

Sievietes Sirds

A stylized illustration of a woman's face and upper body. She has long, wavy brown hair, purple eyes, and red lips. She is wearing a patterned top with tropical leaves in shades of teal, purple, and pink. The background is a solid red color.

JAUNĪBAS ELIKSĪRS

slēpjas veselīgās
detalās!

Kas kopīgs
SIRDIJ un VIDUKĻA
APKĀRTMĒRAM?

TRĀPĪGI
JAUTĀJUMI ĀRSTAM
līdzņemšanai

EFEKTĪVĀKĀ DIĒTA
formai un sirds
veselībai



FOTO: Ieva Andersone

Andrejs Ērglis

kardiologs, Latvijas Universitātes profesors

Sievietes sirds ir plaša kā debesjums. Tajā ir vieta bērniem, cilvēkiem, darbam, mājām, dabai un mākslai, svētkiem un ikdienai... Mēs cienām un apbrīnojam jūs pat to, ka spējat tik daudz un visu! Tomēr ļoti gribētos jums lūgt un novēlēt – atcerieties arī par sevi, savu veselību un pirmkārt par to, jo, palīdzot sev, jūs palīdzat arī saviem tuvujiem. Lai šajā skaistumā un rūpēs jūs vienmēr būtu veselas un mierīgi apmierinātas! Ja gribas teikt, ka tas nav iespējams – jūs noteikti atradīsiet veidu, lai būtu!



FOTO: Ieva Andersone

Iveta Mintāle

kardioloģe, Latvijas Universitātes profesore,
veselīga uztura eksperte

Pirmais solis veselības virzienā ir paraudzīties spogulī un ieklausīties sevī! Ja nepatīk spoguļattēls, jūtos sagurusi, ikdienā dzīvi pārņēmis stress vai miega traucējumi, moka galvassāpes, ir aizdusa vai pat jūtami sirds pārsitieni – tie ir sarkanie karogi, lai steidzami kaut ko mainītu! Labi justies gribam katru dienu – šodien, rīt, parīt un vēl daudzus gadus. Nekad nav par vēlu mainīt ēšanas paradumus, vairāk kustēties, atstāt kaitīgos ieradumus un – pārbaudīt veselību!



FOTO: Valsts kanceleja

Līga Meņģelsone

Veselības ministre

Mēs bieži dzirdam sakām – dzīvot no sirds! Katrai no mums tas nozīmē ko savu, bet visām kopā noteikti tā ir ikdiena, kurā jūtamies gan fiziski, gan mentāli veselas, varam pilnvērtīgi piedalīties ikdienas dzīvē, realizējot savus profesionālos sapņus vai hobijus, vai gluži vienkārši – būt pozitīvas un iedvesmojošas kolēģes, draudzenes, māsas, mātes, omītes.

Diemžēl joprojām sirds un asinsvadu slimības ir cēlonis, kas bieži nostājas starp mums un mūsu sapņiem. Lai tā nebūtu, ikviena no mums jau šodien var novērst sirds slimību risku, izvēloties regulāras maltītes ar sabalansētu uzturu, vairāk soļu mērojot kājām, nekā ar auto, sekot līdzi savām sajūtām un nepieciešamības gadījumā nebaidīties, bet uzticēties ģimenes ārstam. Lai attālinātu sevi no sirds slimībām, ikviena no mums var sākt ar maziem, bet nozīmīgiem soļiem, kas neprasa milzu piepūli vai līdzekļus. Savukārt, ja slimība jau skārusi, – uzticēties veselības aprūpes speciālistiem! Dzīvojiet no sirds un ar veselu sirdi!



FOTO: Ilze Kalniņa

Inese Mauriņa

Pacientu biedrības “Par Sirdi” vadītāja

Informācijas pārbagātības laikmetā aicinu uzticēties un padomu pirmkārt vaicāt savam ārstam nevis “dakterim google”. Lai neapmaldītos informācijas “džungļos”, kopā ar ārstiem esam izstrādājuši uzticamus zinātnē un pierādījumos balstītus informatīvos materiālus pacientiem, viņu tuviniekiem, ikvienam, kuram rūp sirds veselība. Tāds ir arī šis izdevums, kas no sirds veltīts jums, dāmas. Mūsu mērķis ir atbalstīt, sniegt padomus, iedvesmot un atgādināt – mēs pašas esam dzīves un dzīvības radītājas, savas veselības un laimes noteicējas!

Kāda ir Latvijas sieviešu sirds veselība?*

24 %

paaugstināts
asinsspiediens

15 %

smēķēšana
ikdienā

30 %

aptaukošanās

21 %

paaugstināts
glikozes līmenis

61 %

paaugstināts ZBL
jeb sliktā holesterīna
līmenis

*Dati no Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru pētījuma 2019. gadā.

Sirds veselības skaitļi

♥ **Asinsspiedienam pieaugušā vecumā ir jābūt ~120/80 mmHg.**
Par paaugstinātu tiek uzskatīts asinsspiediens virs 140/90 mmHg.

