitīvu efektu arī citu hronisku slimību risku mazināšanai (vēža, cukura diabēta, aptaukošanās u. c.).

Pieci sirds slimību riska pazeminoša dzīvesveida principi

- ♥ Veselīgi ēst.
- ♥ Samazināt alkohola lietošanu.
- ♥ Nesmēkēt.
- ♥ Regulāri kustēties.
- ♥ Kontrolēt svaru.

Ieguvums, pareizi ēdot, regulāri nodarbojoties ar fizisko slodzi, atmetot smēķēšanu, papildus konvencionālai terapijai spēj mazināt pacientu kardiovaskulāro slimību risku jau sešu mēnešu laikā!

Lai izdodas! ■

Kā izvairīties no hipertensijas?



Augstam asinsspiedienam var būt dažādi iemesli – iedzimtība, dzīvesveids, kādas problēmas organisma darbībā, arī stress var veicināt augstu asinsspiedienu. Līdz ar gadiem zūd asinssvadu elasticitāte un pieaug asinsspiediens, kas ir normāls novecošanas process, taču jāatceras, ka

augsts asinsspiediens var skart arī gados jaunus cilvēkus, tāpēc svarīgi to laikus pamanīt un ārstēt.

Par vēlamu asinsspiedienu visos vecumos tiek uzskatīts 120/80 mmHg, bet asinsspiediens, kas miera stāvoklī pārsniedz 140/90 mmHg, var liecināt par iespējamu hipertensiju vai tās risku.

Nosakiet savu risku!

Lai noskaidrotu, vai jums draud hipertensija, lūdzu, izpildiet testu, atbildot uz šiem jautājumiem.

Jā Nē

Jūs esat vīrietis vecumā virs 45 gadiem vai sieviete virs 50 gadiem

Mērot asinsspiedienu, rādījums mēdz būt virs 130/80 mmHg

Kādam no jūsu vecākiem ir hipertensija

Jūsu brāļiem/māsām ir hipertensija

Pēdējā laikā esat pieņēmis svarā (>3kg) vai jums ir palielināts svars

Jums ir mazkustīgs dzīvesveids

Uzturā lietojat sāļus ēdienus

Ja atbildējāt "Jā" vairāk nekā 3 reizes: jūsu risks saslimt ar hipertensiju ir augsts, tāpēc ieteicams regulāri mērīt asinsspiedienu un piefiksēt rādījumus. Ja jūsu asinsspiediens pēc atkārtotiem mērījumiem miera stāvoklī ir virs 140/90 mmHg, lūdzu, dodieties pie ārsta pēc padoma.

Dzīvesveida nozīme

Hipertensijas profilaksē un ārstēšanā liela nozīme ir veselīgam dzīvesveidam, tāpēc, lai izvairītos no sirds un asinsvadu slimībām:

- ♥ Atmetiet smēķēšanu – tās ietekmē paātrinās sirdsdarbība, paaugstinās asinsspiediens un tiek bojātas artēriju sienas.
- ♥ Samaziniet lieko svaru – liekais svars un aptaukošanās visbiežāk veicina arī asinsspiediena paaugstināšanos.
- ♥ Ēdiet veselīgi – kardiologi iesaka Vidusjūras diētu: daudz dārzeņu un augļu, pilngraudu produktus, zivis un jūras produktus, kā arī liesu gaļu un piena produktus ar pazeminātu tauku saturu. Samaziniet uzturā sāls patēriņu līdz pieciem gramam dienā!
- ♥ Vairāk kustieties – staigājiet, brauciet ar velosipēdu, nūjojiet, slēpojiet, kāpiet pa kāpnēm, skrieniet lēnā tempā vismaz 30 minūtes dienā!
- ♥ Izvairieties no stresa – tas veicina neveselīgu ēšanu, smēķēšanu, pārmērīgu alkohola patēriņu, mazkustīgumu, miega traucējumus. Stresa ietekmi var mazināt ar regulārām fiziskām aktivitātēm, veselīgu uzturu un atpūtas režīmu.

Regulāri mēriet asinsspiedienu!

Hipertensija ir saslimšana, ko bieži vien cilvēks nejūt, tāpēc to atklāj salīdzinoši vēlu. Visvienkāršākais veids, kā to laikus pamanīt, – ir izmērīt asinsspiedienu. Kardiologi iesaka ikvienam regulāri mērīt asinsspiedienu. To var izdarīt gan profilaktiskajās vizītēs pie ģimenes ārsta, kurš nepieciešamības gadījumā veiks arī citus izmeklējumus, gan aptiekās, kur iespējams saņemt arī farmaceita konsultāciju. Ja jums jau ir zināma hipertensijas diagnoze vai asinsspiediens mēdz būt paaugstināts regulāri, tad vislabāk būtu iegādāties asinsspiediena mērīšanas aparātu, lai regulāri varētu kontrolēt asinsspiedienu un pierakstīt rādījumus (tam vēlams iekārtot dienasgrāmatu), kurus vēlāk apspriest ar savu ārstu.

Formula sekmīgai hipertensijas ārstēšanai



Atcerieties, ka medikamenti ir jālieto katru dienu visa mūža garumā, arī tad, ja asinsspiediens normalizējas un jūtaties labi!

*Asinsspiediens virs 140/90 mmHg rada komplikācijas

Ieteikums: Ir pierādīts, ka visaugstākais asinsspiediens ir agrās rīta stundās, kad visbiežāk notiek infarkts un insults. Tāpēc reizi nedēļā veiciet mērījumus no rīta (pirms zāļu lietošanas) un vakarā, lai pārliecinātos, vai asinsspiediens ir zem 140/90 mmHg visas dienas garumā! Mērījumus fiksējiet un apspriediet ar ārstu!



Kardiologs dr. Vilnis Dzērve: "Lielu daļu infarktu un insultu varētu novērst, ja cilvēki laikus dotos pie ārsta, ievērotu veselīgu dzīvesveidu, regulāri pārbaudītu asinsspiedienu un citus rādītājus, ieklausītos ārstu ieteikumos un apzinīgi lietotu medikamentus, ja tas nepieciešams. Hipertensijas gadījumā tieši medikamentu lietošana apvienojumā ar veselīgu dzīvesveidu uzlabo dzīves kvalitāti un pagarina mūžu."



Līgatne
REHABILITĀCIJAS CENTRS

Rehabilitācijas centrā "Līgatne", kuru apvij pasakaini zaļojošs mežs, vari izbaudīt daudzas veselības un skaistumkopšanas programmas un procedūras:

TAVAI SIRDIJ / PĒC INSULTA / VESELAS LOCĪTAVAS / VESELA MUGURA / ANTISTRESS – IZDEGŠANAS SINDROMS / GRĀMATVEŽIEM, BIROJA UN CITU SĒDOŠU PROFESIJU DARBINIEKIEM / PĒC OPERĀCIJAS / TAVAI MĀMIŅAI, OMĪTEI / SENIORIEM u.c

Programmās iekļauta dzīvošana, ēdināšana un 3-5 procedūras dienā. Piedāvājam arī individuāli sastādītas programmas.

VESELĪGAS PĀRMAIŅAS • JAUNAS IESPĒJAS • JAUNA ENERĢIJA

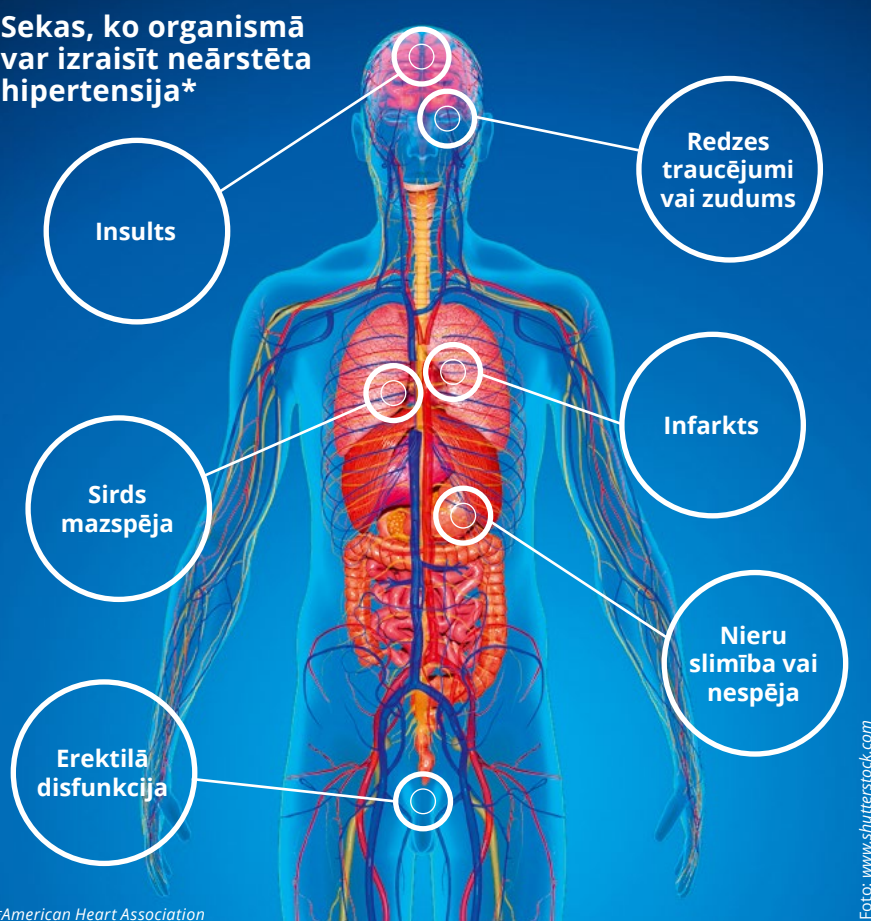


ŠOBRĪD LĒTĀK!!!
www.rehcentrsligatne.lv

☎ **64161917** vai **26431450**
✉ ligatne.info@gmail.com

Ikmēneša akcijas SPA un medicīniskās atpūtas programmām

Sekas, ko organismā var izraisīt neārstēta hipertensija*



*American Heart Association

Foto: www.shutterstock.com

Ja jums ir diagnosticēta hipertensija

Ja ārsts jums ir diagnosticējis hipertensiju, svarīgi rūpīgi sekot visiem norādījumiem. Atcerieties, ka hipertensija ir slimība, kas neārstēta var radīt nopietnus draudus jūsu veselībai. Lai mazinātu augstu asinsspiedienu, ārsts jums ieteiks izmaiņas dzīvesveidā, kā arī atbilstošu antihipertensīvo (asinsspiedienu mazinošu) terapiju.

Šobrīd hipertensijas ārstēšanai pieejami kombinēti medikamenti, kas apvieno divas vai pat trīs zāles vienā tabletē. Lietot šādus medikamentus ir vienkāršāk un efektīvāk, jo vairāku tablešu vietā jums jālieto tikai viena. Būtiski, lai medikamenti, kurus lietojat, nodrošinātu 24 h aizsardzību, tāpēc svarīgi ar ārstu apspriest asinsspiediena mērījumus, kas tiek veikti gan no rīta un vakarā, lai ārsts varētu ieteikt atbilstošāko ārstēšanu.

Vairāk par hipertensiju lasiet:

www.asins-spiediens.lv ■

OMRON

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.



Visās
Latvijas
aptiekās

Laikus atklāta ģimenes hiperholesterinēmija ir sekmīgi ārstējama!



Lai arī ne tik bieži dzirdēta, tomēr ģimenes hiperholesterinēmija ir izplatītākā ģenētiski pārmantojamā slimība pieaugušajiem, kas izraisa agrīnas sirds un asinsvadu slimības. Tās raksturīgākā pazīme – 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. Tāpēc svarīgi slimību pēc iespējas ātrāk diagnosticēt un sākt ārstēšanu.

Lai pacientiem un viņu tuviniekiem laikus atklātu ģimenes hiperholesterinēmiju (ĢH), sadarbojoties LU Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas institūtam (LU KRMI) un P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas (PSKUS) Latvijas Kardioloģijas centram Valsts pētījuma programmā pērn ir sāksis pacientu kaskādes skrīnings* un

ir izveidots Latvijas Ģimenes hiperholesterinēmijas reģistrs (LĢHR).

Tas pacientiem dod iespēju saņemt kvalificētu kardiologa konsultāciju, kurš ir apmācīts šīs slimības diagnosticēšanā un var pareizi izvērtēt, vai ir nepieciešams uzsākt profilaktiskos pasākumus un ārstēšanu, kā arī var palīdzēt noskaidrot, vai šī slimība ir pārmantota arī citiem ģimenes locekļiem.

Pacientam jākonsultējas ar LĢHR speciālistiem, ja:

- ♥ ĢH ir diagnosticēta pirmās pakāpes radniekam;
- ♥ kopējais holesterīna līmenis ir virs 8 mmol/l;
- ♥ kopējais holesterīna līmenis ir virs 7 mmol/l diviem pieaugušiem pirmās pakāpes radniekiem;
- ♥ "sliktais" holesterīns jeb ZBLH ir virs 5 mmol/l;
- ♥ sirds artēriju slimība (ar holesterīna izgulsnēšanos, piemēram, miokarda infarkts, likti stenti u. c.) ir pašam vai pirmās pakāpes radniekiem agrīnā vecumā (vīriešiem <55 g. un sievietēm <60 g.);
- ♥ pēkšņa nāve ģimenes loceklim agrīnā vecumā;
- ♥ ārsts jums ir konstatējis cīpslu ksantomas.

Kā norit pacientu konsultēšana?

Kad pacients sazināties ar reģistra konsultatīvā tālruņa speciālistu (skat. tālāk), izvērtējot pacienta vai viņa ārsta sniegto informāciju, viņš tiek uzaicināts uz ambulatoru vizīti Latvijas Kardioloģijas centrā. Tās laikā ar pacientu tiek izrunātas agrīnas sirds un asinsvadu saslimšanas, tiek analizēta pacienta personīgā slimības vēsture – augstākie datētie holesterīna rādītāji, to izmaiņas terapijas ietekmē, citu analīžu rezultāti, kas var norādīt uz slimībām, iepriekš veikto sirds un asinsvadu izmeklējumu rezultāti, ja tādi ir u. tml.

Ņemot vērā iegūto informāciju, tiek noteikta ģimenes hiperholesterinēmijas diagnozes iespējamība, izmantojot starptautiski pieņemtu skalu ar gradāciju – droša / ticama / iespējama ĢH. Tam seko sertificēta kardiologa konsultācija par tālāko izmeklēšanas un terapijas taktiku, kā arī ieteikumi veselīgam dzīvesveidam. Tā kā slimība ir ģenētiski pārmantota, ja pacientam tiek noteikta droša vai ticama ĢH diagnoze, tad ir 50% varbūtība, ka tas skar arī pirmās pakāpes radniekus (vecākus, bērnus, brāļus un māsas).

Sadarbībā ar Latvijas Biomedicīnas pētījumu un studiju centru finansiālo iespēju robežās pacientiem tiek veiktas

Reģistra komanda

Pacientu konsultācijas reģistrā ir komandas darbs, kurā līdzās LĢHR izveidotājam un vadītājam prof. Gustavam Latkovskim darbojas arī jaunie un topošie speciālisti, kā arī jau pieredzējuši kardiologi.



- Prof. **Gustavs Latkovskis**, sertificēts klīniskais un invazīvais kardiologs, LĢHR vadītājs, LU KRMI vadošais pētnieks



- Dr. **Arta Upena-Roze**, ārste, LĢHR koordinatore, kardioloģijas rezidente



- Dr. **Vita Šaripo**, sertificēta kardioloģe, interniste, LĢHR konsultējošā kardioloģe



- **Daiņus Gilis**, LĢHR koordinators, LU Medicīnas fakultātes 6. kursa students

Foto: no personīgā arhīva

arī ģenētiskās analīzes, kas ir ārkārtīgi svarīgas, lai noteiktu precīzu diagnozi.

Svarīgi pārbaudīt arī bērnu holesterīna līmeni

Kā ĢH piemēru var minēt ģimeni, kurā vīrietis ar ļoti augstu holesterīna līmeni jau līdz 45 gadu vecumam ir pārcietis atkārtotus miokarda infarktus un vairākas sirds un asinsvadu stentēšanas procedūras. Viņš ir trīs bērnu tēvs, un diemžēl pastāv 50% varbūtība, ka katram no viņa bērniem var atkārtoties tēva stāsts. Bērni tagad ir divdesmitgadnieki, kam nekad nav ienācis prātā noteikt savu holesterīna līmeni un pieļaut domu, ka viņiem varētu būt kāda slimība (tāpat domāja arī viņu tēvs

savos divdesmit gados). Šajā situācijā ar tēva starpniecību bērni tika aicināti pirmo reizi dzīvē noteikt holesterīna līmeni (to iespējams veikt jebkurā sertificētā laboratorijā Latvijā). Kad holesterīna analīzes tika veiktas, izrādījās, ka šajā ģimenē diviem no trim bērniem ir izteikti paaugstināts holesterīns, tāpēc arī viņus uzaicināja uz konsultāciju pie LĢHR kardiologa.

