

SARGI SIRDĪ

**Jaunības
eliksīrs
mūsos jau ir!**

Prof. Andrejs Ērglis

**Idejas
veselīgam
2022.
gadam**

**Sirds
matemātika**

**GARĀIS
COVID
kā vīruss ietekmē
sirds veselību?**

**SIRDS SLIMĪBAS
UN COVID-19**

atbild kardiologi





Profesors Andrejs Ērglis
Latvijas Kardiologu biedrības prezidents

Šobrīd katra no mums galvenais uzdevums ir saglabāt vēsu prātu un karstu sirdi. Vēsu prātu, lai neļautu bailēm, šaubām, neiecietībai pārņemt savu dzīvi. Un karstu sirdi – lai saglabātu cilvēcību vienam pret otru un pašiem pret sevi. Svarīgi būtu izmantot mūsdienu medicīnas piedāvātās iespējas, bet atcerēties arī par dzīvi ārpus Covid un sekot romiešu rakstnieka Attika ieteikumam – nedzīvot par ilgu bez saulrieta! Vai arī - pamosties no rīta agrāk uz saullēktu! Veselību visiem!



Inese Mauriņa
Pacientu biedrības "ParSirdi.lv" vadītāja

Covid-19 nesaudzē ne jaunus, ne vecus, taču īpaši negants tas ir pret cilvēkiem, kuru veselība ir trausla un kuriem jau ir kādas sirds slimības. Tāpēc šajā izdevumā pacientu biedrība ParSirdi.lv un Latvijas Kardiologu biedrība ir apkopojusi galvenās atbildes uz jautājumiem, kā stiprināt savu sirds un asinsvadu veselību šajā ziemā. Paldies ikvienam, kurš rūpējas par savu un savu tuvinieku veselību! Paldies mūsu ziņošajiem ārstiem, kuri ik dienu stāv sardzē par mūsu pacientu veselību un dzīvību!

5 kardiologa ieteikumi pandēmijas laikā

1 Sekojiet līdzi saviem sirds un asinsvadu veselības rādītājiem – asinsspiedienu un pulsu var izmērīt arī mājās. Ja sen nav veiktas asinsanalīzes, sazinieties ar ģimenes ārstu, palūdziet elektronisku nosūtījumu un veiciet analīzes, lai noteiktu holesterīna līmeni asinīs un glikozes jeb cukura līmeni asinīs. Ja asinsspiediena, pulsa, asinsanalīžu rādītāji ir ārpus normas, tad sazinieties ar ģimenes ārstu un jautājiet, kā jums rīkoties tālāk. Jebkurā gadījumā uzdevums ir normalizēt sirds veselības skaitļus!

2 Ja jums jau ir izrakstīti medikamenti, lūdzu, lietojiet tos apzinīgi – tieši tā, kā ir noteicis ārsts. Ja medikamentu lietošana neļauj sasniegt ārsta noteiktos mērķus, piemēram, asinsspiediens ir paaugstinājies, tad zvaniet ārstējošajam ārstam un lūdziet padomu, kā rīkoties. Nedrīkst nodarboties ar pašdarbību un pārstāt lietot kādu no medikamentiem vai mainīt to devas bez saskaņošanas ar ārstu. Atcerieties – pārtraucot lietot kādu medikamentu, strauji var paaugstināties infarkta vai insulta risks!

3 Ja nepieciešams, pierakstieties uz vizīti pie ārsta arī tad, ja šobrīd ir garākas rindas vai ambulatorie pakalpojumi kādu laiku ir ierobežoti. Pierakstoties pie ārsta jau tagad, vizītes datums pienāks ātrāk, nekā nedarot neko.



Iveta Mintāle
Latvijas Universitātes asociētā profesore,
Paula Stradiņa Klīniskās universitātes
slimnīcas Ambulatorās un diagnostiskās
nodaļas vadītāja, kardioloģe

4 Ievērojiet epidemioloģisko drošību un vakcinējieties! Cilvēkiem ar sirds un asinsvadu slimībām vai riska faktoriem vakcinēšanās pret Covid-19, tāpat kā vakcinēšanās pret gripu, ir īpaši svarīga, jo infekcija var saasināt jau esošās veselības problēmas, kā arī veicināt jaunas veselības komplikācijas. Vakcīna pret Covid-19 samazina nopietnas slimības gaitas un nāves iespējamību!

5 Un, protams, visa pamats – dzīvesveids! Tieši šobrīd ir īstais brīdis paveikt to, kas, iespējams, nav izdevies iepriekš. Ja smēķējat, atmetiet smēķēšanu! Ejiet svaigā gaisā garās pastaigās, brauciet ar velosipēdu, nūjojiet, vingrojiet – izvēlieties tās aktivitātes, kuras sagādā prieku! Gatvojiet mājās veselīgu un garšīgu maltīti un dariet to kopā ar ģimeni! Receptes varat meklēt: www.vidusjurasdieta.lv Dariet pēc iespējas vairāk to, kas sagādā jums prieku, un izvairieties no tā, kas to bojā. Lai mums visiem kopā izdodas!

SIRDS SLIMĪBAS UN COVID-19

atbild kardiologi



Vilnis Dzērve-Tāluts

Latvijas Universitātes Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas institūta vadošais pētnieks, Valsts emeritētais zinātnieks.