♥ **Pulsam miera stāvoklī ir jābūt līdz 70 sitieniem minūtē.**
Par paātrinātu sirdsdarbības frekvenci miera stāvoklī tiek uzskatīts pulss virs 75 sitieniem minūtē.

♥ **Holesterīna līmenis.**
Lai novērstu sirds un asinsvadu slimību risku, vissvarīgākais ir zināt un kontrolēt tieši „sliktā” jeb zema blīvuma lipoproteīnu holesterīna līmeni (ZBLH). Saskaņā ar jaunākajām 2021.gada Eiropas Kardiologu biedrības vadlīnijām:

- Veseliem cilvēkiem un cilvēkiem ar mērenu/vidēju sirds un asinsvadu slimību risku sliktajam holesterīnam jeb **ZBLH ir jābūt 1,8 – 2,6 mmol/l robežās.**
- Cilvēkiem ar būtiski paaugstinātu risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām (augsts risks) **ZBLH līmenim asinīs ir jābūt zem 1,8 mmol/l.**
- Cilvēkiem ar zināmu/pierādītu holesterīna izgulsnēšanos sirds vai citās artērijās (ļoti augsts risks) **ZBLH līmenim asinīs ir jābūt zem 1,4 mmol/l.**

♥ **Ķermeņa masas indeksam ir jābūt 18,5 – 24,9.**
Formula: $\text{KMI} = \text{svars (kg)} : \text{augums (m)}^2$
Jums ir lieka ķermeņa masa, ja $\text{KMI} = 25 - 29,9$
Jums ir aptaukošanās, ja $\text{KMI} > 30$

♥ **Cukura līmenim asinīs (tukšā dūšā) ir jābūt 3,3 – 6 mmol/l.**
Cilvēkam ar diagnosticētu cukura diabētu, saņemot terapiju, normāls cukura līmenis asinīs ir 6,1 – 6,9 mmol/l.





Par sievietes ♥ lietām

Iveta Mintāle

kardioloģe, Latvijas Universitātes profesore,
veselīga uztura eksperte

FOTO: Kaspars Teilāns

Nav tāds vecums, kad ir normāli būt slimai un justies slikti. Ja gribam arī vecumdienās būt aktīvas, veselas, labi izskatīties un justies, tad par savu veselību jāsāk domāt jau šodien.

Sirds un asinsvadu slimības ir galvenais sieviešu nāves iemesls pasaulē un Latvijā. Saskaņā ar pasaules datiem 1 no 8 sievietēm vecumā no 45 līdz 54 gadiem tiek konstatēta koronāra sirds slimība, bet vecumā pēc 65 gadiem šī attiecība mainās – 1 no 3.

Sievietēm, salīdzinot ar vīriešiem, ir atšķirīgi sirds un asinsvadu slimību simptomi. Agrāk tika uzskatīts, ka tie ir netipiski, proti, simptomi izpaužas citādāk. Tomēr jaunākie pētījumi pierāda, ka simptomi ir atšķirīgi – tāpēc tie netiek laicīgi atpazīti, slimības netiek precīzi diagnosticētas un ārstēšanās ir novēlota.

Kāpēc tā?

Agrāk pētījumos vairāk tika iekļauti vīrieši, kas samazināja objektīvu spriedumu par sieviešu sirds un asinsvadu slimību izpausmēm. Jaunākie pētījumi liecina, ka stenokardijas gadījumā sāpes krūšu kurvī ir 42% vīriešu un tikai 31% sieviešu. Tipiskas sāpes krūtīs vairāk raksturīgas vīriešiem, savukārt sievietēm vairāk novērojams diskomforts krūšu apvidū, slikta dūša, tirpšana, nogurums.

Ko darīt?

Kā nepalaist garām sirds slimību attīstību? Daudz varam darīt pašas jau šodien, lai nodzīvotu garāku, veselīgāku, aktīvāku un priecīgāku dzīvi. Ir trīs pamatlīstas: nedrīkst smēķēt, pareizi jāēd un jāsporto! Tāpat ir svarīgi savlaicīgi (vēl pirms parādās simptomi) pārbaudīt savu veselību, zināt savu riska faktoru profilu un kopā ar ārstu izvērtēt labāko taktiku, lai novērstu sirds veselības katastrofas nākotnē.

Sievietes sirds un...

Jebkura hroniska, savlaicīgi neārstēta slimība var būt riska faktors sirds un asinsvadu slimību attīstībai.