Iespēja pacientiem veselīgai un kvalitatīvai dzīvei

LĢHR tiek uzņemti pacienti ar mērķi turpmāk pievērst viņiem daudz pastiprinātāku uzmanību ar regulārām vizītēm un kardiologa uzraudzību pēc nepieciešamības. LĢHR pamatmērķis

ir nodrošināt maksimāli efektīvu pirmāro profilaksi (ārstēšanas uzsākšanu pirms sirds un asinsvadu slimības attīstīšanās) un sniegt iespēju pacientiem un viņu tuviniekiem nodrošināt veselīgāku, kvalitatīvāku dzīvi.

Būtiska nozīme ir arī veiksmīgai sadarbībai ar pacienta ģimenes ārstu. Tāpēc, lai labāk informētu kolēģus, ar pacienta starpniecību un akceptu ģimenes ārstam tiek nosūtīta vizītē iegūtā informācija un slēdziens.

Atcerieties – laikus atklāta ģimenes hiperholesterinēmija ir sekmiģi ārstējama, galvenokārt ar medikamentiem un veselīgu dzīvesveidu, tādējādi novēršot tādas smagas slimības komplikācijas kā stenokardija, miokarda infarkts vai priekšlaicīga nāve!

Kopš 2015. gada sākuma ar LĢHR palīdzību ir diagnosticēti vairāk nekā 100 pacienti ar ģimenes hiperholesterinēmiju.

Vairāk par ģimenes hiperholesterinēmiju skatiet: www.parholesterinu.lv ■

* Visā pasaulē par visefektīvāko veidu, lai atklātu pēc iespējas vairāk šo pacientu, tiek uzskatīts tā sauktais kaskādes skrīnings. Ar to tiek saprasts slimības skrīnings visiem pirmās un otrās pakāpes radiniekiem, ja pacientam ir diagnosticēta ĢH.

Kā pieteikt konsultāciju pie reģistra speciālista?

LĢHR konsultatīvais tālrunis, uz kuru var zvanīt ārsti un pacienti, lai varētu pieteikt konsultāciju pie reģistra speciālista, ja ir diagnosticēta ĢH vai ir pamatotas aizdomas, ka tāds risks pastāv.



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



Centrālā Laboratorija

www.laboratorija.lv

ESAM JUMS TUVĀK! 48 FILIĀLES RĪGĀ UN LATVIJĀ

Vai vēlaties pārbaudīt savu holesterīna līmeni?

SIA “Centrālā laboratorija” filiālēs akcijas laikā var pārbaudīt holesterīna līmeni **tikai par 4,50 euro vienas dienas laikā.**

ANALĪZES: Holesterīns; Triglicerīdi; ABL holesterīns jeb augsta blīvuma lipoproteīni; ZBL holesterīns jeb zema blīvuma lipoproteīni

✓ **Aterosklerozes, sirds išēmiskās slimības riska faktoru novērtējums**

✓ **Lipīdu vielmaiņas traucējumu diagnostika**

✓ **Lipīdu samazinošās terapijas efektivitātes novērtējums**

Kas jāievēro pirms analīžu nodošanas: Nodot analīzes no rīta, tukšā dūšā. Pēdējai ēdienreizei jābūt 12 stundas pirms analīžu nodošanas.

Analīžu rezultātus var saņemt jebkurā SIA “Centrālā laboratorija” filiālē, uz e-pastu vai mūsu mājas lapā: www.laboratorija.lv, autorizācijai izmantojot internetbanku vai paroli, kas tiek izsniegta paraugu pieņemšanas punktā.

Diennakts tālrunis: 67334433.

Jūsu ieguvums – informācija par lipīdu līmeni, analīzes par samazinātu cenu, bezmaksas laboratorijas ārsta konsultācija par rezultātu interpretāciju un nepieciešamības gadījumā ārsta konsultācija kādā no mūsu sadarbības partneru medicīnas centriem (maksas vai bezmaksas ar nosūtījumu).

Akcija spēkā līdz 31.05.17.

Cardioace[®] PLUS *Vidusjūras diēta kapsulās*



Cardioace[®] Plus nodrošina ar 24 sirds veselībai nepieciešamo vielu atbalstu

- Augu sterīni
- Omega-3
- Alfa lipoiskābe
- Likopēna ekstrakts
- Resveratrols
- Ķiploku ekstrakts
- Koenzīms Q10
- Folijskābe un B grupas vitamīni

Nopērkams visās aptiekās un www.vitabiotics.lv



Uztura bagātinātājs. Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.

MAGNIJA PULVERIS NO NĀVES JŪRAS

JAUNUMS!

Vai Jūs zināt, ka dažādas magnija formas organismā arī uzsūcas dažādi? Salīdzinot ar citām magnija formām, organisms īpaši labi uzsūc **bioMAGNIS B6 premium**, kas satur **dabīgas izcelsmes magniju**, ko iegūst no **Nāves jūras ūdens**, tas ir **bagātināts ar cinka minerāliem un vitamīniem B6 un B12**.

bioMAGNIS B6 PREMIUM[®] ražots Izraēlā, atbilstoši Globālā pārtikas produktu drošuma standartiem, saskaņā ar stingrām Košera un Halal sertifikācijas prasībām, apstiprināts Izraēlas Veselības ministrijā.

Magnija citrātam piemīt augsta biopieejamība, pateicoties labākai šķīdībai, salīdzinājumā ar citām minerālvielu formām.

Tikai aktīvās vielas un nekā lieka:

- » Nav pievienoti saldinātāji, aromatizētāji, konservanti un citas palīgvielas!
- » Neitrāla garša!
- » Labi uzsūcas organismā!
- » Tikai 1 paciņa dienā!
- » Var lietot pieaugušie, bērni no 6 gadu vecuma, seniori, diabētiķi, grūtnieces, veģetārieši un barojošās māmiņas!

DABĪGAS IZCELSMES MAGNIJS BEZ ĶĪMISKĀM PIEDEVĀM!



UZTURA BAGĀTINĀTĀJS NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU

Augsts holesterīna līmenis: kā sevi pasargāt no infarkta un insulta



Foto: www.shutterstock.com

slimību sauc par aterosklerozi) jau ir at-tīstījusies, ZBLH līmenim obligāti jābūt <1,8 mmol/l. Tas nozīmē, ka ZBLH ap 3,0 mmol/l, kas ir šķietami tuvs normai, pacientam ar aterosklerozi patiesībā ir gandrīz divas reizes par augstu.

Tiklīdz ir kāds no riska faktoriem (vīriešiem vairāk par 40 gadiem un sievietēm – par 50 gadiem, smēķēšana, cukura diabēts, paaugstināts asinsspiediens $\geq 140/90$ mmHg vai sirds slimības pirmās pakāpes radi-niekiem agrīnā vecumā – vīriešiem līdz 55 gadiem un sievietēm līdz 65 gadiem), obligāti jādodas pie ārsta uz profilaktisku vizīti, lai noskaidrotu, vai ZBLH tomēr nav par augstu!

Kuros gadījumos jālieto holesterīnu pazeminošas zāles?

Holesterīnu pazeminošas zāles ir jā-lieto visos gadījumos, kad ārsts ir jau konstatējis aterosklerozi (holesterīna izgulsnēšanos artērijās) vai ārsts ir konstatējis, ka šīs slimības risks ir ļoti liels. Abos gadījumos ir ļoti svarīgi ievērot veselīgu dzīvesveidu (nekad nav par vēlu to uzsākt darīt!), tomēr jāņem vērā, ka daudzos gadījumos ar to vien nav ga-rantēta izvairīšanās no sirds un asinsva-du slimībām.

Kāds ir statīnu lietošanas zinātnis-kais pamatojums?

Modernās medicīnas pamatprin-cips ir uz pierādījumiem balstīta me-dicīna. Sirds un asinsvadu slimību profilakses jomā nav nevienas tik labi pamatotas zāļu grupas kā statīni. Statīni pazemina holesterīna līmeni asinīs, jo aizkavē holesterīna veidošanos orga-nismā. Salīdzinot ar žultsskābju sek-vestrantiem un fibrātiem, kas agrāk tika lietoti holesterīna pazemināšanai, statīni gan daudz labāk pazemina ho-lesterīna līmeni, gan ir ievērojami labāk panesami. Statīni holesterīna mazinā-šanai ir iekļauti visās pasaules ievēro-jamāko ārstu ekspertu izstrādātajās vadlīnijās kā pirmās izvēles medikamen-ti. Zinātnisko pierādījumu klāsts par to efektivitāti un drošumu ir iespaidīgs. Ja statīni tiek lietoti pareizās (nevis mazās)

Foto: no personīgā arhīva



GUSTAVS LATKOVSKIS

Latvijas Universitātes profesors
P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas kardiologs

Kardiologi atzinuši – neārstētu augstu holesterīna līmeni var salīdzināt ar dzīvi uz pulvera mucas, jo holesterīnu faktiski nejūt un nereti tā pirmā izpausme ir jau noticis miokarda infarkts. Diemžēl statistika un ārstu pieredze liecina, ka daudzi pacienti būtu varējuši izvairīties no infarkta un citām sirds un asinsvadu slimībām, ja vien būtu laikus noteikuši savu holesterīna līmeni un citus sirds veselības riskus un nepieciešamības ga-dījumā uzsākuši atbilstošu ārstēšanos.

Pacientiem ar augstu holesterīna līmeni ārsti visbiežāk nozīmē tā sauca-mos statīnu grupas medikamentus. Statīni spēj pasargāt cilvēkus no infar-kta un insulta, no nepieciešamības pēc sirds artēriju operācijām vai stentu im-plantācijām (artēriju paplašināšanas no-lūkā). To iegādi daļēji kompensē valsts.

Līdzās profesionālai un zinātniski pamatotai informācijai par šīm zālēm

dzirdēti daudzi mīti, pat atklāti meli un puspatiesības. Tāpēc konsultējāties ar kardiologu prof. Gustavu Latkovski, lai rastu atbildes uz biežākajiem pacientu jautājumiem.

Kad holesterīns uzskatāms par pa-augstinātu un nepieciešams sākt ārstēšanos?

Par paaugstinātu uzskata kopējā holes-terīna līmeni virs 5 mmol/l, bet sliktā jeb zema blīvuma holesterīna (ZBLH) līme-nis ir virs 3 mmol/l.

Taču patiesībā holesterīna normu vietā pareizāk būtu runāt par optimālo vai mērķa līmeni, kas katram ir individu-āls, jo atkarīgs no tā, kāds ir cilvēka sli-mību risks.

Tā, piemēram, vairākumā laboratoriju ZBLH norma ir norādīti 3 mmol/l. Tāds un pat nedaudz augstāks līmenis ir pie-ņemams jaunam cilvēkam līdz 40 gadu vecumam, jo tad slimību risks ir mazs, bet daudzos citos gadījumos tas būs par augstu. Piemēram, vecumā virs 40–50 gadiem, ja eksistē citi riska faktori, dau-dzos gadījumos par optimālu līmeni var uzskatīt ZBLH <2,5 mmol/l.

Ja sirds un asinsvadu slimība ar ho-lesterīna izgulsnēšanos artērijās (šo

devās, vairākus pacientu tie spē apturēt holesterīna izgulsnēšanos artērijās. Dažos gadījumos, lietojot statīnus, artērijas sāk pakāpeniski attīrīties no holesterīna.

Aterosklerozi vairākus gadījumus izdodas apturēt ar nosacījumu, ja pacients lieto pareizas statīnu devas un sasniedz vajadzīgo ZBLH, proti, vismaz <1,8 mmol/l.

Turklāt statīni ne tikai mazina holesterīna līmeni, bet arī stabilizē aterosklerotiskās pangas, mazina iekaisumu asinsvadu sienās, aizkavē jaunu pangu veidošanos, samazina trombu veidošanos u. c.

Svarīgi! Statīni jālieto ilgstoši un pēc ārsta norādījumiem, bieži vien – visu mūžu!

Cik patiesi ir mīti par statīnu blakus efektiem?

Masu medijos šobrīd plaši tiek izklāstīti dažādi statīnu blakusefekti un apšaubīta to pozitīvā iedarbība. Medikamenti, to skaitā statīni, mēdz būt blakusefekti, tomēr tie reti izraisa bīstamus veselības sarežģījumus, kuru dēļ vajadzētu atteikties no statīnu lietošanas. Šie jautājumi noteikti vispirms ir jāizrunā un jārod atbilstošāks risinājums sadarbībā ar ārstu.

Ar ko saistītas biežākās blaknes?

Ir zināms, ka, lietojot statīnu, var paaugstināties aknu rādītāji (ALAT, AsAT), tādēļ ārsti tos monitorē, lai gan nav pierādīts, ka to paaugstināšanās rada draudus veselībai. Tāpat nav konstatēts, ka statīni radītu kādas būtiskas izmaiņas aknu struktūrā vai funkcijās.

Taukainās hepatozes (vienkārši sakot – treknas aknas) gadījumā rādītāji – ALAT, AsAT un GGT – bieži ir paaugstināti, šī iemesla dēļ ārsts baidās ieteikt un/vai pacients baidās uzsākt lietot statīnus. Bet patiesībā taukainā hepatoze parasti norāda uz augstāku sirds un asinsvadu slimību risku, un tādēļ šiem pacientiem statīni ir pat vēl svarīgāki nekā daudziem citiem.

Muskuļi

Retos gadījumos pacientiem var parādīties muskuļu sāpes, tās var būt traucējošas, bet gandrīz nekad nav bīstamas, un tās pāriet, statīna lietošanu pārtraucot.

Uzsākot statīnu terapiju, visi pacienti tiek lūgti informēt ārstu, ja parādās muskuļu sāpes (līdzīgas tām, ko jūt pēc

smagām fiziskām slodzēm, bet ne tik izteiktas). Bīstamākā blakne – rabdomiolīze jeb muskuļu sabrukums – ir ārkārtīgi reta (viens gadījums no 100 000 gadā).

Tikai apmēram 5% pacientu muskuļu sāpes var prasīt devas samazināšanu, medikamenta nomaiņu vai – pavisam retos gadījumos – statīnu lietošanas pilnīgu atcelšanu. Nereti to pavada arī no muskuļu audiem nākoša enzīma līmeņa paaugstināšanās asinīs, ko sauc par kreatīnfosfokināzi (KFK) vai kreatīnkināzi (CK). Šo vielu ārsti regulāri pārbauda visiem pacientiem, kas lieto statīnus. Ar

Ir pierādīts, ka pareizi izvēlēta antihipertensīvā terapija apvienojumā ar statīnu terapiju samazina kardiovaskulāros riskus!

parastām statīnu devām retos gadījumos (vienā no desmit tūkstošiem gadā) atgādās KFK pieaugums vairāk nekā 10 reizi virs normas – tad gan medikamenta lietošana tūlīt jāpārtrauc. Diezgan bieži pacientiem atrodami arī citi faktori, kas veicinājuši muskuļu sāpju simptomus, piemēram, pazemināta vairogdziedzera funkcija vai D vitamīna deficīts.

Kāda ir statīnu mijiedarbība ar citiem sirds un asinsvadu slimību medikamentiem?

Vairākums statīnu mijiedarbībā ar citām zālēm ir samērā neitrāli. Ja pacients lieto, piemēram, asinsspīdinātāju varfārinu, tad līdzīgi kā ar visiem citiem medikamentiem, uzsākot statīnu lietošanu, pēc nedēļas ir jāpārliedz, ka kontroles rādītājs INR nav mainījies. Tāpat kā ar daudzām citām zālēm, lietojot statīnus, nevajadzētu ēst greipfrūtus, jo tajā esošās vielas var paaugstināt zāļu līmeni asinīs. No citām zālēm jāuzmanās gadījumos, kad tiek lietoti pretsēnīšu medikamenti (konazoli), daži HIV ārstēšanas medikamenti, fenobarbitāls (miega līdzeklis), dažas antibiotikas (makrolīdi: eritromicīns, azitromicīns, klaritromicīns) u. c. Tomēr kardioloģijā izmantotajām zālēm nozīmīgas mijiedarbības nav raksturīgas.

Dažos gadījumos medikamenti cits citu papildina un palielina efektivitāti sirds un asinsvadu slimību risku mazināšanā. Tā, piemēram, dažiem asinsspiedienu pazeminošiem medikamentiem

apvienojumā ar statīniem piemīt papildinoša iedarbība.