Vai cilvēki ar sirds un asinsvadu slimībām biežāk slimo ar SARS-CoV-2 jeb Covid-19 slimību izraisīto vīrusu?

Nē, vīruss var skart jebkuru cilvēku, bet tieši, ka slimības izraisīto komplikāciju risks cilvēkiem ar hroniskām slimībām ir augstāks nekā veselīgiem cilvēkiem.

Vai visiem cilvēkiem ar sirds un asinsvadu slimībām ir ieteicams vakcinēties pret Covid-19?

Jā, jebkuram cilvēkam ar sirds un asinsvadu slimību ir nepieciešams vakcinēties pret Covid-19. Vienīgais izņēmums var būt pacienti ar nopietnām alerģiskām reakcijām pret vakcīnas aktīvo vielu vai palīgvielām anamnēzē. Vakcīna ievērojami samazina nopietnas slimības gaitas vai pat nāves iespējamību.

Kāpēc cilvēkiem ar sirds un asinsvadu slimībām ir tik būtiski vakcinēties?

Pacientiem ar sirds un asinsvadu slimībām ir paaugstināts risks slimot ar Covid-19 smagā formā. Līdzās apgrūtinātai elpošanai, infekcija saasina arī jau esošas sirds un asinsvadu veselības problēmas, kā arī var veicināt jaunas sirds un asinsvadu slimību komplikācijas. Diemžēl arī mirstības no vīrusa risks cilvēkiem ar sirds un asinsvadu slimībām ir augstāks nekā veselīgiem cilvēkiem.

Vai cilvēkiem ar sirds un asinsvadu slimībām var būt citādas blakusparādības pēc vakcinēšanās, nekā veselīgiem cilvēkiem?

Cilvēkiem ar sirds un asinsvadu slimībām blakusparādības pēc vakcinēšanās var būt tādas pašas kā veselīgiem cilvēkiem. Izplatītākās ir: apsārtums, nelielas sāpes, zilums injekcijas vietā, nogurums, galvassāpes, muskuļu sāpes, drebuļi, locītavu sāpes, slikta dūša, neliels drudzis ar neredzamu paaugstinātu temperatūru. Šīs blakusparādības parasti izzūd 2 – 3 dienu laikā.

Vai vakcīna var ietekmēt veselības rādītājus – asinsspiedienu, pulsu, holesterīnu?

Šobrīd nav zināmas būtiskas saistības starp vakcīnu pret Covid-19 un asinsspiedienu, pulsu vai holesterīnu. Bet, ja ir paaugstināts asinsspiediens, pulss un/vai ZBL holesterīna līmenis asinīs, tad inficēšanās gadījumā ar SARS-CoV2 tie var paaugstināt smagas slimības gaitas iespējamību.

Vai būtu jāuztraucas par miokardītu vai perikardītu pēc vakcinēšanās?

Miokardīts un perikardīts jeb sirds iekaisuma slimības ļoti retos gadījumos var rasties pēc saslimšanas ar vīrusu infekciju, ieskaitot Covid-19. Miokardīts un

perikardīts atsevišķos gadījumos (1–2 / 100 000) var rasties arī pēc vakcinācijas, iespējams, vakcīnas radītās imūnās reakcijas dēļ, īpaši – jauniem cilvēkiem. Vairumā gadījumu tas ātri izzūd. Taču, ja dažu dienu laikā pēc vakcinācijas pret Covid-19 rodas sāpes krūtīs vai diskomforts, elpas trūkums, slikta dūša vai asinsspiediena pazemināšanās, nekavējoties meklējiet medicīnisko palīdzību, lai izslēgtu jebkura veida komplikācijas.

Vai būtu jāuztraucas par trombozi pēc vakcinācijas?

Tromboze ir asins recekļu (trombu) veidošanās asinsvados vai sirds dobumos, kas var rasties kā organisma atbildes reakcija uz vakcīnu vai saslimšanu ar vīrusu. Trombozes risks vakcinējoties ir ļoti mazs, ko nevar teikt par trombozes risku, ja smagi saslimstam ar Covid-19. Saslimšana ar Covid-19 var veicināt trombozes attīstību un nāves risku 8 līdz 10 reizi biežāk.

Cik ilgi pirms un cik ātri pēc sirds vai asinsvadu operācijas drīkst vakcinēties?

Lai pasargātu sevi un medicīnas personālu no saslimšanas ar Covid-19 riska, vakcinēšanās nepieciešama vismaz 2 nedēļas pirms plānotas operācijas. Gadījumos, kad tas nav izdarīts (neatliekama palīdzība nevakcinētam pacientam), vakcinēšanās ir jāveic agrīni pēc operācijas, tiklīdz to atļauj ārstējošais ārsts.

Cik ātri pēc infarkta vai insulta drīkst vakcinēties?

Vakcinēties drīkst uzreiz pēc novērsta infarkta vai insulta, tiklīdz to atļauj ārstējošais ārsts.



Vai ir zināma mijiedarbība starp vakcīnu pret Covid-19 un medikamentiem sirds un asinsvadu slimību ārstēšanai?