... aptaukošanās un svārku izmērs

Sirds un asinsvadu slimību risks paaugstinās, pieaugot ķermeņa svaram, turklāt vēdera aptaukošanās ir nozīmīgāks riska faktors, nekā kopējā aptaukošanās gan vīriešiem, gan sievietēm. Pacientēm ar aptaukošanos ir augstāka hipertensijas, insulta, koronārās sirds slimības, sirds mazspējas, aritmiju un pēkšņas nāves iespēja. Aptaukošanās ir nozīmīgs insulta riska faktors neatkarīgi no vecuma, dzīves veida un citiem riska faktoriem. Ja ķermeņa masas indekss (KMI) ir 25 kg/m², tad ar katriem 5 papildu kilogramiem mirstības risks no insulta pieaug par 40%. Papildus tam aptaukošanās 3 līdz 6 reizes palielina cukura diabēta attīstības risku, kā arī nieru mazspējas risku. Ja svārku izmērs katrus 10 gadus palielinās par vienu vai vairākiem izmēriem, pieaug krūts vēža risks: ar katru izmēru – par 33% (līdz pat 77%).

... augsts asinsspiediens jeb hipertensija

Paaugstināts asinsspiediens parasti nesāp, bieži cilvēki pat nenojauš par hipertensijas klātbūtni. Bet kardiovaskulārās mirstības risks dubultojas ar katriem 20 mmHg paaugstināta sistoliskā asinsspiediena. Hipertensija pieaug arī proporcionāli ķermeņa masas indeksam. Savukārt, intensīvi ārstējot asinsspiedienu, strauji mazinās gan insulta, gan infarkta, gan pēkšņas nāves risks. Ir jāņem

vērā hipertensijas attīstību ietekmējošie faktori:

- nepareizs uzturs;
- aptaukošanās, cukura diabēts;
- pārlietu bieža nesteroīdo pretiekaisuma un pretsāpju līdzekļu lietošana;
- pārāk liels alkohola patēriņš;
- kontraceptīvie p/o līdzekļi;
- tievēšanas līdzekļi;
- liels vārāmās sāls daudzums uzturā;
- nieru slimības, endokrīnas slimības un obstruktīva miega apnoja;
- iespējami ģenētiskie faktori;
- hronisks stress, bezmiegs.

Galvenais ārstēšanās mērķis ir pazemināt asinsspiedienu, jo katrs milimetrs mīnusā ir ieguvums.

... cukura diabēts

Otrā tipa cukura diabēts ir saistīts ar 2 līdz 4 reizes augstāku sirds un asinsvadu slimību risku. Statistikas dati liecina, ka vairāk nekā puse cilvēku ar otrā tipa cukura diabētu mirst tieši sirds un asinsvadu slimību dēļ. Lai novērstu slimības sekas, ir efektīvi jāārstē pamatslimība un maksimāli jāsamazina cukura diabēta un sirds un asinsvadu slimību riski!

Pirmā tipa cukura diabēts ir slimība, kas ir jākontrolē visu dzīvi un kas arī var paaugstināt sirds un asinsvadu slimību risku.

... augsts holesterīns

Augsts zema blīvuma lipoproteīnu holesterīna (ZBLH) līmenis ir viens no izplatītākajiem riska faktoriem, kas neārstēts var novest pie infarkta vai insulta, kā arī veicināt citu sirds un asinsvadu slimību attīstību. Tieši augsts ZBLH līmenis ir galvenais aterosklerozes vaininieks, veicinot asinsvadu sašaurināšanos. Īpaši bīstami ir, ja augsts holesterīna līmenis ir iedzimts vai pārmantots no vecākiem. Šo slimību sauc par ģimenes hiperholesterinēmiju ar augstāku agrīna infarkta un nāves risku. Tāpēc ikvienam ir regulāri jāpārbauda holesterīna līmenis asinīs, kopā ar ārstu jāizrunā riski un veidi, kā tos novērst.

... onkoloģiskās slimības

Sievietēm ar onkoloģiskām slimībām ir jāseko līdzi sirds un asinsvadu veselībai, konsultējoties ar ārstu. Īpaša uzmanība sirds veselībai ir jāpievērš pacientēm, kurām ir nozīmēts ķīmijterapijas kurss, kas atsevišķos gadījumos var veicināt sirds un asinsvadu slimību attīstību. Tāpēc – ir svarīgi rūpīgi sekot līdzi gan onkoloģiskās aprūpes ieteikumiem, gan konsultēties ar kardiologu.

... vairogdziedzera slimības

Vairogdziedzera slimības var ietekmēt sirds un asinsvadu veselību, tāpēc ir jākonsultējas ar endokrinologu. Tieši endokrinologs var jums ieteikt doties pie kardiologa, jo šāda sadarbība bieži vien ir nepieciešama, lai kopīgi atrastu optimālo ārstēšanās risinājumu.

... depresija

Depresija sievietēm ir apmēram 2 reizes biežāk nekā vīriešiem. Līdz pat 40% jaunu sieviešu pēc miokarda infarkta konstatē depresiju. Depresija samazina dzīves kvalitāti, līdzestību zāļu lietošanā, kā arī nelabvēlīgi ietekmē riska faktoru korekciju. Tāpēc – ja ir nepieciešams, nekautrējieties un nebaidieties konsultēties ar psihoterapeitu.