Jebkurā gadījumā par medikamentu lietošanu jākonsultējas ar savu ārstu.

Kāpēc hipertensijas pacientiem jāpievērš īpaša uzmanība holesterīna ārstēšanai?

Augsts asinsspiediens un augsts holesterīna līmenis palielina infarkta un citu sirds un asinsvadu slimību risku, tāpēc pacientiem divtik svarīgi sekot līdzi savai veselībai un lietot atbilstošus

medikamentus. Diemžēl daudzi pacienti neadekvāti lieto hipolipidemizējošos (holesterīnu pazeminošos) un antihipertensīvos (augstu asinsspiedienu mazinājošos) preparātus un tāpēc nesasniedz ārstēšanās mērķus.

Ja agrāk šādiem pacientiem bija jālieto vairāki medikamenti, kas pildīja katrs savu funkciju, tagad pieejamas t.s. medikamentu kombinācijas, kad vienā tabletē apvienotas vairākas zāles, proti, statīni un zāles augsta asinsspiediena mazināšanai. Ir pierādīts, ka pareizi izvēlēta antihipertensīvā terapija apvienojumā ar statīnu terapiju samazina kardiovaskulāros riskus. Turklāt kombinētie medikamenti nodrošina lielāku pacientu līdzestību, jo tā vietā, lai pacients lietotu vairākus medikamentus – jālieto tikai viena tablete, turklāt medikamenti savstarpēji veicina viens otra efektivitāti un līdz ar to arī uzlabo kopējo ārstēšanās rezultātu.

Būtiska nozīme veiksmīgai statīnu terapijai ir sekmīgai ārsta sadarbībai ar pacientu, tāpēc pacientam svarīgi uzdot ārstam sev interesējošos jautājumus par terapiju un tās priekšrocībām.

Par jebkura medikamenta lietošanu jākonsultējas ar savu ārstu – ģimenes ārstu vai kardiologu!

Uzziniet vairāk par holesterīnu – www.parholesterinu.lv! ■



AR ĪPAŠĀM RŪPĒM PAR SIRDS VESELĪBU!

Mēness Aptiekās, ar īpašām rūpēm par klientiem, uzsāks vērtīgs farmaceitiskās aprūpes projekts. **Veselība +** ir kvalitatīvu medicīnisko aprūpi veicinoša programma hronisko slimību pacientiem, kuras ietvaros, pacienta interesēs un veicinot pacienta līdzestību:

- notiek cieša sadarbība starp ārstu un farmaceitu
- pacientam tiek piedāvātas priekšrocības, kas palīdz veselības veicināšanai pie saslimšanas ar programmā iekļautām diagnozēm

Parūpējies par savas sirds labsajūtu!

Sastāvā:

- Piparmētras tinktūra
- Vilkābeļu šķidrās ekstrakts
- Mātes tinktūra
- Baldriāna tinktūra

Lietošana:
pieaugušajiem
3 reizes dienā

Bezrecepšu zāles.

Konsultējaties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu.

Pirms lietošanas rūpīgi izlasiet zāļu lietošanas instrukciju.

♥ **Mazina spriedzi**

♥ **Uzlabo sirdsdarbību**

♥ Sirds vājumam

♥ Smaguma sajūtai sirds apvidū

♥ Paaugstinātai nervu spriedzei un ar to saistītam paaugstinātam asinsspiedienam



Ražotājs un reklāmas devējs:

AS „Rīgas farmaceitiskā fabrika”

Sagatavots: 1.02.2017



**ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA
IR KAITĪGA JŪSU VESELĪBAI!**

Programmas mērķis ir sniegt atbalstu klientiem un ārstiem, pacienta līdzestības veicināšanā, jo zinoša farmaceita sniegtā profesionālā aprūpe un informācija, papildus ārsta sniegtai konsultācijai, ir ārkārtīgi nozīmīga pacienta dzīves kvalitātes uzlabošanā un mūža pagarināšanā.

Zināms, ka hipertensijas kvalitatīvai ārstēšanai pacienta līdzdalībai ir ļoti liela loma, jo ārstēšana nereti jāsāk ar dzīvesveida maiņu - jāatmet smēķēšana, jālieto veselīgs uzturs, jāatrod laiks fiziskām aktivitātēm. Kā arī disciplinēti jāievēro ārsta nozīmētā medikamentozā terapija.

Diemžēl, nereti pacienti izvēlās nelietot visus ārsta izrakstītos medikamentus vai lieto tos neregulāri, balstot savu lēmumu uz attiecīgā brīža pašsajūtu. Kardiovaskulārās slimības lielākoties jāārstē gadiem, neievērojot ārsta noteikto terapiju, pacients, pats to neapzinoties, ļauj slimībai progresēt, kas var izraisīt pat insultu vai infarktu.

Katrs ārsts uzsākot un turpinot hipertensijas terapiju, ar savu pacientu veic izglītojošu sarunu par ārstēšanās būtiskiem aspektiem, tomēr vizītes laiks var būt par īsu, lai izrunātu visas nianšes, kā arī saņemot lielu informācijas apjomu vienā reizē pacientiem, īpaši senioriem, ne vienmēr izdodas visu paturēt prātā.

Apzinoties šo problēmu, Mēness Aptiekas farmaceiti, aptiekā atpazīstot klientu ar diagnozi hipertensija, uzdod papildus jautājumus, pārlicinoties, ka klients ārsta konsultācijas laikā ir sadzirdējis un sapratis būtiskāko, kas saistīts ar hipertensijas ārstēšanu. Kā arī:

- izmantojot īpašu informatīvo bukletu, atgādina par korektu un regulāru zāļu lietošanu, atbilstoši ārsta norādījumiem,
- atgādina par vēlamu uzturu, dzīvesveidu, aktivitātēm veselības uzturēšanai.

Veselība+ programmas "Hipertensija" mērķis ir izglītēt un atbalstīt hipertensijas pacientus, veicināt pacientu līdzestību hipertensijas terapijā.

Kā arī, papildus izglītošanai, tiek piedāvāts lietderīgs atlaižu un privilēģiju klāstu kartes **Veselība+** īpašniekiem vairākos veselības aprūpes uzņēmumos:

- atlaides Mēness Aptiekā līdzekļiem hipertensijas ārstēšanai, ko ārsts būs ieteicis, papildus recepšu medikamentiem,
- īpašā cena Centrālā Laboratorijā asins analīzēm holesterīna noteikšanai,
- atlaide Veselības Centru Apvienībā rehabilitācijas ārsta konsultācijai un pirmai vizītei pie fizioterapeita.

Veselība+ karti iespējams saņemt Mēness Aptiekās, uzrādot recepti hipertensijas ārstēšanai paredzēto medikamentu iegādei.

Rūpējieties par savu veselību, jautājiet papildus informāciju mūsu farmaceitiem!

PRIVILĒGIJU KARTE VESELĪBA+ PROGRAMMA HIPERTENSIJA

ĪPAŠIE PIEDĀVĀJUMI MĒNESS APTEIKĀS:

- farmaceita konsultācija zāļu lietošanā
- īpašie piedāvājumi nomierinošiem un asinsspiedienu samazinošiem līdzekļiem

- tonometriem

Geratherm®

Atlaide līdz
15%



Atlaide līdz
35%

ĪPAŠIE PIEDĀVĀJUMI VCA:

- fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsta pirmreizējā konsultācija
- atlaide uztura speciālista pirmreizējai konsultācijai

Atlaide līdz
30%

ĪPAŠIE PIEDĀVĀJUMI CL:

- prioritārā izvēlnē rindu mašīnā
- 50% atlaide asins noņemšanai un materiālu apstrādei (standarta cena 2,28 Eur)
- kopējais holesterīns + ABL holesterīns + ZBL holesterīns cena **4 Eur**
- lipīdu frakcijas + asins paņemšana atlaides līdz **-35%**

Atlaide līdz
50%

* Par programmas piedāvājumu jautā farmaceitam, vai VCA ģimenes ārstam. Produktu vai pakalpojumu klāsts var tikt mainīts



BAGĀTĪGA DABAS VIELU KOMBINĀCIJA



AteroLip™

AteroLip™ vienā kapsulā ir 10 mg monakolina K, kas ir ieteiktā diennakts deva, lai palīdzētu uzturēt NORMĀLU HOLESTERĪNA LĪMENI asinīs*.



10 mg
no sarkanā rauga rīsiem iegūts
monakolīns K jeb
dabīgais statīns



49 mg
berberīns



2,36 mg
flavonoīdi



Līderis sarkanā
rauga rīsu
preparātu vidū!

Ērti lietot - 1 kapsula dienā!

*Labvēlīga ietekmi panāk, katru dienu uzņemot 10 mg monakolīna K no fermentētiem sarkanā rauga rīsu preparātiem.

 **lotos pharma** www.lotos-pharma.com

UZTURA BAGĀTINĀTĀJS. UZTURA BAGĀTINĀTĀJS NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU.

Stenti glābj pacientus no infarkta un būtiski uzlabo dzīves kvalitāti

Foto: no personīgā arhīva



KĀRLIS TRUŠINSKIS

Dr. med., PSKUS Latvijas Kardioloģijas centra kardiologs
Rīgas Stradiņa universitātes docents

Statistika liecina, ka saslimstība un mirstība no miokarda infarkta Latvijā samazinās. To ir veicinājusi cilvēku pieaugošā izpratne par sirds slimībām, kā arī medicīnas un tehnoloģiju radīto iespēju efektīvs izmantojums. Viena no šādām tehnoloģijām ir asinsvada metāla protēzīte jeb stents, ko izmanto asinsvadu paplašināšanā. Pateicoties tam, ir iespējams novērst kritiskas situācijas, laikus paplašinot sašaurināto asinsvadu. Plašāk par stentiem un to nozīmi sirds un asinsvadu slimību ārstēšanā un profilaksē stāsta PSKUS invazīvais kardiologs, RSU docents Kārlis Trušinskis.

Neatkarīgi no vecuma visiem svarīgi atcerēties – lai samazinātu aterosklerozes risku, ir svarīgi rūpēties par savu sirds veselību – gan pievēršot uzmanību veselīgam dzīvesveidam, gan regulāri veicot profilaktiskas pārbaudes

Ateroskleroze ir nenovēršams process, kas attīstās cilvēkam visas dzīves garumā. To var veicināt gan iedzimtība, gan arī dzīvesveids. Pēdējos gados palielinājies gan gados jaunu pacientu, gan arī pacientu jau ļoti cienījamā vecumā skaits. Pirmais liecina par to, ka gados jaunāki cilvēki bieži vien cieš no neveselīga dzīvesveida, savukārt gados vecu pacientu īpatsvara palielināšanās saistāma ar to, ka, pateicoties modernai medicīniskajai aprūpei, to skaitā stentēšanas procedūrām, šie pacienti nodzīvo daudz ilgāk. Jaunākajam pacientam manā praksē, kam bija nepieciešams ievietot stentu, bija 22 gadi, bet vecākajam – 97 gadi.

Neatkarīgi no vecuma visiem svarīgi atcerēties – lai samazinātu aterosklerozes risku, ir svarīgi rūpēties par savu sirds veselību – gan pievēršot uzmanību veselīgam dzīvesveidam,

gan regulāri veicot profilaktiskas pārbaudes.

Kādos gadījumos nepieciešami stenti?

Kad cilvēkam sāk parādīties nopietnas sirds problēmas, kas visbiežāk var izpausties kā stenokardija, tikai ar dzīvesveida korekcijām diemžēl būs par maz. Tipiskai stenokardijai raksturīgas žņaudzošas sāpes krūškurvja vidū ("šlīpses apvidū"), kas ilgst vairākas minūtes, parādās fiziskas slodzes laikā, bet tās atvieglo atpūta vai nitroglicerīns. Tas ir bīstams signāls, ko nedrīkst ignorēt un noteikti jāvērsas pie sava ģimenes ārsta. Ārsts veiks attiecīgus izmeklējumus, piemēram, elektrokardiogrammu, un nepieciešamības gadījumā nosūtīs uz koronarogrāfiju – sirds asinsvadu zondēšanu. Šī ir invazīva procedūra, kuras veikšanai nav vajadzīga vispārēja narkoze. Pietiek ar vietējo anestēziju rokas vai cirkšņa artērijas punkcijas vietā.

Ir situācijas, kurās pietiek tikai ar medikamentozu ārstēšanu vien, bet stenta ievietošanai un ķirurģiskai šuntēšanai vienmēr paralēli nepieciešama arī medikamentozā terapija!

Kas ir stents, un kādas ir tā funkcijas organismā?

Stents ir asinsvada metāla protēzīte, ko ievieto sašaurinātajā asinsvada vietā, lai pasargātu to no atkārtotas sašaurināšanās. Atkarībā no nepieciešamības un asinsvada sašaurinājuma ārst izmanto pacientam piemērotāko stentu. Pasaulē pieejami vairāki stentu veidi:

♥ **Metāla stenti** – tos izmanto arvien retāk, jo aizstāj ar mūsdienīgākiem risinājumiem, kam ir mazāks atkārtotā sašaurināšanās un nosprostošanās risks.

♥ **Ar zālēm pārklātie (pildītie) stenti** – visbiežāk lietotie, kuru izdalītāis medikaments pasargā no šūnu vairošanās un ieaugšanas stentā. Šiem stentiem ir pierādīts ļoti zems atkārtotā sašaurināšanās risks. Tādā veidā pacients ir pasargāts no atkārtotas nokļūšanas slimnīcā un tiek novērsta atkārtotas sirds-asinsvadu stentēšanas nepieciešamība.

♥ **Ar zālēm pārklāti bioabsorbējošie stenti** – tie pilda karkasa jeb režģa funkciju 6 līdz 18 mēnešus, kuru laikā tie pilnīgi uzsūcas un asinsvads sadzīst. Pēc šo stentu uzsūkšanās var atjaunoties asinsvada dabiskā spēja sašaurināties un paplašināties.

Pasaulē tiek izmantoti polilaktīda stenti un inovatīvie magnija bioabsorbējošie karkasi. Ideāla karkasa uzdevums ir noturēt asinsvadu atvērtu tik ilgi, kamēr tas sadzīst. Pēc vairāk nekā 18 gadu pētnieciskā darba ir radīts materiāls un ierīce, kas to spēj paveikt – ar zālēm pārklāts karkass no metāla (magnija sakausējuma). Magnijs ir dabiski sastopams elements cilvēka organismā, vienā karkasā magnija daudzums ir apmēram 10 mg (vienā minerālūdens pudelē – apmēram 25 mg). Gada laikā 95% no magnija karkasa uzsūcas. Līdz šim veiktajos klīniskajos pētījumos nav

Veicot šo izmeklējumu, ārsti pievērš uzmanību tam, vai ir attīstījusies ateroskleroze un vai ir nozīmīgi sašaurinājumi koronārajās sirds artērijās jeb vainagartērijās (tās kā vainags apliec sirdi un apasiņo sirds muskuli). Tālākais ārstēšanās lēmums tiek pieņemts, detalizēti izvērtējot pacienta situāciju – ņemot vērā viņa sūdzības, papildizmeklējumus (veloergometrija, ehokardiogrāfijas u. c. rezultātus) un sirds-asinsvadu zondēšanā atklāto asinsvadu sašaurinājumu anatomiju.

Pamatā sirds artēriju aterosklerozes gadījumā izvēlas šādu ārstēšanu:

- ♥ medikamentozā ārstēšana;
- ♥ invazīva stentēšana vai stenta ievietošana (medicīniskais nosaukums perkutāra koronāra intervence PKI);
- ♥ ķirurģiska sirds-asinsvadu šuntēšanas operācija.

novērota magnija karkasu nosprostošanās ar asins trombiem.

Kā noris procedūra?

Angioplastiju jeb stenta ievietošanu veic invazīvi vietējā anestēzijā caur rokas (radiālo) vai cirkšņa (femorālo) artēriju. Procedūra sākas ar artērijas punkciju. Tad pa īpašu zondi sašaurinātajā sirds asinsvadā tiek ievadīts balona katetrs. Balonu novieto sašaurinājuma vietā un uzpūš. Inflācijas ilgums var būt no 15 sekundēm līdz pat 3 minūtēm. Visbiežāk ar balonu paplašinātajā vietā (vai arī bez iepriekšējas balona inflācijas) ievieto stentu.

Pēc procedūras pacients tiks novērots 8–48 stundas. No slimnīcas pacientu izrakstīs nākamajā vai aiznākamajā dienā, bet dienas stacionārā veiktās procedūras gadījumā reizēm tās pašas dienas vakarpusē.

Kas jāņem vērā pirms un pēc procedūras?