Šobrīd nav zināmas būtiskas mijiedarbības starp vakcīnu un medikamentiem sirds un asinsvadu slimību ārstēšanai, kas pozitīvi vai negatīvi ietekmētu ārstēšanas rezultātus. Ir svarīgi nepārtraukt un/vai neizlaist medikamentu lietošanu pirms un pēc vakcinēšanās.

Vai pacientiem, kuri lieto imūnsupresīvus medikamentus, piemēram, pēc sirds transplantācijas, ir ieteicams vakcinēties?

Vakcīnas pret Covid-19 nesatur dzīvu vīrusu, tāpēc pacientiem ar novājinātu imūnsistēmu nepastāv infekcijas risks, ieskaitot tos, kuri lieto imūnsupresīvus medikamentus. Jāuzsver gan, ka pacientiem ar novājinātu imūnreakciju, vakcinācijas gadījumā var nebūt tik spēcīga aizsardzība pret vīrusu kā veselīgiem cilvēkiem, un viņiem ir jāturpina ievērot papildu piesardzības pasākumi arī pēc vakcinācijas.

Vai ir nepieciešams papildināt pabeigtu vakcinācijas kursu ar 3. poti?

Revakcinācija nav nekas neparasts – tāda ir daudzu vakcīnu gadījumā. Šobrīd pieejamie pētījumi apliecina, ka noteiktām iedzīvotāju grupām ieteicama vakci-

nācija pēc 6 mēnešiem, lai pastiprinātu aizsardzību pret vīrusu. Sazinieties ar savu ģimenes ārstu, lai uzzinātu par iespējām revakcinēties.

Kura vakcīna būtu piemērotāka sirds un asinsvadu slimību pacientiem? Vai tieši otrādi – nav ieteicama?

Ņemot vērā šobrīd pieejamo pētījumu datus, nevaram izcelt vienu vakcīnu, kas būtu piemērotāka tieši sirds un asinsvadu slimību pacientiem. Visas Latvijā pieejamās vakcīnas samazina smagas Covid-19 slimības gaitas risku un līdz ar to samazina komplikāciju risku pacientiem ar sirds un asinsvadu slimībām.

Par ko liecina antivielu daudzuma samazināšanās?

Antivielu daudzuma organismā noskaidrošana nesniedz pilnvērtīgu informāciju par vakcīnas pret Covid-19 nodrošināto aizsardzību pret slimību. Šobrīd vēl nav zināms, cik daudz antivielu nepieciešams, lai cilvēks būtu pasargāts no jaunas vai atkārtotas saslimšanas ar Covid-19. Tādējādi – lielāka nozīme ir faktam, vai testējot antivielas vispār ir vai nav atrodamas.

Vakcīnai varat pieteikties:

- zvanot 8989
- www.manavakcina.lv
- pie sava ģimenes ārsta

GARĀIS COVID

Kā vīruss ietekmē sirds veselību?

Jau no pandēmijas sākuma zināms, ka cilvēkiem ar sirds un asinsvadu slimībām, piemēram, hipertensiju, sirds mazspēju un citām slimībām, kā arī cilvēkiem ar cukura diabētu ir smagāka Covid-19 slimības gaita. Vienlaikus SARS-CoV-2 var veicināt arī jaunu sirds un asinsvadu slimību attīstību.

Ja vairāku mēnešu laikā pēc Covid-19 diagnosticēšanas turpinās slimības laikā iegūtie simptomi, piemē-

ram, nogurums, elpas trūkums, kognitīvā disfunkcija vai jebkuri citi simptomi, šo procesu dēvē par “long Covid” jeb “garo Covid”. Garā Covid laikā var parādīties arī jauni simptomi, kas nav izskaidrojami ar jebkuru citu diagnozi.

Biežāk sastopamās Covid-19 izraisītās sekas sirds un asinsvadu sistēmai ir akūts miokarda bojājums (miokardīts vai miokardītam līdzīgs bojājums), dažādas aritmijas, akūts koronārs sindroms, sirds mazspēja un trombemboliski notikumi.

Biežākie simptomi, kas var liecināt par sirds bojājumu pēc slimošanas ar Covid-19:

- spiedošas sāpes aiz krūšu kaula;
- sāpes krūtīs, kas pastiprinās ieelpojot;
- paātrināta sirdsdarbība un/vai neregulāra sirds darbība;
- elpas trūkums;
- pazemināts asinsspiediens.

Ja jums rodas kāds no šiem simptomiem, aicinām konsultēties ar savu ģimenes ārstu par to, kādas pārbaudes ir nepieciešamas, lai samazinātu komplikāciju.

Virkne zinātnisku pētījumu liecina, ka labākais veids, kā izvairīties no smagas Covid-19 slimības gaitas, ir vakcinācija pret Covid-19, kā arī epidemioloģisko drošības noteikumu ievērošana. Šajā laikā īpaši jāatceras arī par sirds un asinsvadu slimību un to riska faktoru kontroli.