... smēķēšana

Gribētos atgādināt neapstrīdamu faktu – smēķēšana ir svarīgākais novēršamais sirds slimību riska faktors sievietēm jebkurā vecumā un būtiskākais koronārās sirds slimības iemesls sievietēm, kuras ir jaunākas par 50 gadiem. Pat 1 līdz 5 cigaretes dienā palielina sievietes sirds slimību risku. Turklāt nav tāda “droša smēķēšanas veida”, jo jaunākie pētījumi par elektroniskajām cigaretēm atklāj negatīvu ietekmi uz organismu. Un vispār – kādēļ bojāt savu veselību?

... menopauze

Sieviete menopauzes laikā jaunākie riska faktori ir paaugstināts asinsspiediens, holesterīna līmenis un aptaukošanās. Atgriezieties pie tiem pašiem profilaktiskajiem pasākumiem: nesmēķēt, pareizi ēst un sportot! Tomēr atcerēsimies, ka menopauzes laikā parādās sekas tam, kā ir dzīvots visu mūžu. Ja pirms tam veselība nebija prioritāte, tad visas problēmas, kas gadu garumā ir sakrājušās, var izpausties tieši šajā laikā. Ja kopā ar ginekologu nolemjat par labu hormonu aizvietojošai terapijai, tad par to ir jākonsultējas arī ar kardiologu.

Ar ģimenes ārstu ir jādraudzējas!

Ik gadu Latvijas iedzīvotājiem pienākas valsts apmaksātas veselības pārbaudes pie ģimenes ārsta. To ietvaros iespējams veikt asinsanalīzes, lūgt ārstam pārbaudīt asinsspiedienu, pulsu un noteikt citus riska faktorus. Vispārēja veselības pārbaude reizi gadā ļaus savlaicīgi atklāt, novērst un kontrolēt iespējamus riska faktorus. Ģimenes ārsts ir pirmais speciālists, kuram jālūdz padoms, vai ir nepieciešama kardiologa konsultācija un papildu izmeklējumi.

Uzdāviniet sev dzimšanas dienā sirds un asinsvadu veselības pārbaudi!

Ja jūs šogad atzīmējat 40, 45, 50, 55, 60 vai 65 gadu jubileju, uzdāviniet sev dzimšanas dienā sirds un asinsvadu veselības pārbaudi pēc SCORE metodes pie sava ģimenes ārsta!

Metode (SCORE – fatālu kardiovaskulāru notikumu riska tuvāko 10 gadu laikā noteikšanas metode) ir radīta, lai pēc iespējas ātrāk konstatētu sirds un asinsvadu slimību risku cilvēkiem no 40 līdz 65 gadu vecumam un nepieciešamības gadījumā uzsāktu ātrāku un efektīvāku ārstēšanu. Ārsts izvērtēs sirds un asinsvadu veselības un smēķēšanas anamnēzi, izmērīs asinsspiedienu, noteiks ķermeņa masas indeksu, kopējā holesterīna, zema un augsta blīvuma holesterīna, triglicerīdu līmeni asinīs, kā arī izvērtēs elektrokardiogrammu. Atbilstoši iegūtajam sirds un asinsvadu saslimšanas riska novērtējumam ģimenes ārsts ieteiks nepieciešamos papildu izmeklējumus: ehokardiogrāfiju, miega artēriju ultrasonoskopiju un veloergometriju.

Nenodarboties ar pašārstēšanos!

Nereti pacients grib kļūt pats sev par ārstu, bet nevajadzētu eksperimentēt ar savu veselību un mainīt medikamentus vai to devas uz savu galvu. Tas var apdraudēt ne tikai veselību, bet arī dzīvību! Tiklīdz jums rodas kāds jautājums par sirds veselību, jums atbilde ir jāmeklē pie sava ģimenes ārsta vai kardiologa! Esiet veseli!

Lai sirds spēj vairāk!

Ja, uzkāpjot pa kāpnēm dažus pakāpienus vai lielākas slodzes laikā sāk parādīties elpas trūkums un nespēks, tūskas dēļ sāk spiest iemīļotās kurpes, sirds manāmi zaudējusi jaudu, bet miera stāvoklī pulss ir paātrināts..., neatstājiet šos simptomus bez ievērības, jo tā var būt sirds mazspēja!

Kas ir sirds mazspēja?

Tā ir viena no nelabvēlīgākajām sirds un asinsvadu slimību diagnozēm, kas var attīstīties citu savlaicīgi neatklātu un neārstētu sirds slimību rezultātā. Biežākais sirds mazspējas iemesls ir koronāra sirds slimība, it īpaši pārciests miokarda infarkts, kā arī nepietiekami kontrolēts augsts asinsspiediens.

Vainīgas var būt arī dažādas kardiomiopātijas jeb sirds muskuļa slimības, sirds vārstuļu slimības, iedzimtas sirdskaites, vairogdziedzera slimības, cukura diabēts un citas endokrīnās sistēmas slimības.