Pirms procedūras pacientu informēs par tās norisi, kā arī par to, kas būtu jāievēro. Būtiski ir atcerēties – lai arī procedūra ir invazīva, pirms tās nedrīkst ēst un dzert 4–6 stundas! Iepriekšējā dienā ir ieteicams normāli paēst un uzņemt šķidrumu pietiekamā daudzumā.

Ļoti svarīgi – pacients nedrīkst pārtraukt lietot savus medikamentus, un tie ir jāņem kā parasti (kā ārsts nozīmējis). Vienīgais izņēmums ir asinsšķīdinošie medikamenti jeb

antikoagulantī. Turpretī aspirīna lietošana nav jāpārtrauc. Tāpat īpaša uzmanība jāvelta arī cukura diabēta ārstēšanā lietotajām zālēm. Tāpēc par šiem un citiem medikamentiem noteikti jākonsultējas ar ārstu.

Pirms procedūras noteikti jāinformē ārsts par alerģijām un citām saslimšanām.

Stenti akūtās situācijās

Pacientiem, kurus nogādā slimnīcā ar miokarda infarktu vai progresējošu stenokardiju, sirds asinsvadu zondēšanu esam gatavi veikt nekavējoties. Konstatējot kritisku asinsvada slēgu-

ties pasargāts no miokarda infarkta nākotnē. Jau neilgu laiku pēc stenta ievietošanas pacients faktiski var atgriezties savās ikdienas gaitās un dzīvot pilnvērtīgu dzīvi. Lai stents pildītu savu funkciju, neslēgtos un lai nerastos atkārtoti infarkta draudi, svarīgi:

- ♥ Ievērot veselīgu dzīvesveidu (veselīgs uzturs, fiziskas aktivitātes, atsaucšanās no kaitīgiem ieradumiem, stresa mazināšana u. tml.).
- ♥ Regulāri pārbaudīt veselību pie ārsta (pēc stenta ievietošanas jāvērsas pie sava ģimenes ārsta, kā arī jāveic regulāras sirds veselības pārbaudes pie kardiologa, piemēram, veloergometrija).

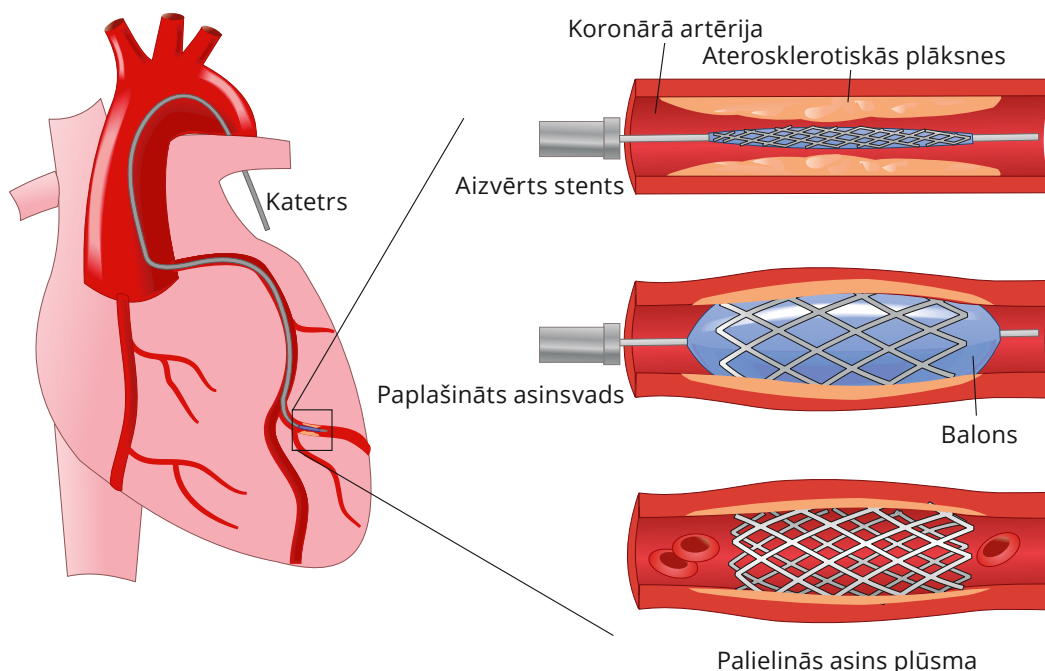
Pateicoties stenta ievietošanai, tiek novērsti izteikti sirds–asinsvadu sašaurinājumi. Jau neilgu laiku pēc stenta ievietošanas pacients faktiski var atgriezties savās ikdienas gaitās un dzīvot pilnvērtīgu dzīvi

mu vai sašaurinājumu, tiek veikta tūlītēja stenta ievietošana un asinsrites plūsmas atjaunošana. Šādās situācijās stents spēj pasargāt sirds muskuli no bojāejas, stabilizēt pacienta sirdsdarbības ritmu un pasargāt no aritmijām, kā arī samazināt sirds mazspējas attīstības risku nākotnē.

Kā sadzīvot ar stentu?

Pateicoties stenta ievietošanai, tiek novērsti izteikti sirds–asinsvadu sašaurinājumi, tāpēc pazūd stenokardijas sūdzības un daudzos gadījumos cilvēks

Lietot medikamentus! Tas ir ļoti svarīgi, lai novērstu trombu veidošanos, stentu aizaugšanu un samazinātu infarkta risku. Pēc stenta ievietošanas jālieto divi asinsšķīdinošie medikamenti – aspirīns mazās devās, plus kāds no papildu medikamentiem (klopidogrēls vai tikagrelors). Otra ļoti svarīga medikamentu grupa ir pretholesterīna zāles. Ar reklamās slavētajām pārtikas piedevām vien te noteikti nebūs līdzēts! Un ne mazāk svarīgi – sakārtot asinsspiediena un pulsa rādītājus. Ja tie tiks atstāti novārtā, slimība progresēs daudz biežāk. ■



Ko darīt un nedarīt, lai izvairītos no atkārtota infarkta?

Statistika liecina, ka saslimstība un mirstība no miokarda infarkta Latvijā samazinās (2009. gadā salīdzinājumā ar 2014. gadu mirstība no infarkta samazinājusies par 17%). To ir veicinājuši sabiedrības izpratne par sirds slimībām, kā arī medicīnas un tehnoloģiju efektīvs izmantojums, piemēram, asinsvadu paplašināšana un mūsdienīgu medikamentu lietošana. Liela nozīme ir pacienta līdzestībai – atlabšanas periodā jāievēro vairāki nosacījumi – izmaiņas dzīvesveidā un pedantiska medikamentu lietošana atbilstoši ārstu norādījumiem.

Mūsdienās cilvēki pēc miokarda infarkta lielākoties var sekmīgi atlabt un dzīvot pilnvērtīgu dzīvi

Tomēr, kā atzīst kardioloģe dr. Iveta Mintāle, lai arī infarkts ir iemesls daļai cilvēku pievērsties veselīgam dzīvesveidam, statistika liecina, ka daudzi arī pēc infarkta neatmet kaitīgos ieradumus, neseko veselības rādītājiem un neievēro ārsta norādījumus par medikamentu lietošanu. "Pētījums** par cilvēku ieradumiem pēc infarkta liecina, ka 12,2% pacientu, kuri pirms infarkta smēķējuši, to turpina darīt arī pēc notikuma, vairāk nekā 40% cilvēku pēc infarkta ir ar aptaukošanos un/vai paaugstinātu asinsspiedienu un vairāk nekā 50% ir paaugstināts holesterīna līmenis. Šie skaitļi liecina, ka sirds un asinsvadu slimību attīstību veicinošie riska faktori pēcinfarkta periodā ir ļoti izplatīti, kas var izraisīt atkārtotu infarktu."

Tālāk apkopoti kardiologu ieteikumi, ko darīt un ko labāk nedarīt, lai izvairītos no atkārtota infarkta un citām sirds un asinsvadu saslimšanām.

Kaitīgie ieradumi, no kuriem jāizvairās:

- ♥ Smēķēšana – smēķēšanas atmešana pēc miokarda infarkta var uz pusi samazināt tā atkārtotās risku. Atmetot smēķēšanu, arī

insulta risks ievērojami samazinās divu gadu laikā un pēc pieciem gadiem izlīdzinās ar nesmēķētāju riska līmeni.

- ♥ Alkohols – pārmērīga alkohola lietošana nelabvēlīgi ietekmē sirds un asinsvadu veselību.
- ♥ Stress – svarīgi ir atpazīt stresa ietekmi uz ikdienas paradumiem, jo tas var veicināt neveselīgu ēšanu, smēķēšanu, pārmērīgu alkohola patēriņu, mazkustīgumu.
- ♥ Neveselīgs uzturs – izvairieties uzturā lietot pusfabrikātus un rūpnieciski ražotus gaļas izstrādājumus, samaziniet sāls un saldumu patēriņu, neēdiet produktus, kas satur transtaukskābes.

Kardiologu ieteikumi veselības stiprināšanai pēc infarkta

- ♥ Pēc infarkta regulāri jāapmeklē ģimenes ārsts, nepieciešamības gadījumā jāveic izmeklējumi un asinsanalīzes, kā arī jāpārbauda veselība pie kardiologa.
- ♥ Ārsta izrakstītie medikamenti ir jālieto apzinīgi, neizlaižot un nesamazinot devas. Atcerieties, ka patvaļīga medikamentu lietošanas pārtraukšana var izraisīt atkārtotu infarktu.
- ♥ Nodarbojieties ar fiziskām aktivitātēm – kustības pēc infarkta ir obligātas! Pakāpeniski palieliniet pastaigu laiku līdz 2-3 km dienā vai stundai. Dariet to vismaz piecas reizes nedēļā. Konsultējieties ar kardiologu – veicot slodzes testu, kardiologs noteiks vēlamo fizisko aktivitāšu apjomu.
- ♥ Ēdiet veselīgi – dodiet priekšroku dārzeņiem un augļiem, pilngraudu produktiem, zivīm, liesiem piena produktiem.

Vairāk par to, kā uzlabot veselību pēc infarkta, lasiet: www.infarkts.lv ■

* Pēc SPKC statistikas datiem par iedzīvotāju mirstību, 2009. gadā miruši 70,5 cilvēki uz 100 000 iedzīvotāju, 2014. gadā – 58,5 cilvēki uz 100 000 iedzīvotāju.

** Pēc Euroaspire IV 24 Eiropas valstīs veiktā pētījuma par pacientu dzīvesveidu un ārstēšanu divu gadu laikā pēc miokarda infarkta vai cita kardiovaskulāra notikuma.

Grndex

LACTOBEX®

TIK VĒRTĪGS,
KA JĀSARGĀ!



Precīzāk - jāargā ir *Lactobex* sastāvā esošais pienskābo un bifidobaktēriju komplekss. Šo uzdevumu *Lactobex* veic *Duolac* - unikāla dubultā apvalka sistēma, kas baktērijas nogādā zarnu traktā, kuņģa skābes un žults neskartas.

CELLBIOTECH
DUOLAC



Uztura bagātinātājs
NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN
SABALANSĒTU UZTURU

Sirds mazspējas pašaprūpes plāns

Praktiski ieteikumi pacientiem

Sirds mazspēja attīstās, kad sirds kļūst vājāka, darbojas mazāk efektīvi un nespēj sūknēt asinis, lai pietiekami apasiņotu organismu. Ar sirds mazspēju var veiksmīgi sadzīvot, ja apzināties savu stāvokli, kā arī rūpīgi sekojat ārsta ieteikumiem, tādējādi izvairoties no nevajadzīgām hospitalizācijām un dzīvojot aktīvu dzīvi.

Lai atvieglotu ārstēšanos un ļautu laikus pamanīt simptomus, kas liecina par stāvokļa pasliktināšanos, esam sagatavojuši ieteikumus ikdienas aktivitātēm.

Katru dienu

- ♥ No rīta pēc tualetes apmeklējuma nosverieties. Pierakstiet savu svaru. Salīdziniet to ar vakardienas svaru. Pēkšņs svara pieaugums par 2 kg divu dienu laikā ir šķidruma aiztures agrīna pazīme.
- ♥ Pārliedzinieties, vai jūsu elpošana ir tāda pati kā parasti.
- ♥ Pārbaudiet, vai uz pēdām un potītēm nav tūskas, vai nav palielināties vēdera apjoms.
- ♥ Lietojiet zāles atbilstoši norādījumiem.

Fiziskie vingrinājumi

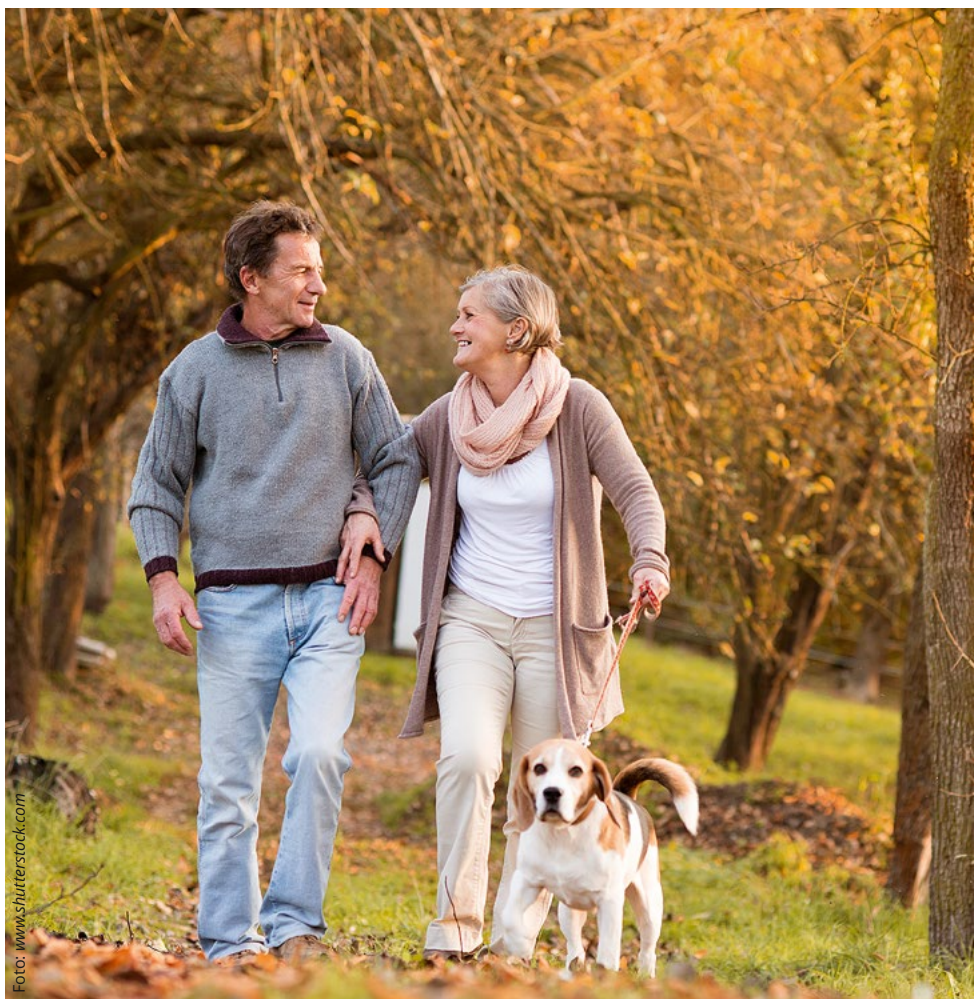
Ideālā variantā jums vajadzētu veikt fiziskas nodarbības 150 minūtes katru nedēļu pa 10 vai vairāk minūtēm vienā reizē. Cilvēkiem ar sirds mazspēju ieteicams nodarboties ar pastaigām, nūjošanu, peldēšanu, tāpat var turpināt veikt ikdienas aktivitātes mājās kopā ar ģimeni. Sāciet palēnām un pakāpeniski palieliniet nodarbību intensitāti.

Alkohola lietošana

Samaziniet alkohola patēriņu. Pārmerīga alkohola lietošana nelabvēlīgi ietekmē sirds un asinsvadu veselību. Kardiologi neiesaka, bet atļauj vienu (sievietēm) līdz divām (vīriešiem) devām alkohola dienā.

Smēķēšana

Ja smēķējat, atmešana ir labāka, ko varat darīt savai veselībai. Smēķēšana liek jūsu sirdij vairāk piepūlēties. Lūdziet padomu ārstam par smēķēšanas atmešanu.