Covid-19 ietekme uz sirds un asinsvadu sistēmu

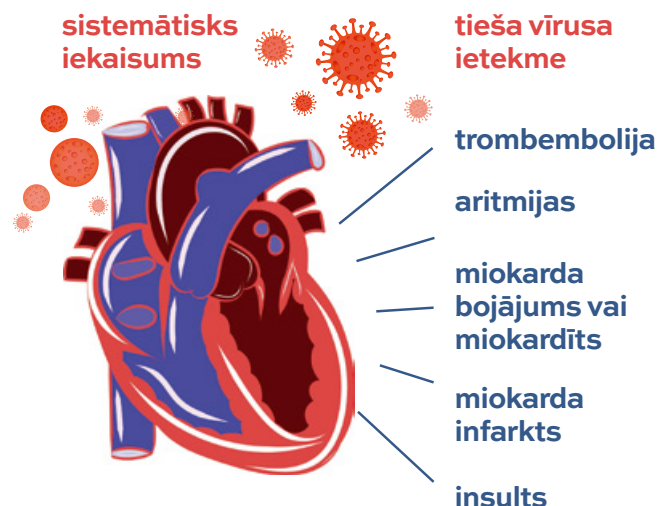




Foto: T.Čimbergs

Ir jābaidās nevis no vakcīnas, bet no Alcheimera!

Intervija ar Latvijas Epidemiologu asociācijas dibinātāju, Latvijas Universitātes asoc. prof. Liliānu Civjāni.

Kāpēc sirds un asinsvadu slimību pacientiem ir lielāks Covid-19 komplikāciju risks?

Sirds un asinsvadu slimību pacientiem ir augstāks risks smagāk saslimt ar dažādām vīrusu izraisītām slimībām, tostarp ar gripu. Taču tiesa, ka pacientiem ar sirds un asinsvadu slimībām ir lielāks smagu komplikāciju un diemžēl arī nāves risks, saslimstot ar Covid-19. No pētījumiem, kuros iekļauti vairāki desmiti tūkstoši pacientu, zinām, ka smagākas slimības sekas ir cilvēkiem, kuriem ir hipertensija, sirds mazspēja, cukura diabēts, liekais svars. Dati parāda, ka smagi slimo arī gados jauni cilvēki – zem 50 gadiem, kuriem ir dažādi sirds slimību riski.

Kas ir “Longcovid” jeb “garais Covid”?

Šobrīd ir pieejami dati par sekām pēc pārslimota Covid-19. Dažiem cilvēkiem ir viens ilgstošs simptoms, kas nepāriet pat gadu, bet dažiem attīstījušies pat 3–4 dažādi simptomi. Ir cilvēki, kuriem ir ilgstoši smags nogurums, parādās dažādas sirds slimību komplikācijas vai pasliktinās atmiņa. Es personīgi pazīstu cilvēkus, kas pirms slimošanas bija ar gaišu prātu un labu atmiņu, taču pēc smagas slimības gaitas cilvēks vairs neatceras, par ko mēs runājām pirms dažām minūtēm. Savukārt bērniem pēc pārslimota Covid-19 tiek novēroti traucējumi orientācijai telpā.

Kāpēc daži cilvēki ar Covid-19 slimo vieglāk, bet citi smagāk?

Pētot, kāpēc daži cilvēki slimo ar Covid-19 smagāk, ir atrasts gēns, kas to ietekmē. Tas, kas, manuprāt, ir biedējoši, ka šis pats gēns, kas veicina smagāku saslimšanu ar Covid-19, veicina Alcheimera slimības attīstību (slimība izraisa atmiņas zudumu, nespēju atrast vārdus, līdzsvara traucējumus) pēc pārslimota Covid-19.

Bet, ja jau ir gēns, kas nosaka smagu Covid-19 slimības gaitu, varbūt vienkāršāk ir visus pārbaudīt?

Tas būtu ideāli! Bet mēs zinām tikai par smagu Covid-19 gaitu, ko ietekmē izmaiņas ģenētikā. Taču par vieglu Covid-19 gaitu mēs joprojām daudz ko nezinām. Ģenētiskās analīzes arvien biežāk izmanto, lai noteiktu dažādu slimību riskus vai esamību, tostarp, sirds un asinsvadu slimību, onkoloģijas jomās. Ir lieliski, ja var izmantot šīs personalizētās medicīnas priekšrocības, nosakot katram pacientam atbilstošu ārstēšanu, taču tā ir arī ļoti laikietilpīga un dārga metode, un, kā jau teicu, mēs joprojām nezinām, kāpēc daži izslimo viegli, bet tāpat saskaras ar nopietnām veselības komplikācijām.

Ir cilvēki, kuri meklē iespēju inficēties, cerībā iegūt “dabīgo” imunitāti...

Tā ir krievu rulete. Tā ir kā lode, kas var izšaut, jo jūs nezināt, piemēram, vai jums ir gēns, kas jūs var nogali-

nāt, vai citi faktori, kas ietekmēs smagu slimības gaitu. Ja jūsu draugs vai tuvinieks slimo viegli, tas nenozīmē, ka arī jūs izslimosiet viegli. Inficēšanās var izrādīties arī jūsu nāves sods, tāpēc labāk mācīties no citu kļūdām un pasargāt sevi.

Vakcinācija savukārt samazina iespēju, ka cilvēki no jūsu māsaimniecības saslims. Ir pētījums, kurā atklāja – ja ģimenē ir 4 cilvēki un viņi visi ir vakcinēti, tad ģimenes locekļiem praktiski nav iespējas saslimt ar Covid-19, tāda iespēja samazinās uz 97%. Jo mazāk ģimenes locekļu ir vakcinēti, jo vairāk ir iespēja saslimst pārējiem. Cilvēkam ir jāsaprot, ka vakcinējoties pasargā ne tikai sevi, bet arī visu sabiedrību.