Ja Jums parādās kādi no blakus minētajiem simptomiem, negaidiet un vērsieties pie sava ģimenes ārsta vai kardiologa! Vairāk: sirdsmazspeja.lv

Izplatītākie simptomi



pieaugoša tūska kājās, sākot no potītēm uz augšu



elpas trūkums, nogurums un nespēks



paātrināta sirdsdarbība miera stāvoklī

Konsultējieties ar kardiologu, neizejot no mājas!

Mūsdienās attālinātas konsultācijas ar ārstu telefona vai datora ekrānā vairs nav zinātniskā fantastika, bet gan realitāte, kurai ir virkne priekšrocību. Tās sniedz iespēju sazināties ar ārstu sev ērtā laikā un vietā, ļauj ietaupīt ceļa izmaksas un laiku. Tāpat var ērti nosūtīt visu informāciju par savu veselību digitālā formātā. Turklāt nereti ārstiem ir iespēja konsultēt pacientu ātrāk, nekā šāda konsultācija būtu iespējama klātienē.

Uzziniet vairāk par iespēju konsultēties ar kardiologiem un citiem speciālistiem pie mūsu sadarbības partneriem medon.lv, ar kuriem kopā regulāri organizējam arī bezmaksas veselības konsultācijas.



Jautājumi, kurus uzdot ārstam

Bieži vien, dodoties pie ārsta pirmo reizi, nezinām, ko viņam jautāt, vai arī, ieejot ārsta kabinetā, satraucamies un mēdzam aizmirst daļu no tā, ko vēlējamies noskaidrot. Tāpēc – sagatavojām iespējamus jautājumus par sirds un asinsvadu veselību jūsu vietā. Lai noder!



JA KONSULTĒJATIES AR ĀRSTU PAR SIRDSDS VESELĪBU PIRMO REIZI

- Vai man ir risks saslimt, ņemot vērā manus riska faktorus un slimības vēsturi?
- Kā manas ģimenes slimību vēsture (ja to zināt vai arī ja tāda ir pieejama ārstējošajam ārstam) varētu ietekmēt manu risku saslimt?
- Vai mans asinsspiediens/holesterīna līmenis/cukura līmenis rada risku? Ko darīt, lai šos riska faktorus samazinātu?
- Vai mans svars ir veselīgs un nerada risku? Vai varat ieteikt, ar ko sākt, lai samazinātu svaru?
- Kādam uzturam dot priekšroku, lai uzlabotu sirds veselību?
- Vai varat man ieteikt, kā labāk atmest smēķēšanu?
- Kādas fiziskās aktivitātes man ir drošas un labvēlīgi ietekmēs veselību?
- Vai kontracepcijas tabletes, mana grūtniecības vēsture, dzemdību vēsture, menopauze vai hormonaizvietojošā terapija var veicināt sirds un asinsvadu slimību risku?
- Kā citas manas slimības var ietekmēt sirds un asinsvadu veselību?
- Vai man vajag konsultēties ar kardiologu un veikt izmeklējumus?



JA JUMS IR DIAGNOSTICĒTA SIRDSDS UN ASINSVADU SLIMĪBA

Ja jums ir bijis infarkts, insults vai citas sirds un asinsvadu slimības un jūs jau esat kardiologa pacients, varat droši vaicāt ārstam:

- Kādas papildu pārbaudes un izmeklējumi man varētu būt nepieciešami, lai uzlabotu veselību?
- Kādas ir manas turpmākās ārstēšanās/rehabilitācijas iespējas?
- Kādas dzīvesveida izmaiņas palīdzēs samazināt slimības sekas?
- Kādus efektus un ieguvumus varu sagaidīt no medikamentu lietošanas un ārstēšanas?
- Kādi ir manas ārstēšanās paredzamie rezultāti?
- Kā citas manas slimības var ietekmēt veselību?
- Vai man kā sievietei ārstēšanās komplikāciju risks ir lielāks?
- Vai es varēšu saglabāt tādu dzīves kvalitāti, kāda bija pirms saslimšanas?
- Vai mani var atkārtoti piemeklēt infarkts, insults vai cita saslimšana?
- Cik ilgi jūsu ieteiktās ārstēšanas metodes varētu būt efektīvas?
- Kad ir nepieciešams veikt atkārtotus izmeklējumus? Kādus?
- Pie kā es varu vērsties pēc atbalsta (ģimenes ārsta, speciālista, slimnīcas personāla, pacientu biedrības)?
- Kādi simptomi var liecināt par veselības pasliktināšanos? Kad ir jāsauc ātrā neatliekamā palīdzība?
- Kad ir jāierodas uz nākamo vizīti pie kardiologa vai cita ieteiktā speciālista?



Efektīvākā diēta labai formai un stiprai veselībai – Vidusjūras diēta!