Zāļu lietošana

- ♥ Ir ļoti svarīgi, lai jūs lietotu zāles pareizajā laikā un veidā, kādā ieteicis ārsts.
- ♥ Nekad nepārtrauciet lietot zāles, pirms to esat pārrunājis ar savu ārstu.
- ♥ Ja jums ir problēmas atcerēties, ka jāiedzer zāles, sekojiet šiem ieteikumiem:
 - ♥ Lietojiet zāles katru dienu vienā un tajā pašā laikā.
 - ♥ Lietojiet speciālas tablešu kārbīņas, kas palīdzēs sekot līdzi lietotajam daudzumam.
 - ♥ Iekārtojiet zāļu lietošanas kalendāru un pierakstiet katru reizi, kad ieņemat devu.
 - ♥ Palūdziet tuviem cilvēkiem, lai viņi jums atgādina.
 - ♥ Uzlieciet uzlīmi vai atgādinājuma zīmīti uz zāļu skapīša vai ledusskapja.

Uzturs

- ♥ Sāls daudzums uzturā jāsamazina līdz 2 g dienā, ir jāizvairās no rūpnieciski gatavotiem ēdieniem, gaļas izstrādājumiem, jāpārbauda sāls saturs uz produktu etiķetēm.
 - ♥ Jāizvairās no ēdiena ar augstu tauku saturu, uzturā jālieto augļi un dārzeņi, piena produkti ar zemu tauku saturu, graudu izstrādājumi un zivis.
- ♥ Ja jums ir palielināts svars, arī jūsu sirdij jāstrādā intensīvāk, lai apasiņotu ķermeni. Zaudējot svaru, arī jūsu sirds mazspējas simptomi var samazināties, kā arī citu veselības problēmu, piemēram, cukura diabēta, risks.

Vakcinācija

- ♥ Sirds mazspējas pacientiem tiek strikti rekomendēts katru gadu vakcinēties pret gripu un pneimokokiem pie sava ģimenes ārsta. ■

LUKSOFORS – sirds mazspējas ārstēšanai

Simptomi, kuriem jāpievērš uzmanība



Elpas trūkuma dēļ jūs pamostaties naktī



Elpas trūkums miera stāvoklī



Pēkšņs svara pieaugums par 2 kg divu dienu laikā ar simptomu pasliktināšanos



Klepus ar putojošu krēpu izdalīšanos



Samaņas zudums



Ātra sirdsdarbība, aritmija



**Nekavējoties
piesakieties vizītē
pie sava ārsta!**



**Nekavējoties sauciet
ātro medicīnisko
palīdzību!**



Pēkšņs svara pieaugums par 2 kg divu dienu laikā bez simptomu izmaiņām



Jauns elpas trūkums vai jau esoša elpas trūkuma pieaugums



Elpas trūkuma dēļ nepieciešami vairāki spilveni, lai varētu komfortabli izgulēties



Traucējošs klepus



Pastiprināts potīšu un kāju pietūkums



Vēdera apjoma pieaugums



Apetītes pasliktināšanās



Jaunu reiboņu parādīšanās vai jau esošo reiboņu pasliktināšanās



**Pievērsiet uzmanību
simptomiem un esiet
piesardzīgi!**

Lūdzu, sazinieties ar savu ģimenes ārstu vai kardiologu! Iespējams, jums jāmaina izrakstītie medikamenti vai to devas



Stabils ķermeņa svars ikrīta mērījumos



Nav elpas trūkuma, vai tas strauji nepieaug



Nav novērojama būtiska tūska uz pēdām un kājām



Jūs spējat veikt ikdienas fiziskās aktivitātes



**Lieliski – turpiniet labi
iesākto ārstēšanos!**

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

Infarkta pacienta pieredze: "Esmu dzīvs, pateicoties Stradiņiem!"

Pensionārs Dainis Dandēns (82 gadi), kā pats saka, "domāt un analizēt spējīgs cilvēks", ir pieredzējis divus infarktus un vairākas sirds asinsvadu stentēšanas procedūras un, lai gan cienījamā vecumā, joprojām ir enerģijas un dzīvesprieka pilns. Tādēļ aicinājam Daini dalīties ar savu pieredzi un iedvesmot mūsu lasītājus.

Sirds slimību pacients ar stāžu

Pirmais infarkts man bija 1993. gadā, kad nokļuvu Rīgas 1. slimnīcā, bet atkārtotu infarktu piedzīvoju 2002. gadā – tad nokļuvu Stradiņu slimnīcā. Lai arī sāku rūpīgāk sekot savai veselībai, tomēr kļuvu par pastāvīgu slimnīcu klientu, un vairāku gadu laikā no 2005.–2009. gadam dažādos sirds asinsvados man ir ielikti pieci stenti.

Pavisam nesen, 2016. gadā, pēc pārbaudēm man izoperēja kakla asinsvadus, kas bija nosprostojušies. Esmu ārstējies arī ilgstoša stresa un pārdzīvojumu izraisītu depresiju, savulaik man ir izoperēta glaukoma un katarakta.

Esmu dzīvs, pateicoties stentiem un regulārām pārbaudēm

Pateicoties Stradiņiem, esmu dzīvs. Šo gadu laikā esmu piedzīvojis, kā attīstījusies un mainījusies medicīna. Kad man bija pirmais infarkts, Latvijā vēl nemaz nebija stentu. Pēc otrā infarkta pirms 15 gadiem stentēšana jau bija pieejama, taču manā gadījumā "vainīgais" asinsvads bija tā aizaudzis, ka to vienkārši nebija iespējams attaisīt. Uzskatu, ka, tieši pateicoties modernajai kardioloģijai un stentēšanas iespējām, esmu dzīvs, jo šīs procedūras ļāvušas novērst dzīvībai kritiskas situācijas un izvairīties no komplikācijām.

Kopš 2002. gada es veicu detalizētu uzskaiti par savu veselību, kurā piefiksēju visas savas veselības pārbaudes, izmeklējumus, analīzes u. tml. Rūpīgi sekoju ārstu norādījumiem,



Fotō: no personīgā arhīva

Līdzās aktīvam dzīvesveidam Dainis Dandēns lielā aizraušanās ir gleznošana – pēdējos gados uzgleznotas vairāk nekā 50 gleznas!

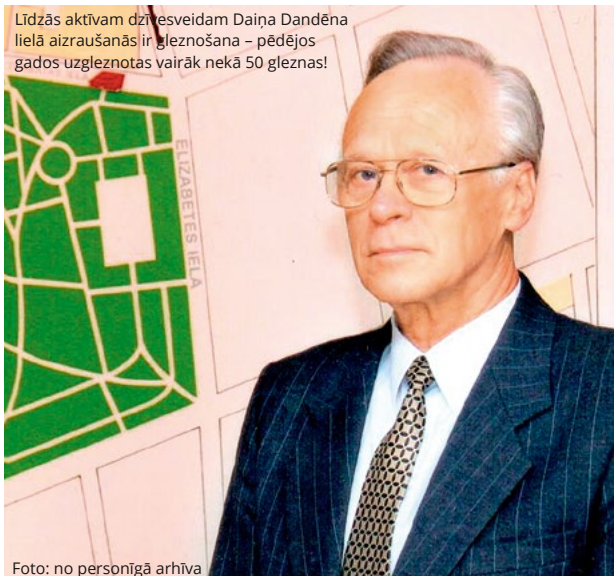


Foto: no personīgā arhīva

lietoju medikamentus un pierakstos uz visiem izmeklējumiem vairākus mēnešus uz priekšu. Lai pārbaudītu sirds veselību, divas reizes gadā veicu veloergometrijas slodzes testu, pēc nepieciešamības – arī citas pārbaudes un analīzes.

Tā kā man ir arī hipertensija, mājās regulāri mēru arī asinsspiedienu. Un, jāatzīst, ka šobrīd tas nepārsniedz 130 (augšējā robeža) un arī pulss ir normas robežās – līdz 70 sitieniem minūtē.

Paša izstrādāta veselības kure mundrumam

Mans rīts sākas ar masāžu – ņemu talkā masāžas jostu ar asiem rullīšiem un ūdeļu taukus, ar kuriem ieziežu locītavas, un pēc tam ar jostu tās kārtīgi izmasēju. Pēc tam veicu rīta rosmi ar paša izstrādātu fizisko aktivitāšu programmu, kas ietver gan pumpēšanos uz rokām, gan pietupienus un staipīšanos. Katru dienu cenšos braukt ar mehānisko velotrenažieri aptuveni 12 minūtes, sekoju līdzī arī spiedienam un pulsam. Ikdienā sanāk daudz staigāt ar kājām, arī līdz tuvākai tramvaja pieturai jāiet 10 minūtes.

Ēdu veselīgi, gandrīz vispār nelietoju cukuru, sāli izmantoju maz, no kārumiem dodu priekšroku dažiem gabaliņiem melnās šokolādes. Nesmēķēju!

Ar pozitīvu skatu uz dzīvi

Vienmēr esmu bijis sabiedriski aktīvs. Vairāk nekā 40 gadu nostrādāju VEFā, par ko esmu saņēmis goda Vefieša nosaukumu, kā arī citus apbalvojumus.

Allaž esmu sekojis līdzī arī procesiem Latvijā, esmu vadījis Latvijas Tautas frontes VEF nodaļu, par ko saņēmu arī Triju Zvaigžņu virsnieka ordeni.

Uz 80 gadu jubileju mana ģimene uzdāvināja krāsu komplektu un ieteica konsultēties pie mākslinieces Baibas Ābelītes. Gleznošana nu ir mana lielā aizraušanās – esmu uzgleznojis vairāk nekā 50 gleznu. Ir gandarījums, ka pērn Rīgas Centrālajā bibliotēkā tika atklāta manu darbu izstāde, kurā līdzās gleznām bija apskatāmas arī manis radītās fotogrāfijas.

Mans ieteikums visiem, lai saglabātu labu veselību un skaidru prātu – būt sabiedriski aktīviem mūža garumā!

Paldies dakteriem!

Savā ilgajā ārstēšanās pieredzē esmu satīcis daudz labu un profesionālu ārstu, kas palīdzējuši tikt galā ar veselības problēmām un snieguši padomu. Tomēr vislielāko paldies vēlos teikt kardiologiem – profesoram Andrejam Ērglim, dr. Iljam Zakkem un dr. Ivetai Mintālei. ■

Katra labklājība un veselība ir atkarīga no paša!



KARDIOLOGS IVARS VASKIS,

funkcionālās diagnostikas
speciālists kardioloģijā,
Veselības Centru apvienība,
medicīnas centrs "Elite"

Foto: no personīgā arhīva

Aprakstot sliktā holesterīna uzkrāšanos organismā, kardiologs Ivars Vaskis to salīdzina ar gluda ceļa nobēršanu ar šķembām un braukšanu pa to, bet augsta asinsspiediena neārstēšanu – ar skriešanu ar pieri pret aizslēgtām durvīm. Tāpēc mēs vaicājam kardiologam, ko darīt, lai neskrītu ar pieri sienā un lai ceļš, pa kuru brauc mūsu dzīves auto, nebūtu tik grūbuļains?

Cik gadu vecumā vajadzētu pirmo reizi vērsties pie kardiologa, ja cilvēkam nav sliktas pašsajūta vai zināmas kardioloģiskas saslimšanas?

Noteikti to vajadzētu darīt vīriešiem pēc 45 gadu vecuma un sievietēm pēc 55 gadu vecuma. Tāpat laikus pie kardiologa jādodas cilvēkiem ar nelabvēlīgu ģimenes anamnēzi (asinradnieku agrīna nāve asinsvadu patoloģijas iemeslu dēļ), kā arī profesionālo riska grupu darbiniekiem, piemēram, ugunsdzēsējiem, lidotājiem, policistiem, autovadītājiem.

Vai cilvēkam ir nepieciešams pārbaudīt sirds veselību un veikt, piemēram, elektrokardiogrāfiju, veloergometriju u. c. izmeklējumus regulāri, ja nemaz neizjūt sūdzības?

Tik tiešām, tas ir nepieciešams, jo daudzas ar sirdi saistītas saslimšanas, piemēram, paaugstināts asinsspiediens, īpaši sākumposmā, bieži nerada nekādus būtiskus simptomus, tāpēc cilvēks to nejut. Augstie sirds slimību mirstības rādītāji liecina tieši uz to, ka slimības tiek konstatētas pārsvarā jau ielaistās formās, kad ārstēšanas efektivitāte var būt krietni zemāka.

Kāpēc sievietēm ir nepieciešams regulāri pārbaudīt sirds veselību, jo sirds slimības taču vairāk skar vīriešus?

Diemžēl sievietes labā sirds veselība ir mīts. Latvijas Kardiologu biedrība sirds slimības ir nosaukusī par galveno sievietes mirstības cēloni Latvijā.

Katrai sievietei regulāra sirds veselības pārbaude ir ne mazāk nepieciešama kā ginekologa apmeklējums vai onkoloģiskie izmeklējumi, kas saistītas arī ar hormonālo vielu maiņas īpatnībām.

Savukārt sirds veselības problēmas ietekmē vīriešu seksuālās spējas...

Sirds veselībai ir liela ietekme uz vīrieša seksuālās dzīves kvalitāti. Dzimumakta laikā sirdij ir krietni lielāka slodze: elpošana pieaug no 18–20 reizēm minūtē līdz pat 60 reizēm, asinsspiediens ceļas no 120/80 līdz pat 240/120, pulsa biežums no 70 sitieniem minūtē līdz pat 180. Tikai vesela vīrieša sirds un asinsvadu sistēma spēj to pastāvīgi un pilnvērtīgi nodrošināt!

Novērtēt individuālo treniņslodzi ir īpaši aktuāli gados jauniem pacientiem, kuri nolēmuši uzsākt fiziskas slodzes aktivitātes vai arī vēlas palielināt savas fiziskās slodzes intensitāti.

Ar ko parasti sākas pirmā vizīte pie kardiologa?

Vispirms būtu nepieciešama ārsta konsultācija – pacienta pilna medicīniskā apskate ar visu (ne tikai sirds asinsvadu) organisma sistēmu izmeklējumu datiem. Tāpat ārsts izvērtē pacienta medicīnisko dokumentāciju (iepriekšējo izmeklējumu datus, elektrokardiogrammu utt.), pēc pacienta apskates tiek apspriests iespējamo diagnostisko izmeklējumu plāns. Vairākumam kardioloģisko saslimšanu ir nepieciešama tūlītēja ārstēšana, tādā gadījumā kardiologs nozīmē nepieciešamās procedūras jau pirmajā konsultācijā, nesagaidot sirds izmeklējumu galīgos rezultātus.

Mūsdienu steidzīgajā ritmā labs un efektīvs veids, kā ērti pārbaudīt veselību, ir veikt profilaktiskās – tā saucamās *check-up* veselības pārbaudes. Šīs pārbaudes ietver gan kardiologa konsultāciju, gan virkni izmeklējumu, tostarp elektrokardiogrāfiju, veļoergometriju, ehokardiogrāfiju, kā arī asins analīzes u. c. Pēc tam seko atkārtota vizīte pie kardiologa ar pacienta izmeklējumu datu novērtējumu, diagnozes precizējumu un sirds asinsvadu sistēmas sarežģītību riska novērtējumu. Tam seko atkārtota pacienta apskate, novērtēta ārstēšanas efektivitāte un drošums un veiktas tās korekcijas. Nepieciešamības gadījumā ārsts apmāca pacientu sirds un asinsvadu sistēmas medikamentu lietošanā un sniedz padomus ēšanas ieradumos un dzīvesveida korekcijā.

Kādi ir jūsu novērojumi praksē – vai pacienti apzinās neārstēta augsta asinsspiediena, augsta holesterīna līmeņa un citu risku ietekmi uz veselību?

Ja runājam par šīm divām pacientu grupām, jāatzīst, ka tās ir diezgan problemātiskas gan ārstiem, gan pašiem pacientiem, jo neārstētu slimību sekas cilvēki sāk izjust jau novēlotās stadijās, kad ārstiem vien atliek labot sekas. Ja runājam alegorijās un ar skatījumu uz realitāti: arteriālais spiediens svārstās jebkuram, bet, ja tas ilgstoši ir paaugstināts un ar zālēm to necenšamies mazināt, tad faktiski skrienam ar pieri pret aizslēgtām durvīm. Jautājums – cik ilgi varēsim to paciest? Un vai iesim pie ārsta tikai tad, kad vairs nevarēsim to paciest?

Katram mums ir savs labais un sliktais holesterīns, savs ieradumi, saslimšanas, iedzimtība – viss atkarīgs no to attiecības. Kamēr esam jauni, asinsvadu sienai ir gludas, taču ar

laiku, izgulsnējoties sliktajam holesterīnam asinsvadu sienai, gludo ceļu (asinsvadu sienai) noberam ar šķembām un akmeņiem un braucam jau ar mašīnu nevis pa lielceļu, bet pa lauku ceļu – pilnu ar bedrēm! Abas slimības gadiem ilgi var "uzvesties" klusi, radot slimības sekas, kas var novest līdz invaliditātei vai nāvei.