Ko darīt, ja ģimenes ārsts saka, ka labāk nevakcinēties šobrīd?

Mainīt ģimenes ārstu! Jābūt tiešām ļoti nopietnam iemeslam, lai atturētu no vakcinēšanās. Piemēram, kādai nopietnai autoimūnai slimībai (slimība, kad imunitāte vēršas pati pret savu organismu) vai zināmiem iepriekšējiem anafilaktiskā šoka (smagas alerģiskas reakcijas) gadījumiem. Savukārt cilvēkiem gados, kuriem ir trausla veselība, kuriem jau ir sirds slimības, diabēts un citas veselības problēmas, ir obligāti jāvakcinējas – jebkura blakusslimība palielina iespēju, ka slimība būs smaga vai pat letāla.

Vai maskas tiešām pasargā un kāpēc tās jāvalkā vakcinētiem cilvēkiem?

Aicinu turpināt lietot maskas, jo arī vakcinētie cilvēki, ja inficējas, tad pirmajās dienās var vīrusu nodot citiem. Es ieteiktu izvēlēties maskas ar lielāku aizsardzību, piemēram, N95 vai FFP2, kas valkātāju pasargā pat par 90%. Taču var vilkt arī veikalos nopērkamās ķirurģiskās maskas vai sliktākajā gadījumā auduma maskas, kas pasargā 17-30%. Ārā svaigā gaisā, kur nav cilvēku masas, maskas var nevilkt, bet arī mājas trepju telpā, kura netiek vēdināta, maska būtu jāuzvelk, jo vīruss var būt gaisā.

Turklāt maskas ir jāvelk pareizi! Ja mute un deguns nav aizsegti, tad vīrusa daļiņas cilvēks var ieelpot. Vīrusa daļiņas ir tik vieglas kā gaiss, kā putekliņi, kurus redzam saules gaismā. Tāpēc arī telpas ir jāvēdina. Ja mēs atveram logu abos istabas galos, tad vējš izpūtīs ārā tos putekļus. Manas vecāsmātes laikos bija lielisks ieradums – rītos un vakaros vēdināt istabu.

Vai vakcīnas pasargās no inficēšanās?

Šīs vakcīnas palīdz nenomirt un samazina risku saslimt smagi. Pētījumi rāda, ka vakcinētiem cilvēkiem ir aptuveni deviņas reizes mazāka iespēja nokļūt slimnīcā. Pārsvārā vakcinēti cilvēki, ja pat ir inficēti, pārslimo viegli. Tie, kas nokļūst slimnīcās ar smagāku slimības gaitu, lielākoties ir cilvēki, kuriem ir nopietnas citu slimību komplikācijas.

Ir cilvēki, kuri uzskata, ka nav jāvakcinējas, jo viņi jau ir pārslimojuši...

Dabīgas imunitātes pret vīrusiem nav! Ir naturāla imunitāte, ko bērns saņem no mātes. Ja peld ziemā un ēd vitamīnus, var samazināt saaukstēšanās risku, taču tas negarantē to, ka cilvēks nesaslims ar Covid-19 vai ar citu vīrusu, turklāt smagi.

Arī antivielas, kas iegūtas pēc pārslimošanas, ir citādas, nekā tās, kas veidojas pēc vakcinēšanās. Ir pierādīts, ka pārslimojušajiem antivielas nav pret SARS-CoV2, bet kopumā pret koronavīrusu "dzimtu". Tas, protams, samazina iespēju saslimst ar Covid-19, bet ne tik strauji kā vakcīna, pēc kuras veidojas tieši tās antivielas, kas pasargā no Covid-19. Tāpēc cilvēkiem, kas ir izslimojuši, pēc noteikta laika arī ir nepieciešams vakcinēties – šādi tiek iegūta "hibrīdā imunitāte", kas nodrošina vēl lielāku un ilgāku aizsardzību, nekā tikai izslimošana vai tikai vakcīna.

Vai ir nepieciešama revakcinācija?

Noteikti! Īpaši cilvēkiem gados un riska grupām, jo pētījumi apliecina, ka vakcinētiem cilvēkiem pēc laika (5-6 mēnešiem) krīt antivielu skaits un samazinās arī T šūnu jeb "atmiņas šūnu" imunitāte. To apliecina arī dati par to, ka pēc zināma laika vakcinētie daudz biežāk inficējas un arī nokļūst slimnīcā. Savukārt pētījumi par atbalsta vakcīnu jeb 3. poti parāda, ka cilvēki būs pasargāti daudz labāk. Turklāt vakcīnas ir iespējams mikšēt.

Dāviniet uzmanību senioriem!

Domāšana par Covid, bailes no iespējamās inficēšanās un slimības sekām – ir nepatīkami novērtēts stresa faktors. Bet stress pats ir būtisks faktors citiem veselības traucējumiem. Kamēr zāles pret Covid-19 tiek izstrādātas, labākais, ko darīt, lai minimizētu smagas slimības gaitas un nāves risku, ir vakcinēties. Vakcinācija, protams, nav panaceja – inficējas un slimo arī vakcinētie, bet vieglāk un ar krietni mazāku risku nokļūt reanimācijā. Taču arī mūsu koledžas mācībspēku vadībā izstrādātie studentu veiktie pētījumi rāda – daļai cilvēku stresu un bailes rada pati vakcīna. Par to nevajag kaunēties, taču šīs bailes nepieciešams izvērtēt racionāli.