Pēdējos gadu desmitos attīstījusies ir ne tikai medicīna un zinātne, bet pieaugusi arī cilvēku izpratne par veselīgu dzīvesveidu, ar kuru varam attālināt un novērst dažādas slimības, pagarināt dzīvi un saglabāt stipru veselību pēc iespējas ilgāk.

Kā veselībai vislabāko uzturu kardiologi iesaka Vidusjūras diētu, kuras pozitīvā ietekme uz veselību, dzīves kvalitāti un mūža ilgumu ir zinātniski pierādīta. Būtībā šo diētu var dēvēt arī par Baltijas jūras diētu – to veido sezonāli augstas kvalitātes vietējie dārzeņi, augļi un ogas, zivis, pākšaugi, kā arī pilngraudu un piena produkti, nedaudz gaļas, rieksti un olīveļļa. Vidusjūras diēta neatzīst industriāli pārstrādātus, rafinētus un saldinātus pārtikas produktus, transtaukskābes. Neskaitāmi pētījumi pierāda šīs diētas principu efektivitāti sirds un asinsvadu slimību, onkoloģisko saslimšanu un cukura diabēta risku mazināšanā. Turklāt vislabākais šīs diētas efekts ir kopā ar regulārām fiziskām aktivitātēm! Nav nepieciešams mocīt sevi ar badošanos, kaloriju skaitīšanu, sevis šaušīšanu, tā vietā labāk pievērsties racionālam, vienkāršam un saprātīgam dzīvesveidam.

Kāds ir diētas noslēpums?

- Veselīgie tauki, kas bagātīgi atrodami riekstos, olīveļļā, treknajās zivīs ir viens no svarīgākajiem iemesliem, kas veicina sirds un asinsvadu veselību. Omega 3 taukskābes, mononepiesātinātās un polinepiesātinātās taukskābes pazemina zema blīvuma holesterīna līmeni asinīs, paaugstina augsta blīvuma holesterīna līmeni asinīs, samazina iekaisumu riskus, uzlabo insulīna rezistenci. Šķiedrvielām un antioksidantiem dārzeņos un augļos (arī vīnā un kafijā) piemīt kardioprotektīvas īpašības, kas palielina arī dzīves ilgumu.

- Vidusjūras diētā uzsvars ir uz pilngraudiem jeb rupja maluma graudaugiem, kuros ir augsts šķiedrvielu saturs. Tā ir vislabākā izvēle, lai uzlabotu vielmaiņu un sniegtu sāta sajūtu. Turklāt svaru tā spēj samazināt labāk, nekā zema tauku satura diēta.

- Un galvenā Vidusjūras diētas sastāvdaļa – “extra virgin” jeb pirmā spieduma olīveļļa! Tās īpašības ir vairākkārt pierādītas daudzos medicīniskos pētījumos. Plašs pētījums PREDIMED apliecināja: ievērojot Vidusjūras diētu ar palielinātu olīveļļas daudzumu, miokarda infarkta un insulīna risks samazinās par 30%, salīdzinot ar cilvēkiem, kas pieturējās pie zema tauku satura diētas.

Lūk, mājaslapa, kurā uzzināt vairāk par Vidusjūras diētu un smelties iedvesmu veselīgām kardiologu ieteiktām receptēm: vidusjurasdieta.lv



FOTO: no personīgā arhīva

Anete Dinne

gastronomijas zinātniece

Zarnu mikrobioms ir organisma “otrās smadzenes”.

Mūsu veselība sākas vēderā! Zarnu mikrobioms ražo vielas, kas sūta impulsus galvas smadzenēm, nosakot, ko vēlamies ēst, un ietekmējot mūsu garastāvokli un pašsajūtu.

Mikrobioms palīdz organismam uzņemt nepieciešamās uzturvielas, mikroelementus un vitamīnus. Tā veselībai viskaitīgākais ir pārlietu liels cukura daudzums, stress un šķiedrvielu trūkums. Savukārt, tik nepieciešamās probiotikas var uzņemt, ēdot fermentētus produktus, piemēram, skābētus gurķus un kāpostus, kefīru, biezpienu, jogurtu, kvalitatīvu sieru.

Greimošanu un svaru var ietekmēt ne tikai uzturs, bet arī stress un nepietiekams miegs. Miega laikā ķermenis absorbē visus mikroelementus, tostarp vitamīnus un minerālvielas, tāpēc kvalitatīvs miegs ir veselības pamats. Savukārt, stress palēnina un pasliktina greimošanu, tāpēc ikdienā ir jāatrod nodarbes, kas mazina uztraukumu un palīdz relaksēties. Katra cilvēka mikrobioms ir atšķirīgs, tāpēc ir jāmācās sev ieklausīties.



FOTO: Ieva Andersone

Liene Sondore

sertificēta uztura speciāliste

Lai prieks gan gatavot, gan baudīt!