Sekmīgam ārstēšanās rezultātam ir svarīga pacienta līdzestība, sākot no medikamentu lietošanas atbilstoši ārsta norādījumiem, beidzot ar kaitīgu ieradumu atmešanu un pārmaiņām dzīvesveidā. Ar ko visvairāk tomēr grēko pacienti?

Dzīvesveids, kaitīgie ieradumi, fizisko aktivitāšu trūkums ir ļoti svarīgi jebkuras sirds asinsvadu slimības ārstēšanas stūrakmeņi. Slimību profilakse būs efektīva tikai tad, ja tā būs vērsta

Arī slimības "maina savu seju", tāpēc ārsta padoms un regulāras kontroles ir vajadzīgas

uz galvenajiem individuālajiem riska faktoriem – smēķēšanu, uzturu, fiziskajām aktivitātēm, alkohola lietošanu un psihosociālo stresu. Ņemot vērā savas veselības rādītājus, pacientam jāzina, ko viņš drīkst un no kā būtu vēlams atturēties vai izvairīties. Katrā gadījumā tas ir individuāli!

Nereti dzirdam: "Kaimiņienei nepalīdzēja", "Man ieteica", "Zāļu anotācijā izlasīju par blaknēm", "Padzēru medikamentus, kļuva vieglāk, vairs nedzeršu, kā ieteica", "Nezinu, kādēj jālieto zāles"! Diemžēl cilvēki neapzinās sekas! Šādas medikamentu lietošanas atkāpes pieļauj vismaz 80% cilvēku slimības pirmo gadu laikā, līdz vai nu slimība radījusi smagākas sekas, vai cilvēks pats saprot, ka viņa pašsajūta un dzīves kvalitāte tomēr ir atkarīga no medikamentu lietošanas režīma. Šobrīd mainās medikamentu klāsts, mainās slimību ārstēšanas metodika, ir iespējas pacientus ārstēt ar lielāku efektivitāti, mazāku tablešu daudzumu, ja vien ārstu dotie padomi tiktu ievēroti. Nevar aizstāt viena ķīmiska sastāva medikamentu ar citu tikai tāpēc, ka tas ir lētāks, nevar lietot preparātu retāk, ja tā darbības ilgums

paredz to lietot vairākas reizes dienā! Tāpat nevar bez speciālista konsultācijas gadiem ilgi lietot arī vienu un to pašu medikamentu bez ārsta kontrolēm vai tikai pakonsulējoties ar ģimenes ārstu. Dažkārt nevar arī lauzt tabletes, lietojot vienas vai otras zāles, ir ierobežojumi uzturā. Jāsaprot, ka arī slimības "maina savu seju", tāpēc ārsta padoms un regulāra kontrole ir vajadzīga.

Ārsti ir pārslogoti, pacienti reizēm kaut ko nav sapratuši, dažkārt ir arī pārmērīgas prasības, bet jāsaprot, ka visas kļūdas ar laiku liks par sevi manīt. Izpratne, sarunas un adekvāta rīcība ir jebkuras ārstēšanās iespējami labākie scenāriji.

Vai par sirds veselību interesējas arī gados jauni cilvēki – divdesmitgadnieki, trīsdesmitgadnieki?

Protams! Tiesa tie vairāk ir studenti ar psihoemocionālām un mācību pārslodzes problēmām, taču jāatzīmē, ka nāk arī gados jauni cilvēki pārbaudīties profilaktiski, piemēram, pirms sporta sacensībām, pirms treniņu uzsākšanas, kā arī vairāk uzzinājuši par radinieku slimībām. Sabiedrība kļūst izglītotāka, tas sevišķi jāsaņem par jauno paaudzi. Pusmūža cilvēki ir mazāk vērtīgi pret savu veselību.

Ko jūs ieteiktu mūsu lasītājiem, lai pēc iespējas ilgāk saglabātu veselu sirdi?

Diemžēl jāsecina, ka sabiedrībā ir tik dažādi uzskati, iespējas, attieksme pret notiekošo. Daudzi vēl neapzinās, ka katra labklājība un veselība visvairāk ir atkarīga no paša.

Ieteikumi – atpūtas un darba režīma plānošana, sporta vai fiziskās aktivitātes, veselīgs mājās gatavots uzturs (vismaz vakariņās mājīgā ģimenes lokā), pastaigas svaigā gaisā, vēlams kaitīgo ieradumu samazināšana, labs noskaņojums. Kā arī viss, par ko runājam iepriekš.

Cienīsim sevi un citus – visā un katru dienu!

Ko jūs pats darāt savas sirds veselības labā?

Pašu priecē apziņa un pacientu sniegtais pozitīvisms par paveikto darbu, labie vārdi, smaidi, lauku svaigais gaiss un fizisks zemes darbs katru nedēļu.

Plašāk par sirds veselības izmeklējumiem un *check-up* pārbaudēm varēs lasīt žurnāla "Sirds un Veselība" 2017. gada rudens numurā. ■

Kardiovaskulāro slimību risks cukura diabēta pacientiem

Foto: no personīgā arhīva



GINTA KAMZOLA

Kardioloģe
Latvijas Kardiologu
biedrības Sirds
mazspējas darba
grupas vadītāja

Mūsdienās cukura diabēts ir plaši izplatīta vielmānīgas slimība. Patlaban pasaulē ir vairāk nekā 360 miljoni cilvēku ar cukura diabētu, un tiek lēsts, ka viņu skaits tikai pieaugs. Otrā tipa cukura diabētam ir raksturīga insulīna rezistence un insulīna sekrēcijas traucējumi aizkuņģa dziedzerī, kā rezultātā asinīs palielinās cukura līmenis. Šī slimība biežāk attīstās cilvēkiem ar mazkustīgu dzīvesveidu un paaugstinātu ķermeņa svaru. Parasti šiem pacientiem ir arī paaugstināts asinsspiediens un izmainīts lipīdu, īpaši triglicerīdu, līmenis asinīs. Otrā tipa cukura diabēts ir saistīts ar 2–4 reizes augstāku kardiovaskulāro slimību risku, un, kā rāda statistikas dati, vairāk nekā puse cukura diabēta pacientu mirst no sirds un asinsvadu slimībām.

Izplatītākās kardiovaskulārās saslimšanas

CALIBER programmas (Lielbritānijas Nacionālā pacientu reģistra) dati rāda, ka visbiežākās kardiovaskulāro slimību manifestācijas, kuras šajā programmā piecu gadu laikā novērotas pacientiem ar cukura diabētu, ir perifēro artēriju slimība un sirds mazspēja. Tāpat šiem pacientiem biežāk sastopama stenokardija, miokarda infarkts un išēmiski insulti. Arī citi epidemioloģiskie pētījumi rāda, ka pacientiem ar cukura diabētu ir aptuveni 6–8 reizes lielāka sirds mazspējas attīstības iespēja nekā vidēji populācijā. Biežākie iemesli sirds mazspējas attīstībai cukura diabēta pacientiem ir koronāra sirds slimība, īpaši pārciests miokarda infarkts, un diabētiska kardiomiopātija, kura attīstās apmēram 12% cukura diabēta

pacientu. Ilgstoši paaugstināts cukura līmenis ietekmē miokarda struktūru un tādējādi arī tā funkciju. Šajā gadījumā sirds mazspējas patoģenēze ir sarežģīta un sastāv no dažādiem mehānismiem – gan no tieša miokarda bojājuma, gan arī no tilpuma un spiediena pārslodzes. Diabēts ne tikai pastiprina aterosklerotiskus procesus koronārajās artērijās, pa-

analīzi ehokardiogrāfijas izmeklējumā, pacientiem ar cukura diabētu, neraugoties uz saglabātu kreisā kambara izsviedes frakciju, kas jau izsenis ir viens no pamatrādītājiem sirds funkcijas novērtēšanā, nereti tiek konstatētas arī sistoliskās funkcijas izmaiņas. Mērķa asinsspiediens pacientiem ar cukura diabētu, lai mazinātu kardiovaskulāro slimību risku,

Otrā tipa cukura diabēts ir saistīts ar 2–4 reizes augstāku kardiovaskulāro slimību risku, un, kā rāda statistikas dati, vairāk nekā puse cukura diabēta pacientu mirst no sirds un asinsvadu slimībām

augstinot koronāras sirds slimības risku, bet veicina arī strukturālas un funkcionālas izmaiņas sīkajos asinsvados, izraisot miokarda išēmiju. Arī insulīna rezistence ir miokarda izmaiņas veicinošs faktors un daļēji izskaidro salīdzinoši augsto sirds mazspējas prevalenci cukura diabēta pacientiem, pat neraugoties uz hipertensijas, aptaukošanās un dislipidēmijas korekciju.

Profilakses nozīme

Līdz ar to otrā tipa cukura diabēta pacientiem ir jāpievērš sevišķi liela uzmanība kardiovaskulāro slimību profilaksei, proti, jācenšas normalizēt svaru, uzturēt normālu asinsspiedienu, sekot holesterīna un cukura līmenim asinīs. Liela nozīme ir pareizam uzturam un regulārām fiziskām aktivitātēm. Tiem, kuri joprojām smēķē, noteikti jāatmet smēķēšana. Tāpat, lai laikus pamanītu pirmās izmaiņas, būtu regulāri jāveic slodzes tests un ehokardiogrāfija. Aptuveni 40% cukura diabēta pacientu jau agrīni tiek konstatēta kreisā kambara diastoliska disfunkcija, kas izpaužas kā kreisā kambara pildīšanās traucējumi un kas ietekmē viņu turpmāko veselības prognozi. Izmantojot 2 dimensiju miokarda deformācijas

ir <140/85 mm Hg. Lai to sasniegtu, var būt nepieciešami vairāki medikamenti jeb kombinēta antihipertensīva terapija.

Mērķa rādītāji diabēta pacientiem

Mērķa glikētais hemoglobīns HbA_{1c} otrā tipa cukura diabēta pacientiem, kā norādīts Eiropas Kardiologu biedrības Diabēta un Prediabēta vadlīnijās, ir ≤7%. Tukšas dūšas glikēmijai būtu jābūt <7,2 mmol/l un postprandiālai glikēmijai <9–10 mmol/l, taču mērķi var būt individuāli. Zināms, ka glikēmijas kontrole ļauj samazināt tādu mikrovaskulāru slimību kā retiнопātijas un nefropātijas attīstību.

Kāda ir droša cukuru mazinoša terapija sirds slimību pacientiem?

Farmakoloģisko preparātu izvēle cukura līmeņa mazināšanai ir atkarīga no to darbības mehānisma, potenciālajiem blakusefektiem, riskiem un glikēmijas līmeņa. Samērā drošs perorālais hipoglikēmiskais līdzeklis pacientiem ar otrā tipa cukura diabētu un sirds un asinsvadu slimībām, kā arī sirds mazspēju ir metformīns. Glikēmijas līmeņa kontrolei to lieto

jau vairāk nekā 50 gadu, un tā drošības profils ir labi zināms. Pašreiz tas ir pirmās izvēles medikaments glikēmijas mazināšanai lielākajai daļai otrā tipa cukura diabēta pacientu. Vairākums jauno hipoglikēmisko medikamentu attiecībā uz kardiovaskulāriem notikumiem un mirstību ir ar

mirstību, gan arī hospitalizācijas sirds mazspējas dēļ. LEADER pētījuma rezultāti savukārt rāda, ka kardiovaskulāru nāvi, miokarda infarktu vai insultu aizkavē arī GLP-1 (glikagonam līdzīgā peptīda-1) receptoru agonists liraglutīds. Tomēr daži medikamenti, piemēram, tiazolidīndioni, saksaglip-

rūpīga apmācība, riska faktoru agrīna atpazīšana un modifikācija un optimāla vadlīnijām atbilstoša medikamentoza terapija. Lai sasniegtu labus rezultātus cukura diabēta ārstēšanā, īpaši pacientiem ar jau zināmām sirds un asinsvadu slimībām (piemēram, pārciests miokarda in-

Lai sasniegtu labus rezultātus cukura diabēta ārstēšanā, īpaši pacientiem ar jau zināmām sirds un asinsvadu slimībām, liela nozīme ir arī ģimenes ārstu, kardiologu un endokrinologu sadarbībai, katram pacientam izvēloties piemērotākos medikamentus, kuri efektīvi samazina ne tikai glikēmijas līmeni, bet arī kardiovaskulāro risku

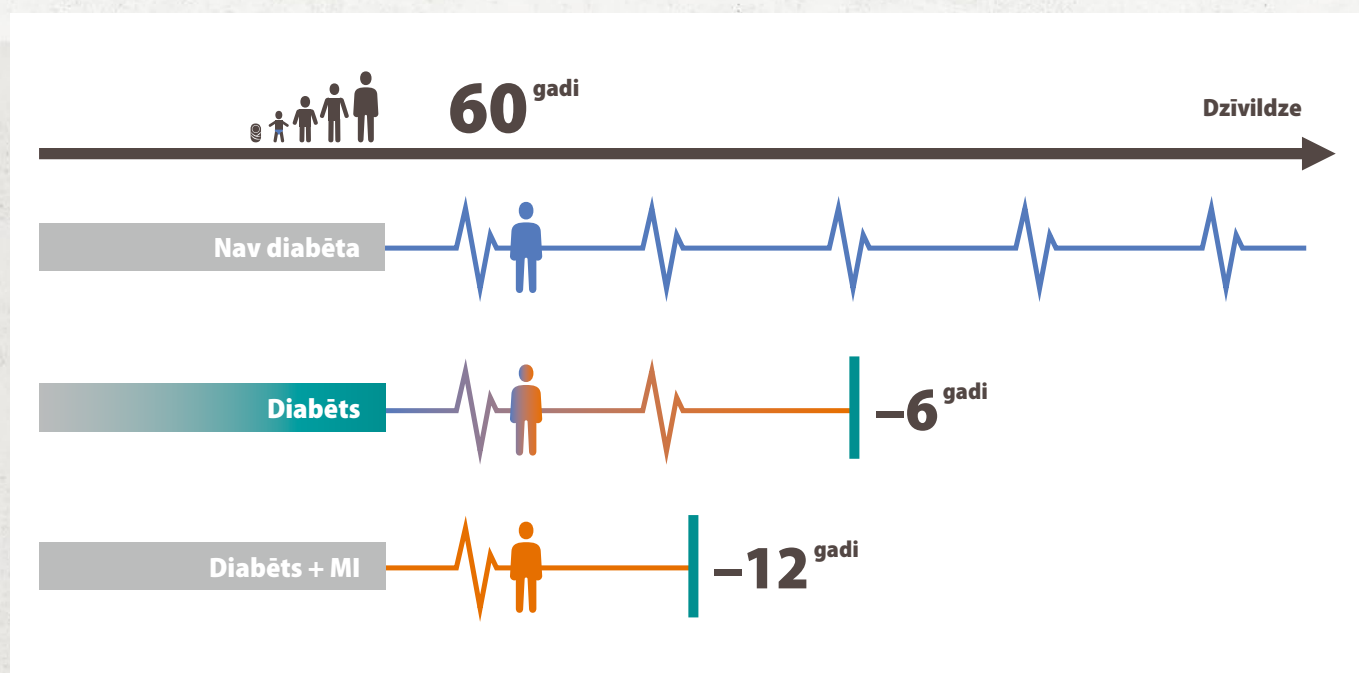
neitrālu ietekmi. Savukārt, kā rāda plašā EMPA-EG OUTCOME pētījuma rezultāti (pētījums veikts 42 valstīs, un tajā iekļauti vairāk nekā 7000 pacienti), augsti selektīvais SGLT2 (nātrija-glikozes kotransportvielas-2) inhibitors empagliflozīns otrā tipa cukura diabēta pacientiem ar zināmu kardiovaskulāru slimību spēj samazināt gan kopējo, gan kardiovaskulāro

tīns, var pasliktināt sirds mazspējas simptomus, tādēļ pacientiem ar sirds mazspēju vajadzētu izvairīties no to lietošanas. Ja ir ļoti izteikta hiperglikēmija, var būt nepieciešama insulīna terapija.