Viens no efektīvākajiem līdzekļiem pret stresu ir aktīva rīcība. Savukārt viens no rīcības veidiem – iegūt visu nepieciešamo informāciju. Piemēram, bailes no ķirurģiskas operācijas vai citām medicīniskām manipulācijām mazinās, ja cilvēks izprot visu procesu soli pa solim. Līdzīgi var rīkoties arī Covid-19 gadījumā, iepazīstoties ar informāciju par vakcīnām, to veidiem, kā tās tiek izgatavotas, uzglabātas, ievadītas, kāds ir to iedarbības mehānisms, cik ilgi ievadītās vielas uzskāvējas cilvēka organismā, kādēļ ir jāuzgaida 15 minūtes pēc potes veikšanas un citiem jautājumiem.

Ko darīt cilvēkam ar nopietnām alerģijām vai saslimšanām, kuru dēļ ir pamatotas bailes vakcinēties? Atkal tas pats – racionālais rīcības modelis būs vislabākais. Pirmkārt, saruna ar ģimenes ārstu, kuram ir vislabāk zināmas pacienta veselības problēmas, hroniskās slimības un iespējamie riski. Ārsti arī ir labi informēti par to, kādos gadījumos vakcinācija prasa papildu piesardzību. Taču retos gadījumos nepieciešams vērsties ārstu konsilijā. To veido ļoti pieredzējuši speciālisti no vairākām medicīnas nozarēm. Pacients var būt drošs, ka viņa gadījums būs rūpīgi un daudzpusīgi izpētīts, un sekos izsvērts lēmums.

Epidemioloģes Liliānas Civjānes ieteikumi, kā motivēt tuviniekus vakcinēties:

- **Runāt, runāt un vēlreiz runāt** – man tas izdevās ar 4 draudzenēm un viņu bērniem, kuri mainīja savas domas un vakcinējās.
- **Nepārspilēt**, nemesties cilvēkam virsū, nesaukt par muļķi vai citādi pazemot.
- **Mierīgi atbildēt uz katru antivakcinācijas argumentu**. Kā redzams no pētījumiem – ir vismaz 50% cilvēku, kuri nav vakcinējušies, bet labprāt to darītu, ja vien būtu vairāk informācijas, ja kāds atbildētu par šaubām un palīdzētu tikt pie vakcīnas arī praktiski.
- **Atgādināt**, ka pat tad, ja no vakcīnas ir kādas mazas blakusparādības, **viss, kas notiek ar Covid-19, ir daudz smagāks**.
- **Katram ir sava slimības pieredze**. Pat viegli slimojošiem tas ir ļoti nepatīkami. Piemēram, mans brālis, kurš ir gados jauns cilvēks un bērībā daudz slimoja, atzina, ka tad, kad inficējās ar Covid-19, pirmo reizi viņam bija sajūta, ka viņš var nomirt...
- **Runa ir par dzīvi**, ne tikai par mums vai par mūsu tuviniekiem. Es pati darīšu visu, lai pat nezināma tantiņa nebūtu manis dēļ pakļauta slimības riskam. **Vai jūs varētu sadzīvot ar to, ka kāds nomirst jūsu neatbildīgas rīcības dēļ?**



foto: Getis Diezīnš, sergsl.lv

Dr. Sarmīte Villere

Neatliekamās medicīnas asociācijas prezidente, ārste, jaunās mediķu paaudzes skolotāja un Latvijas Universitātes Rīgas Medicīnas koledžas direktora vietniece

Rīcības formula Covid laikam:

- Pēc iespējas daudz piemērotu aktivitāšu un pastaigu svaigā gaisā.
- Ļoti svarīgi, lai cilvēkam, it sevišķi pensijas vecumā, būtu kāds hobijs (īstais laiks adīt modē ienākušos garos kardīgānus, tamborēt somas, grebt, līmēt, zāģēt – kas, nu, kuram sirdij tuvs) vai kāds mīldzīvnieks, par ko rūpēties.
- Ir jāapgūst veselīgas receptes, lai interesantā un garšīgā veidā uzturu papildinātu ar dažādiem dārzeņiem, samazinātu tauku, cukuru un gaļas lietošanu uzturā.
- Ja aktīvās darba gaitas ir beigušās, ir jāievēro dienas režīms: mosties vienā laikā, plānot dienas darbus, atcerēties par laiku vingrošanai!
- Svarīgi ir sekot līdz veselības stāvoklim – ik gadus (bet paaugstinātu riska faktoru gadījumā – biežāk) nodot valsts apmaksātās analīzes holesterīnam, pilnu asins ainu un asins bioķīmiskos izmeklējumus un sekot līdz asinsspiedienam!

Labākā dāvana Ziemassvētkos būtu veselība, tāpēc šogad aicinu dāvināt un arī lūgt dāvanā praktiskas lietas, piemēram, elektronisko aparātu asinsspiediena mērīšanai, cukura līmeņa noteikšanai vai pulsa oksimetru skābekļa piesātinājuma monitorēšanai, kas noderētu Covid-19 gadījumā.