Aicinu nebaidīties no vārdu savienojuma “Vidusjūras diēta”. Šī nav klasiska diēta, kas jāievēro noteiktu posmu, pārlietu ciešoties vai ierobežojot sevi. Tas ir dzīvesveids, kas mudina gatavot mājās, izmantojot visus pie mums pieejamos sezonālos produktus un centrā liekot olīveļļu. Gatavojot Vidusjūras gaumē, ēdiens ir ne tikai veselīgs, bet arī krāsains, garšīgs un nav pārcepts.

Šajā dzīvesveidā varam veiksmīgi integrēt arī mums mīļus un zināmus produktus, piemēram, skābētus kāpostus, zirņus, pupas vai ceptas mazās zivtiņas, piemēram, reņģes un salakas, kas ir bagātas ar veselīgajām taukskābēm! Turklāt šie produkti nav dārgi!

Ja kardiologs vai uztura speciālists iesaka uztura paradumu maiņu, tas nav jāuztver kā sods vai pārmetums, tas ir ieguvums jūsu veselībai. Mēs kopā varam mācīties atrast vēlamo un garšīgo, lai prieks būtu gan gatavojot, gan baudot!”

Vai olīveļļā drīkst cept?

Jā! Un tas pat ir ieteicams. Tas ir mīts, ka “extra virgin” olīveļļu nedrīkst izmantot cepšanai – tieši otrādi! Piemēram, gatavojot dārzeņus olīveļļā, pat pastiprinās to veselīgās īpašības. Olīveļļa darbojas kā “mētelītis”, kas aizsargā labās vielas dārzeņos, tostarp arī polifenolus. Tāpat olīveļļa uzņem no dārzeņiem antioksidantus un aizsargā tos no oksidēšanās, kā arī uzlabo vērtīgo vielu uzsūkšanos organismā. Olīveļļā var gatavot arī omleti, pankūkas, zivis un citus produktus. Galvenais princips – eļļu nepārkarsēt! Vairāk: olivellas.lv



SIEVIETES JAUNĪBAS ELIKSĪRS SLĒPJAS VESELĪGĀS DETAĻĀS!



Veselīgs uzturs

Ikdienā priekšroku dodiet dārzeņiem un augļiem, lietojiet uzturā olīveļļu, zivis, riekstus un pākšaugus.



Fizikultūra

Esiet aktīva katru dienu! Dariet to, kas sagādā vislielāko prieku – ejiet pastaigās, brauciet ar velosipēdu, peldiet vai vingrojiet mājās vismaz 30 min. dienā.



Ūdens

Katru dienu ietiecams izdzert ap 2 l ūdens.



Mazās baudas

Lutiniet sevi tikai ar veselīgiem našķiem – tumšā šokolāde mazina organisma iekaisumu un paaugstina labā holesterīna līmeni asinīs.



Izglītība

Mācīšanās mūža garumā palīdz uzturēt formā prātu, samazināt Alcheimera risku un nezaudēt interesi par dzīvi arī 90 un vairāk gados.



Veselības pārbaudes

Lai justos droši, pārbaudiet savu veselību pie ārsta regulāri. Sekojiet līdzī asinsspiedienam, pulsam, holesterīna un cukura līmenim.



Vīns?

Lai gan ir pētījumi, kas apliecina vīnā esošo flavonoīdu pozitīvo ietekmi uz sirds un asinsvadu veselību, tomēr piesardzība ir jāievēro. 1 glāze laba vīna ar maltīti pie vakariņu galda nav aizliegta, bet nav arī obligāta.



Miegas

Katru dienu centieties atvēlēt miegam 7 – 8 stundas. Neizgulēšanās ir riska faktors, kas nelabvēlīgi ietekmē gan sejas ādu, gan sirds un asinsvadu veselību.