Nobeigumā jāteic, ka visi otrā tipa cukura diabēta pacienti uzskatāmi par augsta kardiovaskulāra riska pacientiem, kuriem nepieciešama

farkts, insults, zināma stenokardija utt.), liela nozīme ir arī ģimenes ārstu, kardiologu un endokrinologu sadarbībai, katram pacientam izvēloties piemērotākos medikamentus, kuri efektīvi samazina ne tikai glikēmijas līmeni, bet arī kardiovaskulāro risku. Jebkurā gadījumā par jums piemērotāko medikamentu jākonsultējas ar ārstu. ■

Otrā tipa cukura diabēta pacientiem ar iepriekšēju KVS paredzamā dzīvildze samazinās par 12 gadiem*



* The Emerging Risk Factors Collaboration. JAMA 2015; 314:52.
KVS – kardiovaskulārā slimība; MI – miokarda infarkts

Sirds enerģijas avots

Foto: no personīgā arhīva



NAĐEĐDA ROŽKOVA

Kardioloģe, Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca, klīnika "Premium Medical"

Vitamīnam līdzīgā viela koenzīms Q10, ko 1957. gadā pirmo reizi atklāja amerikāņu zinātnieki, ir kļuvusi par vienu no visinteresantākajām mūsdienu pētniecības tēmām. Koenzīms Q10 atrodas visās cilvēka organisma šūnās. Tas ir šūnu elektronu transporta ķēdes sastāvdaļa un piedalās to aerobiskajā elpošanā, ģenerējot enerģiju ATF (adenozīntrifosfāta) formā. Šādā veidā tiek izstrādāti 95% cilvēka organisma enerģijas. Maksimālā koenzīma Q10 koncentrācija ir orgānos ar visaugstākajām enerģijas prasībām (galvenokārt sirds, aknas un nieres).

Dzīvībai svarīga viela

Koenzīms Q10 ir dzīvībai svarīgs elements, kuram ir būtiska nozīme visu šūnu enerģijas ražošanā. Tā otrs nosaukums ir "ubihinons", kas tulkojumā nozīmē "visuresošs". Lielākais koenzīma Q10 daudzums izstrādājas cilvēka organismā, taču ar laiku tā endogēnā sintēze pazeminās. Tas var negatīvi ietekmēt mūsu dzīvotspēju un muskuļu spēku. Koenzīma Q10 līmeņa pazemināšanos var ietekmēt stress, smēķēšana, nelabvēlīga ekoloģiskā situācija, dažādas slimības un noteiktu zāļu lietošana. No sirds mazspējas pacientu sirds muskuļa ņemtās biopsijas ir uzrādījušas ievērojami zemāku koenzīma Q10 līmeni, nekā konstatēts veselīgiem cilvēkiem. Hroniska slimība un pazemināts koenzīma Q10 līmenis vienlaikus ir organismam ļoti nelabvēlīgs stāvoklis. Šajā gadījumā nodrošināt organisma šūnas ar enerģiju var ar koenzīma Q10 preparātu palīdzību. Zinātnieki uzskata, ka nopietna saslimšana var rasties, ja koenzīma Q10 saturs organismā samazinās par 25%. Ja šīs vielas līmenis krītas par 75% vai vairāk, cilvēks, visticamāk, nespēj izdzīvot.

Arī antioksidants

Koenzīms Q10 ir ne tikai šūnu enerģētiskās vielmaiņas būtiska sastāvdaļa,

tam ir svarīga nozīme arī kā iedarbīgam antioksidantam. Turklāt tas ir vienīgais taukos šķīstošais antioksidants, kuru cilvēka organisms spēj sintezēt patstāvīgi. Faktiski koenzīma Q10 molekulas mūsu organismā ir pastāvīgi pakļautas oksidēšanās reducēšanās ciklam. Tieši reducētajā formā koenzīms Q10 darbojas kā antioksidants un palīdz kavēt peroksidāciju, aizsargājot no oksidācijas ne tikai lipīdus, bet arī olbaltumvielas. Cirkulējošais koenzīms Q10 zema blīvuma lipoproteīnos (ZBL) pret darbojas ZBL oksidācijai, kas var būt noderīgi sirds un asinsvadu slimības novēršanā.

Kā organisms uzņem koenzīmu 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 uzņemti ar uzturu, šūnās rastos enerģiju.

Nelielu daudzumu koenzīma Q10 mēs uzņemam arī ar pārtiku. Labs šīs vielas avots ir gaļa (galvenokārt sirds un subprodukti), treknās zivis, pilngraudi, rieksti un augu eļļa. Vācu profesors un racionāla uztura speciālists Jirgens Formanis atzinis, ka mūsu uzturs ik dienas vidēji nodrošina tikai ap 2–3 mg koenzīma Q10.

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

Sirds muskuļa stiprināšana

Viena no organisma funkcijām, kuras darbībai ir nepieciešams visvairāk enerģijas, ir sirds muskuļa ritmiskas kontrakcijas. Sirds kā nenogurdināms sūknis apgādā ar asinīm visu organismu. Cilvēki ar sirds mazspēju ne vienmēr spēj saražot pietiekami daudz enerģijas sirds muskuļa saskaņotam darbam. Tāpēc viņi ātri zaudē spēkus, bieži vien jūt sāpes krūtīs un nogurst daudz ātrāk nekā cilvēki ar normālu sirds funkciju.

Kad cilvēki, kas sirgst ar sirds mazspēju, sāk lietot koenzīma Q10 preparātus, tiek labvēlīgi ietekmēta viņu sirds darbība. Tādējādi viņi var ilgāk nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, viņiem retāk rodas elpas trūkums un aizdusa, kā arī uzlabojas vispārējā pašsajūta.

Pēdējos gados respektablos zinātniskos žurnālos ir publicēti zinātniski pētījumi, kas ir pierādījuši koenzīma Q10 pozitīvo ietekmi uz sirds veselību. Vienā no šiem pētījumiem – *Q-Symbio* – ir sniegta pilnīgi jauna stratēģija, kas ir uzrādījusi pārliecinošus rezultātus kardiovaskulārās mirstības samazināšanai un hroniskas sirds mazspējas ārstēšanai. Pētījuma dalībniekiem, kas lietoja koenzīmu Q10 kopā ar parastajiem sirds slimību medikamentiem, par 43% samazinājās kardiovaskulārās mirstības gadījumu skaits, kā arī mirstība no citām slimībām.

Izvēloties koenzīma Q10 preparātu, vienmēr jāpārlicinās, ka produktam ir zinātniski pamatota dokumentācija, kā arī tā efekts ir apstiprināts zinātniskos pētījumos.

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 aizstāt ārstu nozīmēto terapiju un medikamentus, tāpēc par Q10 saturošā uztura bagātinātāja lietošanu konsultējieties ar savu ārstu! ■

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

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.

Atjauno enerģiju!*

* Bio-Quinone Q10 vairo cilvēka šūnu enerģiju.



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

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



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

Nopērkams aptiekās bez receptes.

 **Pharma Nord**

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI!

Garšas fizioloģija.

Kāpēc mums garšo tas, kas garšo



Foto: shutterstock.com

Foto: no personīgā arhīva



ANETE DINNE

Uztura speciāliste,
garšas sensoriālās
analīzes speciāliste un
kafijas eksperte

The University of
Gastronomic Sciences

Vai garšas izjūta ir ģenētiski iedzimta īpatnība, vai to dzīves laikā ir iespējams mainīt un uztrenēt? Kāpēc vieni garšo sāļi ēdieni, bet citi nespēj pārtikā garām saldumiem? Aicinu nelieļā ieskatā garšu pasaulē, kas palīdzēs labāk saprast mūsu ēšanas paradumus un, iespējams, tiks pārdomāt ikdienas ēdienkarti, dodot priekšroku veselīgākiem produktiem. Nav noslēpums, ka nereti, ļaujoties dažādām mājīgām garšas sajūtām, palielinās pārēšanās un līdz ar to arī aptaukošanās risks, kas var novest pie kardiovaskulārām, onkoloģiskām un citām slimībām. Tāpēc svarīgi saprast, kāpēc mums garšo tas, kas garšo, un kas to ietekmē.

Ģenētika un iepriekšēja pieredze

Visam, ko mēs ēdam, ir sava garša un aromāts, bet vai jūs kādreiz esat sev pajautājuši, kāpēc mums garšo saldi produkti vai kāpēc tik netikams šķiet rūgtums? Kāpēc negatīvi āboli mūsu garšas uztverē ir tik skābi un mēs skaidri zinām, ka nav pienācis īstais laiks tos ēst, savukārt bērni instinkti vi tos izsplanā no mutes? Šie procesi ir cieši saistīti ar mūsu ģenētiku un iepriekšējo pieredzi, it īpaši runājot par produktiem, kas mums negaršo. No

savas bērnības atceros, cik ļoti man garšoja arbūzi līdz brīdim, kad tos pārēdos. Tas, ka šis auglis lika justies slikti veselu dienu, mani neapzināti attur no tā ēšanas vēl tagad, kas parāda ķermeņa apbrīnojamo aizsarg sistēmu.

Garšas izjūta kā aizsarg mehānisms

Daudzu paaudžu laikā cilvēks ir iemācījies audzēt, apstrādāt un pagatavot visdažādākos produktus, bet mūsu pirmatnējiem senčiem, protams, nebija pieejamas šādas zināšanas un prasmes. Kā viņi spēja izdzīvot, neapzināti neapēdot sabojājušos gaļu vai indīgas sēnes?

Kā visas attīstītas būtnes, fizioloģiski arī mēs esam veidoti ar dažādiem izdzīvošanas mehānismiem, kas palīdz izvairīties no briesmām, piemēram, cilvēka taustes uztvere palīdz izvairīties un nenonākt ciešā saskarsmē ar asiem vai karstiem priekšmetiem. Tāpat ir arī ar mutes un deguna dobuma sensoriem – mēs spējam saprast, vai tas, ko liksim mutē, ir svaigs un vai tas, ko mēs norīsim, vispār ir ēdams. Šis ir būtisks mehānisms, lai cilvēks arī neapzināti spētu uzņemt visas nepieciešamās barības vielas un izvairītos no indīgajām.

Maldinošas garšas un produkti mūsdienās

Jāsaka gan, ka gadu gaitā cilvēku ēdienkarte ir krasī mainījusies, bet mūsu garšas fizioloģija nav spējusi tikt līdzī cilvēku attīstībai, kas ir ļoti paātrinājusies it īpaši pēdējo 150 gadu laikā, pateicoties industriālās ražošanas ēras sākumam. Salīdzinot ar dzīvi pirms pāris gadsimtiem, mums ir pieejams

viss, ko sirds kāro jebkurā gada laikā, pie tam lielākā daļa produktu, ko lietojam uzturā, visticamāk, satur rafinētas sastāvdaļas, piemēram, lielas devas cukura, kukurūzas sīrupu vai citus apstrādātus produktus, kurus nevar atrast dabā un kas lielās devās nav pilnīgi piemēroti mūsu gremošanas sistēmai.

Piecas garšas, kas ietekmē mūsu ēdienkarti

Mūsu garšas receptori pazīst piecas garšas. Vismaz līdz šim zinātnieki ir atklājuši piecu veidu receptorus, kaut arī nav noliedzama iespēja arī par citiem, jo pēdējā laikā ir runa arī par sesto garšu, kas saistīta ar tauku uztveres receptoriem. Četras garšas ir visiem labi pazīstamas – saldā, skābā, sāļā un rūgtā, bet piektā garša, kas tika atklāta Āzijā, ir nosaukta par "umami" vai angļiski *savory* (gaļīgs).

Lai labāk saprastu katras garšas nozīmi mūsu fizioloģijā, turpmāk apskatīsim katru no tām.

Salds

Ķermeņa galvenā enerģijas deva nāk no glikozes, kas ir ogļhidrātu pamata sastāvs. Košļājot izdalās siekalas, kas jau mutē sadala lielākas ogļhidrātu molekulas mazākos komponentos, kas ļauj izjust saldumu. Ģenētiski mēs esam ieprogrammēti meklēt produktus ar šādu garšas īpašību – lai izdzīvotu, mums ir nepieciešama enerģija.

Diemžēl mūsdienu produktos cukurs kā vienkāršie ogļhidrāti ir ļoti liela daudzumā, it īpaši dažādos gāzētos dzērienos vai baltajā maizē, tāpēc gremošanas procesā ir jau vienkārši pieejamas glikozes molekulas, kuras ātri uzsūcas tievajā zarnā un nonāk mūsu asinsritē. Šis liekais cukurs, ko nevaram uzreiz izmantot enerģijai, tiek noglabāts kā lipīdi (taukskābes). Pārmērīgi liels cukura daudzums diētā var novest pie insulīna rezistences, aptaukošanās un diabēta.

Dabā sastopamie neapstrādātie produkti satur vairāk saliktus ogļhidrātus, to skaitā arī šķīstošās un nešķīstošās šķiedrvielas, kas palēnina gremošanu un ļauj vienmērīgi uzsūkt glikozi asinsritē, tāpēc ir ieteicams izmantot pēc iespējas mazāk rafinētus produktus, uzturā lietot vairāk šķiedrvielām bagātus dārzeņus un augļus (brokoļi,

kāposti, pākšaugi, āboli u.c.), kā arī pilngraudu produktus.

Rūgts

Šī ir viena no nepatīkamākām garšām, ko iemācāties novērtēt tikai vēlākā vecumā.

Dabā ļoti daudzām indīgām vielām piemīt rūgta garša, tāpēc šī ir īpašība, kas lielākoties pasargā no neēdamiem produktiem.

Arī veselīgām vielām, tostarp antioksidantiem, var piemist rūgtena garša. Kā piemēru var minēt tokoferolu, kas sastopams augstas kvalitātes *extra virgin* olīvēļļā, vai rezveratrolu piesātinātā sarkanvīnā. Šīs vielas augos parasti izveidojas kā aizsardzības elementi pret kukaiņiem, bet mazās devās cilvēkiem tās ir pat ļoti vēlamas. Ņemot vērā šo informāciju, varam teikt, ka rūgtāki dārzeņi un augļi, tāpat kā rūgti dzērieni, piemēram, tēja un kafija, ir antioksidantiem (polifenoliem) bagāti. Īpaši šajā kategorijā varam pieminēt augstas kvalitātes olīvēļļu, kura bieži vien dod pikantu un rūgtu garšu, kas dažreiz cilvēkiem neliekas tik patīkama, bet tas tikai norāda uz augstu polifenolu saturu.

Vai esat kādreiz dzirdējuši par *super-tasters*? Vai *supergaršotājiem*? Šis vārds nenorāda labāku garšas uztveri, bet gan lielāku jutību uz rūgtu garšu. Ļoti daudziem cilvēkiem negaršo rūgtāki dārzeņi, piemēram, Briseles kāposti, jo, iespējams, viņi stiprāk izjūt rūgtumu nekā saucamie *non tasters*. Zinātnieki ir atklājuši, kā pateikt, vai cilvēks ir *super-taster*, izmantojot PROP (6-n-propylthiouracil), ko spēj just kā rūgtu garšu tikai īpaši jutīgie. Lai nomaskētu rūgtu garšu, gatavojot, protams, var izmantot mazliet cukura, bet it īpaši to palīdz nomaskēt sāls, kas rūgtās garšas receptoriem samazina jutību. Cilvēkiem, kas atturas no rūgtām vielām, iesaku sākmā pievienot cukuru vai sāli, ko laika gaitā var samazināt, jo mūsu garšas receptori pieradīs un drīz šī garša vairs neliksies tik nepatīkama.

Sāļš

Nātrijs ir ļoti svarīgs elements mūsu ķermenim, lai regulētu ūdens daudzumu šūnās, kā arī muskuļu un nervu impulsu pareizai darbībai. Ļoti daudzi zinātnieki uzskata, ka mūsu fizioloģiskā nepieciešamība pēc sāls arī evolūcijas gaitā ir palikusi, pateicoties tam, ka visas dzīvās būtnes cēlušās no okeāna.

Lai arī sāls ir neaizstājams elements uzturā, mums tas ir nepieciešams mazos daudzumos, un pārlietu lielas devas izraisa paaugstinātu asinsspiedienu un ūdens aizturi organismā. Ļoti daudzos pārstrādātos produktos

ir atrodams liels "slēptais" sāls daudzums, lai pastiprinātu un uzlabotu garšu, tāpēc mēs dažreiz pat neapzināmies, ka ikdienā apēdam to daudz vairāk nekā nepieciešams. Tāpēc uzmanīgi jāseko līdzi produktu etiķetēs norādītajām sastāvdaļām, jāizvēlas pēc iespējas mazāk pusfabrikātu, bet gatavojot labākais veids, kā uzlabot un pastiprināt ēdiena garšu, ir izmantot dažādas garšvielas, piemēram, dilles, raudeni (oregano), rozmarīnu, čili piparus u. c.

Skābs

Tāpat kā rūgtā garša, tā arī skābe var norādīt uz kaut ko neēdamu vai bīstamu, piemēram, negataviem augļiem vai sabojājušos pārtiku.

Patīkamais skābuma un salduma līdzsvars ābolā, kas ir labi nogatavojies, norādīs uz to, ka uzturvielas auglī tagad būs vislabākās. Pārāk zaļš, skābs ābols nebūs attīstījies visus elementus, savukārt pārgatavojušā skābā ābolā labās uzturvielas jau būs sākušas sadalīties.