Jaunības eliksīrs mūsos jau ir!

Uz sarunu par sirds veselību un Covid-19 aicinājām kardiologu, Latvijas Zinātņu akadēmijas viceprezidentu, Latvijas Universitātes profesoru Andreju Ērgli.

Covid-19 pagaidām ir gadsimta lielākā sērga, ir pieejama vakcīna, bet kāpēc mēs vakcinējamies tik negribīgi?

Ja mēs paskatāmies uz valstīm ar augstu vakcinācijas procentu, tad redzam, ka tās ir valstis ar attīstītu vakcinācijas tradīciju. Tur seniori pēdējos 20 gadus ir vakcinējušies pret gripu un Covid gadījumā viņiem nebija jautājumu, kāpēc ir jāvakcinējas – viņi jau desmitiem gadu uz savas ādas ir pārbaudījuši, ka vakcinēšanās viņus pasargā nevis nogalina. Latvijā mēs skaidri redzam, ka gripas epidēmijas laikā valstī pieaug mirstība – visbiežāk gripas izraisītu komplikāciju dēļ. Līdzīgi ir ar Covid-19. Diemžēl tradīcijas nerodas gada laikā.

Kā jūs, profesors, pārliecinātu mani vakcinēties?

Pirmkārt, es nomierinātu, atspēkojot biežāko mītu par vakcīnām. Vakcīnas negrauj imunitāti! Tieši otrādi – vakcīna ar pavisam nelielu informāciju izglīto imunitāti, lai tā prasmīgāk un ātrāk tiktu galā ar ienaidnieku, šajā gadījumā SARS-CoV-2, ja tāds pēkšņi ienāktu organismā.

Otrkārt, es aicinātu salikt svaru kausos ieguvumus un zaudējumus: vienā svaru kausā mēs liktu veselību, brīvību, labklājību un iespējamās blakusparādības pēc vakcīnas, bet otrā svaru kausā – mājāsēdi, ekonomikas apstāšanos, iespējamās Covid-19 izraisītās komplikācijas un nāvi.

Nomirt tā nav māksla! Nevakcinēti cilvēki, it īpaši seniori un cilvēki ar hroniskām slimībām, ieskaitot sirds un asinsvadu slimības, riskē ar invalidizējošām komplikācijām, kas var ievērojami ietekmēt dzīves kvalitāti līdz

pat mūža galam. Tāpēc, treškārt, es teiktu un bieži jau esmu teicis – dariet visu, kas ir jūsu spēkos, lai nepaliktu kopjami citiem uz kakla – sievietēm, vīriem, bērniem, mazbērniem. Un tas diemžēl notiek ļoti bieži gan insultu un infarktu gadījumā, gan Covid-19 gadījumā, ja infekcija izraisa smagas komplikācijas. Mūsu visu uzdevums ir darīt maksimumu, lai mēs pēc iespējas ilgāk dzīvotu kvalitatīvu, aktīvu, veselīgu dzīvi bez ciešanām.

Kāds tad būtu uzdevumu komplekts šai ziemai?

Tie, kuri smēķē – no šī konkrētā brīža vairs nesmēķē! Ēdiet veselīgāk un mazāk! Daudz kustieties svaigā gaisā! Ieklausieties ārstos – ja neticat vienam, pajautājiet diviem! Lūdzu, vakcinējieties! Baidīšanās vietā atrodi nodarbošanos, kas sagādā prieku! Tā mēs katrs ar cieņpilnu attieksmi pret savu ķermeni un garu varam radīt šo savu veselības un jaunības eliksīru, kas mūsos dabiski ir, bet, iespējams, ir pauzaudējies...

Un kā jūs ieteiktu atrast prieku, ja apkārt ir tik daudz negācijas?

Vienkārši! Beidziet šīs negācijas patērēt un paši veidot! Es ieteiktu nomierināties un atrast kaut ko citu bez Covid, par ko runāt – labas filmas, grāmatas, pastaigu takas, kas nesen atklātas, noieto soļu skaits vai Latvijā apskatītās pilsētas. Es aicinu saglabāt savu mentālo un garīgo higiēnu! Cilvēkam nevajag dzīvot svešas dzīves sociālajos tīklos! Labāk atrast kaut ko jaunu, motivējošu, iedvesmojošu savā – ieguvēji būs mēs paši un cilvēki mums apkārt! To arī novēlu Latvijas tautai šī gada izskaņā un jaunu gadu sākot!

KĀPĒC VAKCINĒTIES mūsu pieredze un ieteikumi

foto: Zane Bitere/LETA



Raimonds Pauls
Komponists

Kāpēc es vakcinējos? Man viens pazīstams ārsts ar augstāko izglītību (prof. Andrejs Ērglis – red.) teica, lai es eju, citādi man būs beigas. Bet, ja nopietni, es uzskatu, ka tas ir obligāti jādara un brīnos, kāpēc tik daudzi negrib... Profesionāļiem ir jāuzticas! Mana vakcinēšanās pieredze ir vienkārša - izdarīju un aizmirsu!

UN IETEIKTU TO DARĪT ARĪ CITIEM, LAI NEVAJADZĒTU ATVADĪTIES!



Žoržs Siksnis
Mūziķis

Esmu riska grupā, tāpēc man ir svarīgi pasargāt gan sevi, gan savus tuvos. Ar prieku atceros tos dažus vasaras mēnešus, kad varējām koncertēt! Ticu, ka vakcinēšanās mums atkal ļaus tikties biežāk, jo man kā māksliniekam ir svarīgi redzēt savus klausītājus klātienē.

NOTEIKTI AICINU VAKCINĒTIES – MUMS KATRA CILVĒKA DZĪVĪBA IR SVARĪGA! UN VĒL – IESAKU VAIRĀK UZTICĒTIES ĀRSTIEM UN ZINĀTNIEKIEM UN MAZĀK LASĪT MUĻĶĪBAS INTERNETĀ.

SIRDS MATEMĀTIKA

jeb labas veselības skaitļi



Latvijas iedzīvotāju sirds un asinsvadu slimību riska faktoru pētījums liecina, ka 36% Latvijas iedzīvotāju ir paaugstināts asinsspiediens un 62% ir paaugstināts ZBL jeb sliktā holesterīna līmenis. Abi šie riska faktori, savlaicīgi neatklāti, var novest pie infarkta vai insulta, kā arī izraisīt citas nopietnas sirds veselības komplikācijas.

KĀDIEM IR JĀBŪT SIRDS VESELĪBAS SKAITĻIEM?

Asinsspiediens – par ideālu asinsspiedienu jebkurā vecumā tiek uzskatīts – 120/80 mmHg.

Par paaugstinātu asinsspiedienu jeb hipertensiju var liecināt šādi skaitļi:

- virs 140/90 mmHg, mērot pie ārsta;
- virs 135/85 mmHg, mērot mājās.

Pulss – ieteicamais pulss miera stāvoklī: 60–70 reizes/ minūtē.

Glikozes līmenis – optimālais glikozes (cukura) līmenis asinīs tukšā dūšā: zem 5,5 mmol/l.

Holesterīns – lai novērstu sirds un asinsvadu slimību risku, vissvarīgākais ir samazināt tieši sliktā jeb ZBL holesterīna līmeni asinīs!

- Veseliem cilvēkiem bez sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem ZBL holesterīna līmenim asinīs ir jābūt zem 3,0 mmol/l.
- Cilvēkiem ar būtiski paaugstinātu risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām (augsts risks) ZBL holesterīna līmenim asinīs ir jābūt zem 1,8 mmol/l vai vēl zemākam (risku izvērtē ārsts).

Uzziniet vairāk par sirds veselības skaitļiem:

www.parsirdi.lv

Kā rīkoties kritiskās situācijās?



Kā atpazīt infarktu?

Miokarda infarkts rodas, ja kādu iemeslu dēļ sirds artērijās tiek nosprostotas, piemēram, ar trombu, tad daļa sirds muskuļa asins apgādi nesaņem un atmirst. Izveidojas sirds muskuļa bojājums jeb miokarda infarkts!

Infarkta simptomi

- Sāpes krūtīs – intensīvas dedzinošas, plēsošas vai žņaudzošas
- Pārmērīgs nogurums, vājums
- Galvas reibonis
- Sliktā dūša, vemšana
- Sirdsklauves – sajūta, ka Jūsu sirds sitas pārāk lēni vai pārāk strauji
- Elpas trūkums – apgrūtināta vai smaga elpošana
- Pārejoši redzes, runas traucējumi.

Ja sajūtat kādu no šiem simptomiem vai vairākus, nekavējieties un zvaniet Neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai **113!** Atcerieties – infarkta gadījumā var arī nebūt izteiktas sāpes!

Ja notiek infarkts vai insults, tad nepieciešams rīkoties ātri un saukt Neatliekamo medicīnisko palīdzību. Negaidiet, kad sāpes pāries – katra minūte ir svarīga, jo tikai laicīgi nokļūstot slimnīcā prasmīgu mediķu rokās iespējams novērst un mazināt infarkta un insulta postošās sekas un nāvi!



Kā atpazīt insultu?

Insults ir pēkšņš smadzeņu bojājums, kas rodas un attīstās asinsvada nosprostoju- ma dēļ (išēmisks insults jeb cerebrāls infarkts) vai arī asinsvada plīsuma dēļ (hemorāģisks insults).

Ja **pēkšņi** parādās insulta pazīmes - vienas ķermeņa puses paralīze, notirpums, grūtības runāt, redzes vai līdzsvara traucējumi, jāveic tests **ĀTRI**.

Ā – atsmaidi! Lūdziet cilvēku pasmaidīt un novērtējiet, vai acu vai mutes kaktiņš nav noslidējies.

T – turi! Pārbaudiet, vai cilvēks spēj patstāvīgi noturēt abas rokas.

R – runā! Pārbaudiet, vai cilvēks spēj runāt.

I – izsauc! Ja cilvēks nespēj veikt kaut vienu no šīm darbībām, steidzami jāsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot **113!**

Materiālu sagatavoja:

ParSirdi.lv



Paldies par atbalstu sabiedrības informēšanā:



“Sargi Sirdi” materiāls ir sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

Par “Sargi Sirdi” saturu atbild “ParSirdi.lv” un “Latvijas Kardiologu biedrība”.



Sabiedrības integrācijas fonds