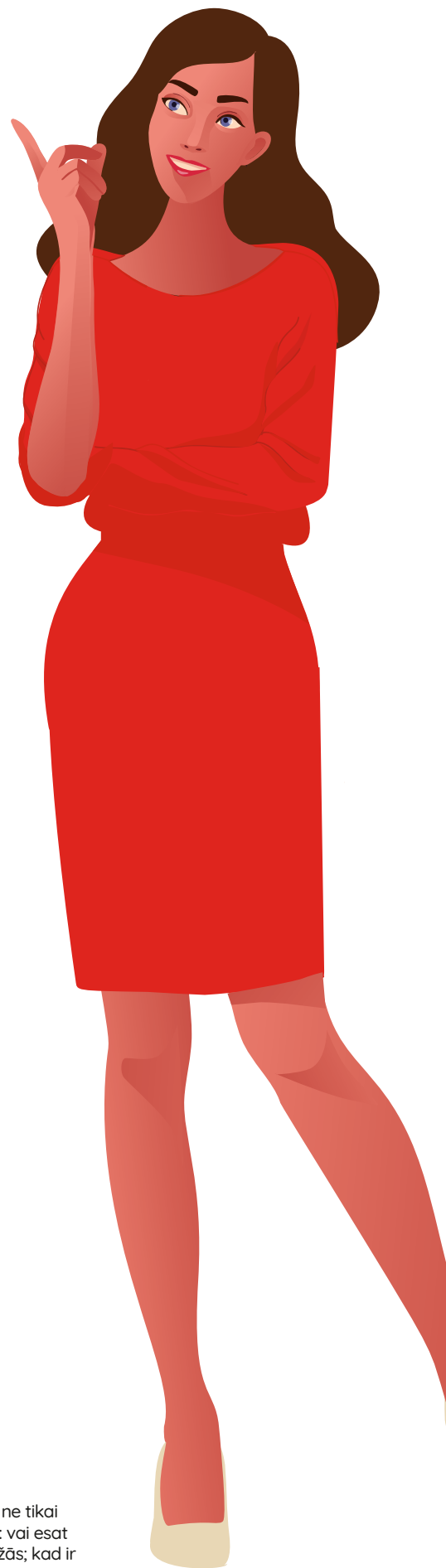
Meditācija

Izslēdziet uz brīdi tālruni, izejiet no sociālo tīklu mākslīgās pasaules. Esiet ar sevi mierā un klusumā. Atrodiet savu meditācijas formu – tas ir veids, kā apstāties un atjaunoties.



Viedierīces

Mobilais tālrunis vai viedpulkstenis var būt ne tikai saziņas līdzeklis, bet arī palīgs sirds veselībai: vai esat nogājusi 10 000 soļu; vai pulss ir normas robežās; kad ir jāiedzer zāles... Tas ļaus atcerēties par galveno – veselību!





Kafija

3 - 4 tasītes (bez cukura) dienā ir ieteicamas sirds veselības stiprināšanai. Kafija satur antioksidantus, kas samazina sirds un asinsvadu slimību risku.



Pašpriecēšana

Mēs pašas varam sevi iepriecināt un padarīt dienu košu. Uzkrāsojiet lūpas vai uzvelciet savu mīļāko kleitu - dariet to sevis dēļ!



Laiks tikai sev!

Atrodiet laiku hobijs! Tas ļaus atslēgties no ikdienas stresa un rutīnas.



Mīlestība

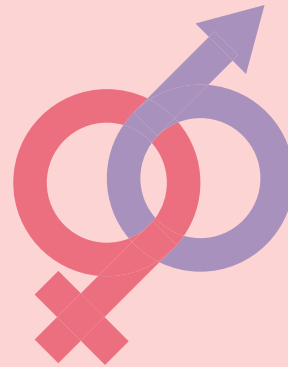
Iemīlēšanās laikā izdalās laimes hormoni, kas samazina stresu, rada labsajūtu un uzlabo asinsriti. Mīlestība ļauj sajūst dzīves garšu - mīliet sevi, savus tuvos, mīliet kaut visu pasauli!



Socializēšanās

Sava deva vientulības katram ir vajadzīga, tomēr pētījumi parāda, ka regulāra saziņa un aktīva sociālā dzīve var uzlabot veselību un pašsajūtu.

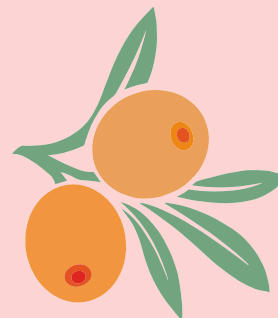
Kur atrast laimes hormonus?



Labs sekss ne tikai sniedz baudu, bet arī zinātniski pierādītu efektu sirds veselībai. Pateicoties "laimes hormoniem", kas izdalās seksa laikā, tas ne tikai noņem spriedzi un samazina stresu, bet arī pazemina asinsspiedienu un uzlabo miegu. Un vēl seksa laikā tiek patērētas kalorijas, tāpēc tas var būt lielisks aizstājējs vieglam treniņam sporta zālē.



Ziemas peldes ir ieteicamas sirds un asinsvadu veselības stiprināšanai, jo caur šo aukstuma un siltuma kontrastu labāk apasiņojas organisms un tiek "pabarotas šūnas". Turklāt no šīs "aukstuma terapijas" organismā izdalās labsajūtas hormoni - endorfini. Tomēr jāsāk pamazām un visdrošāk sākumā konsultēties ar ārstu.



Smiltsērķšķi uzlabo sievietes veselību, jo šī Latvijas "superoga" ir bagāta ne tikai ar vitamīniem un antioksidantiem, bet satur veselībai nepieciešamās Omega taukskābes, kā arī augu sterolus, kas veicina holesterīna mazināšanos. Turklāt smiltsērķšķi var padarīt mūs arī laimīgākas, jo šo ogu mizā ir serotonīns jeb laimes hormons.



Uzziniet vairāk:
parsirdi.lv / vidusjurasdieta.lv
parholesterinu.lv / sirdsmazspeja.lv

Materiālu sagatavoja: **ParSirdi**♥lv