Domāju, ka šī ir viena no garšām, kas vislabāk parāda cilvēka ģenialitāti, iemācoties izmantot dabā pieejamas izejvielas un ar pareizajām metodēm pagatavot etiķi, saldskābmaizi, skābētus kāpostus vai vīnu.

Umami – gaļīgā garša

Visiem garšo patīkami silts gaļas buljons, bet ja tas būtu jāapraksta nevis no smaržas, bet no garšas viedokļa? Jā, tas ir sāļš, bet tas nav viss. Umami garša tika atklāta Āzijā, jo daudziem ēdieniem vai mērcēm, piemēram, sojas mērcei, ir šāda īpašība. Patiesībā mums ir receptori, kas spēj uztvert mononātrija glutamātu (etiķetēs bieži uzrādīts kā MSG – *monosodium glutamate*), kas dod gaļīgo sāļa ēdiena garšu. Tas ir bieži sastopams elements gaļā, arī fermentētos produktos, piemēram, Āzijas zivju mērcē, tomātos, noturētākā Parmas sierā. Zinātnieki domā, ka šie receptori norāda uz produktiem, kas satur olbaltumvielas, kuras ir nepieciešamas jaunu šūnu uzbūvei.

Šī ir viena no garšām, kas vislabāk parāda mūsu attīstību no pirmatnējā alu cilvēka, kas iemācījās gatavot, jo ēdieni, kas izraisa šo garšu, pārsvarā ir cepti, sutināti vai citādā veidā apstrādāti. Termiskā apstrāde maina olbaltumvielu struktūru, kas bieži vien ir atbildīga par garšām un aromātiem gatavotos ēdienos.

Īstenībā cilvēka garšas pasaule vēl ir ļoti maz izpētīta. Neurozinātniekiem, kas šos jautājumus pēta, vēl ir garš ceļš ejams, lai izprastu mūsu garšas un ožas sarežģīto sistēmu.

Veselīgi un garšīgi ēst ir iespējams! ■

Augsts holesterīna līmenis - sirds un asinsvadu slimību riska faktors.

REDASIN Strong

Tabletes REDASIN palīdzēs Jums kontrolēt holesterīna līmeni.

Monakolīns K palīdz uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs.

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



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

UZTURA BAGĀTINĀTĀJS NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU.

Jautājiet aptiekās!

Veselīgas un gardas uzkodas līdzņemšanai uz darbu

Tiem, kam dienas steigā ne vienmēr sanāk laiks nesteidzīgām pusdienām un lielveikalu ātro uzkodu piedāvājums nevilina, lielisks risinājums ir mājās jau iepriekš sagatavots ēdiens. Piedāvājam jums kardioloģes Ivetas Mintāles receptes divām viņas iecienītām uzkodām, kas ir vienkārši pagatavojamas un, protams, veselīgas!

Produktu pietiks visai darba nedēļai.



Foto: www.shutterstock.com
Foto ir ilustratīvs raksturs

Humuss

Sastāvdaļas:

- ♥ 300 g turku zirņu
- ♥ 4 ēdamkarotes *extra virgin* olīveļļas
- ♥ ½ apelsīna miza
- ♥ ½–1 citrona sula
- ♥ 1 ēdamkarote sezama eļļas
- ♥ 2–3 ēdamkarotes sezama (tahini) pastas
- ♥ Buntīte kindzas, lauru lapa, ķiploks, šķipsniņa sāls

Pagatavošana

Turku zirņus, kas iepriekš izmērcēti vismaz četras stundas (var atstāt uz nakti), novāra ūdenī kopā ar apelsīna mizu, lauru lapu, ķiploku, šķipsniņu sāls. Tad zirņus sablendē ar olīveļļu, ko pievieno pamazām, lai masa kļūst vijīga.

Pievieno arī citrona sulu, sakapātu kindzu, ēdamkaroti sezama eļļas un divas trīs ēdamkarotes sezama (tahini) pastas. Garšu var vēl pastiprināt ar tējkaroti paprikas pulvera, var likt arī kurkumu. Lieliski garšos un sniegs sāta sajūtu ar pašceptu maizīti.

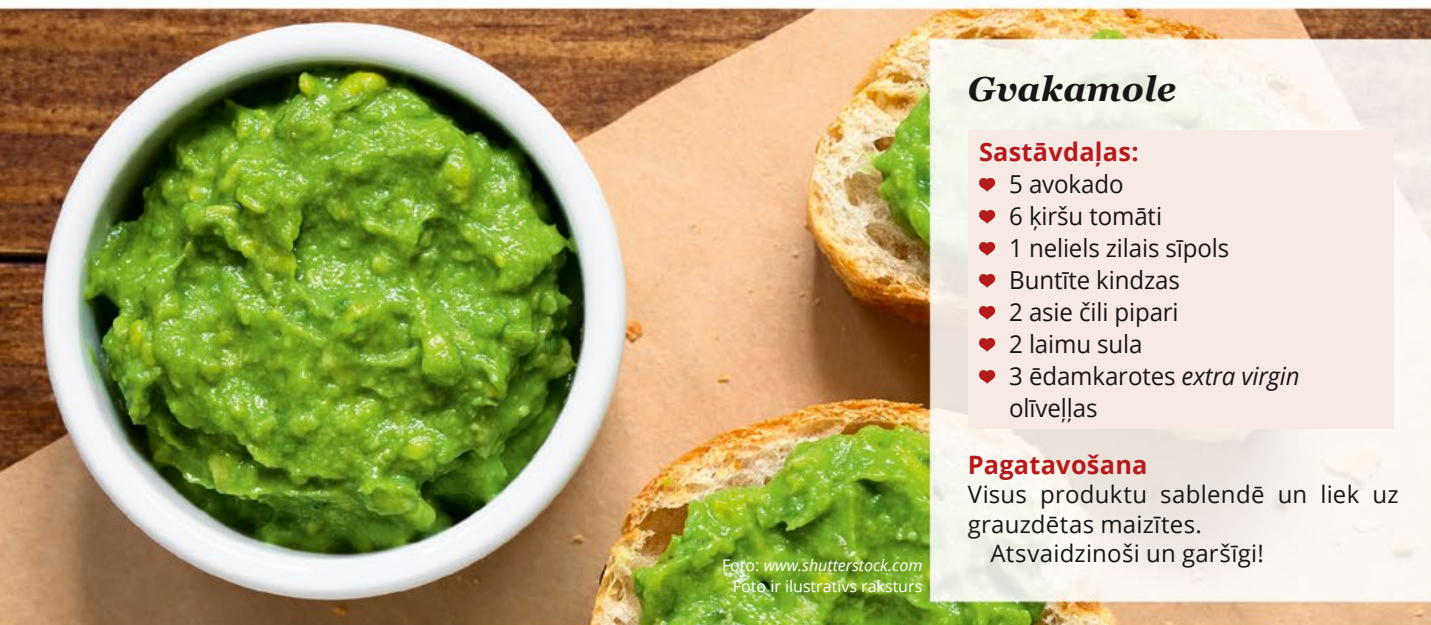


Foto: www.shutterstock.com
Foto ir ilustratīvs raksturs

Gvakamole

Sastāvdaļas:

- ♥ 5 avokado
- ♥ 6 ķiršu tomāti
- ♥ 1 neliels zilais sīpols
- ♥ Buntīte kindzas
- ♥ 2 asie čili pipari
- ♥ 2 laimu sula
- ♥ 3 ēdamkarotes *extra virgin* olīveļļas

Pagatavošana

Visus produktu sablendē un liek uz grauzdētas maizītes.

Atsvaidzinoši un garšīgi!



VILKĀBELE PLUS

NERVU UN MUSKUĻU SISTĒMAS
LĪDZSVAROTAI DARBĪBAI

**Vilkābeles lapu un augļu
standartizētā ekstrakta
un magnija sāls (magnija
citrāts) kombinācija.**

Vilkābele labvēlīgi ietekmē sirds
darbību un asinsriti vainagartērijās.
Veicina asinsriti un tai piemīt
nomierinošs efekts.

Magnijs palīdz mazināt nogurumu un
vājumu, piedalās normālas muskuļu
sistēmas darbībā, tai skaitā palīdz
regulēt nervu impulsu vadīšanu un
sarauties sirds muskulim.

**EURO
APTIEKA**

1.-31.05.

VILKĀBELE PLUS

**ATLAIDE
20%**

Sīkāk www.euroaptieka.lv

Tāpat arī aptiekās:
Aptieka **AVICENNA**, Rīga,
Ilūkstes iela 54a, tālr. 67 282 369
Aptieka **ARKADIJAS**, Rīga,
Stendes iela 3, tālr. 67 347 947
Aptieka **SVARI**, Daugavpils,
18. novembra iela 94, tālr. 65 456 892
Aptieka **GINTERMUIŽAS**, Jelgava,
Filozofu iela 69, tālr. 63 029 159
Aptieka **RITMS**, Liepāja,
Ziemeļu iela 19, tālr. 63 441 416

UZTURA BAGĀTINĀTĀJS. UZTURA BAGĀTINĀTĀJS NEAIZVIETO PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU.

SIRDS ASPIRĪNS VESELAI SIRDIJ UN ASINSVADIEM:

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



Thrombo ASS® Lai dzīve turpinās!

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

IZVĒLIES
EFEKTĪVĀKO UN
SAUDZĪGĀKO
DEVU

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

GEROT LANNACH

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI

Omega-3 taukskābes sirds veselībai

Foto: no personīgā arhīva



ANDRIS SKRĪDE

Dr., PSKUS kardiologs,
Rīgas Stradiņa
universitāte

Sirds un asinsvadu slimību profilaksei būtiska nozīme ir veselīgam uzturam. Par sirdij piemērotāko uzskata Vidusjūras diētu, kuras būtiska sastāvdaļa ir arī zivis, kas ir nozīmīgs Omega-3 taukskābju un olbaltumvielu avots. Tāpēc kardiologi rekomendē tās un citas jūras veltes iekļaut ēdienkartē vismaz divas trīs reizes nedēļā.

Omega-3 taukskābes un to loma organismā

Omega-3 ir viena no divām galvenajām polinepiesātināto taukskābju grupām, kuras nepieciešamas cilvēka organismam. To sastāvā ir tādas svarīgas taukskābes kā dokozaheksaēnskābe (DHS) un eikazopentaēnskābe (EPS), kuras augstā koncentrācijā sastopamas auksto jūru

dzīvnieku organismos – zivīs, jūras velēs un roņos.

Svarīgi saprast, ka abas nozīmīgās taukskābes cilvēka organismā neveidojas, tāpēc tās jāuzņem ar uzturu – zivīm – vai papildus zivju eļļas veidā. Pētījumi un arī manu pacientu pieredze liecina, ka Latvijā sālsūdens zivis ēdam krietni par maz, bet ar citiem pārtikas produktiem uzņemt šīs taukskābes ir praktiski neiespējami, jo tur tās sastopamas daudz mazākā koncentrācijā.

Par Omega-3 pozitīvo iedarbību ir veikti vairāki klīniski, zinātniski kontrolēti pētījumi. Nozīmīgākais zinātniskais pētījums ir *GISSI-Prevenzione*, kurā tika pierādīts, ka, lietojot šīs taukskābes, ievērojami samazinājās akūta miokarda infarkta un pēkšņas nāves risks. Taču te būtiski uzsvērt, ka klīniski tika pētīta taukskābju 2000 mg diennakts deva.

Būtiski ir atcerēties, ka terapeitiskais efekts veidojas tikai tad, ja diennaktī tiek uzņemti vairāk nekā 2000 mg Omega-3 taukskābju. Tajā pašā laikā vēlos uzsvērt, ka par sirds un asinsvadu slimībām pacientiem jākonsultējas ar savu ģimenes ārstu un/vai

kardiologu – Omega-3 taukskābes var būt lielisks papildinājums ikdienas uzturā, tomēr nevar pilnīgi aizstāt ne veselīgu uzturu, ne ārstniecības terapiju sirds un asinsvadu slimību ārstēšanā.

Kad jāsāk domāt par sirds veselības profilaksi?

Lai stiprinātu sirds veselību, arī Omega-3 taukskābes būtu regulāri jāuzņem visiem neatkarīgi no vecuma. Īpaši Omega-3 taukskābes ieteicamas vīriešiem pēc 40 gadu vecuma un sievietēm pēc menopauzes, kad ievērojami sāks pieaugt koronārās sirds slimības risks.

Jāņem vērā arī tas, ka pamata medikamenti pasaulē miokarda infarkta, insulta, pēkšņas nāves un aterosklerozes profilaksē ir statīnu grupas preparāti (rosuvastatīns, atorvastatīns). Tie ir zinātniski pierādīti, droši un efektīvi. Pēc pēdējiem klīniskajiem pētījumiem (HOPE-3) ir noskaidrots, ka tie jālieto ne tikai augsta un ļoti augsta, bet arī vidēja kardiovaskulārā riska pacientiem slimību profilaksē un ārstēšanā. Jautāriet ģimenes ārstam savu kardiovaskulāro risku, un nepieciešamības gadījumā ārsts izrakstīs medikamentus, kas var glābt dzīvību! ■

MÖLLER'S

160 VESELĪBAS GADI



Sirds veselībai!

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

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

- asinsspiedienu,
- holesterīna līmeni,
- sirds darbību



Sirds izvēlas MÖLLER'S 

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

Uztura bagātinātāji. Uztura bagātinātāji neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.

Unifarma Herbals

Live Life. Naturally

Unifarma Herbals Sudha Guggul kapsulas N60

Gugguls
(Komiforas sveķu
ekstrakts) palīdz
nodrošināt
normālu holesterīna
līmeni organismā;
palīdz uzturēt normālu
glikozes līmeni.



Unifarma Herbals Bakopa/ Brahmi veg kapsulas N60

Bakopa var veicināt
koncentrēšanos un
atmiņu un palīdz uzturēt
labu kognitīvo funkciju,
saglabāt atmiņu.



Unifarma Herbals Gotu-kola kapsulas N60

Gotu Kola (Centella
asiatica) ir ilggadīgs
augs, kuru var sastapt
Centrālamerikas teritorijā
un Āzijas valstīs.

Sastāvā esošo augu Gotu
Kola bieži sauc par "uzturs
smadzenēm" vai arī
"atmiņas zāle".

Auga būtiska funkcija ir:
tas palīdz saglabāt venozo
asinsriti, kā arī atbalsta
perifēro asinsriti.

Ieteicams nogurušām,
piepampušām kājām.

Unifarma Herbals Triphala veg kapsulas N60

Triphala ("trīs augļi") ir
Ājurvēdas augu formula,
kas sastāv no emblikas
(Emblīca officinalis),
mirobalāna (Terminalia
bellirica) un terminālijas
(Terminalia chebula)
vienādās daļās.



Unifarma Herbals Arjuna veg kapsulas N60

Terminālija arjuna palīdz
uzturēt sirds un asinsvadu
sistēmas veselību.

Unifarma Herbals augu uztura bagātinātāju līnija ir bagātināta
ar Indijas augiem katrā tabletē un kapsulā. Visi produktos iekļautie dabiskie augi,
gadsimtiem ilgi ir izmantoti labas veselības un ķermeņa funkcijas uzlabošanai.

Katrs augs ir noderīgs veselībai neatkarīgi no cilvēka vecuma,
dzimuma un ķermeņa tipa.



Pielietojot Ājurvēdas metodes, iespējams atjaunot ķermeņa funkcionālās spējas,
uzlabot vielmaiņu, regulēt ķermeņa svaru, uzlabot ķermeņa tonusu, uzlabot ādas,
matu un nagu izskatu, kā arī mazināt novecošanās pazīmes.

Ražots Latvijā.

Nopirkt var **Unifarma Herbals** veikalā **Vangažu ielā 23** vai interneta veikalā
www.unifarma-herbals.lv

Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu

DZĪVO HARMONIJĀ!



MAGNE B6®, atzītākais oriģinālmedikaments Nr. 1 Latvijā*, mazina nogurumu, nespēku, nervozitāti, muskuļu krampjus.

MAGNE B6® sastāvā ir optimāla magnija un B6 vitamīna kombinācija, kas efektīvi novērš magnija trūkuma izraisītos simptomus un pilnvērtīgi atjauno magnija rezerves organismā. Ražots Francijā.

*Sanofi iekšējie dati pamatojoties uz IMS 2016.
Apstiprināšanas kods: SALV.MGP.16.02.0060
Datums: 12.02.2016

REKLĀMDEVĒJS:

SANOFI 

Bezrecepšu zāles. Uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju. Konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu.

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI