Trīszaru nerva neiralģija

Kaite rada stipras sāpes, bet ir izārstējama ar operācijas palīdzību

Sigita Āboltiņa

DAŽKĀRT slimība piezogas pamazām, bet citreiz to pamanām pēkšņi, pat it kā nejauši. «Pirms kāda laika ievēroju, ka draudzenes mamma runājot sākusi jocīgi šķobīt muti. Tā, it kā censtos vienu sejas pusi nekustināt. Kad sadūšojos pajautāt, kas noticis, draudzene tikai paraustīja plecus – kustinot labo sejas pusi, mammai esot neciešamas sāpes,» stāsta Ilva. Pateicoties savulaik iegūtai izglītībai medicīnas jomā, viņai radās nojausma, ka problēmas cēlonis varētu būt trīszaru nerva neiralģija. Nojausma bija pareiza.

Nākamajā dienā – pilnīgi vesela

«Draudzenes mamma bija lietojusi ārsta izrakstītus medikamentus, taču vairāk nekā pusgadu risinājums netika rasts,» saka Ilva, «Runājot, ēdot vai vienkārši kustinot sejas labo pusi, viņai bija pēkšņas, ļoti spēcīgas sāpes.» Ilva ieteica draudzenes mammai pierakstīties uz vizīti pie neirologa un pastāstīja arī par savu versiju – ka pie visa vainīgas varētu būt problēmas ar trīszaru nervu.

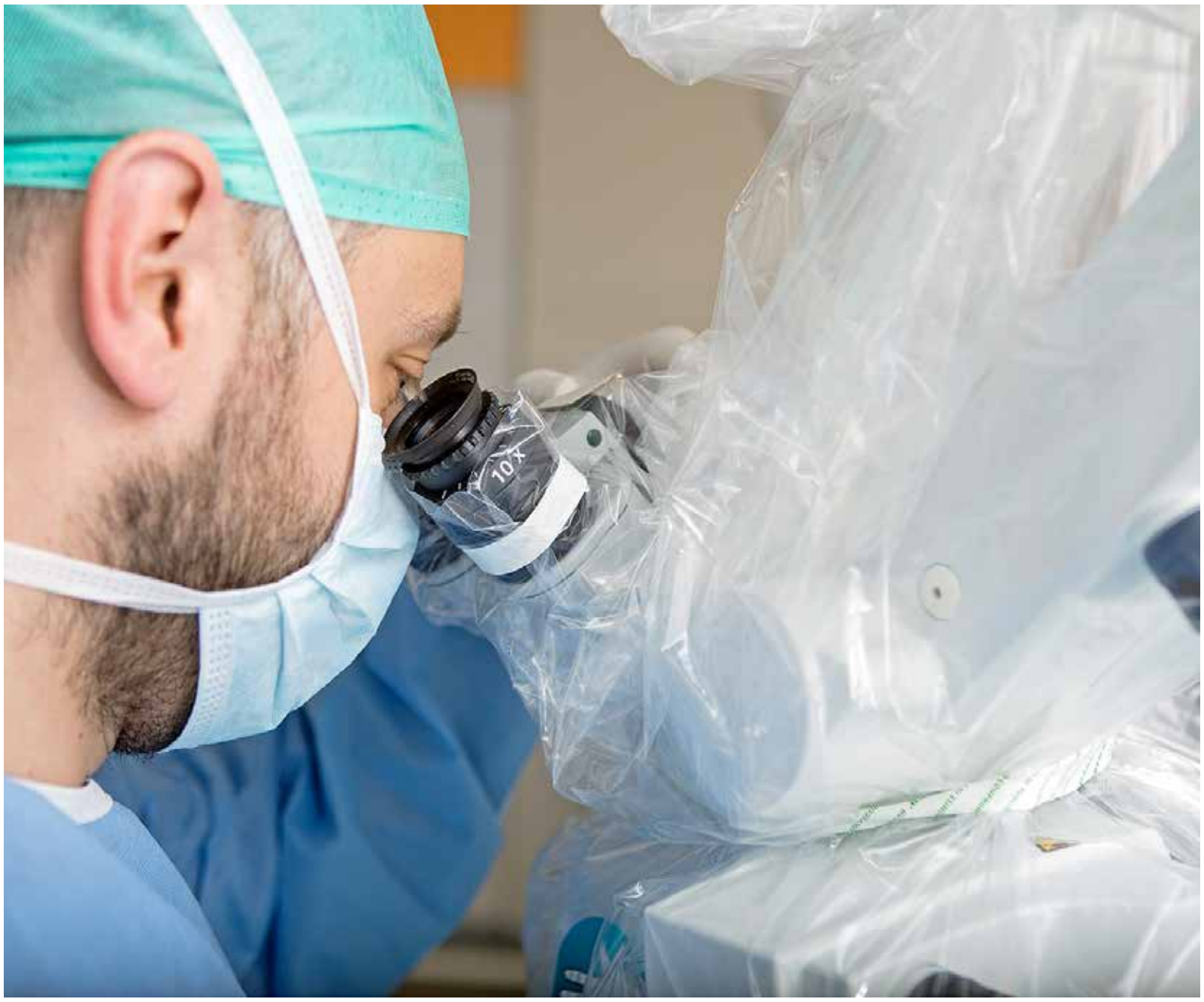
Sieviete paklausīja, devās pie cita neirologa, veica nozīmētās pārbaudes un uzzināja diagnozi – tā patiesi bija trīszaru nerva neiralģija, kas radīja neciešamas sāpes. «Pirms kāda mēneša draudzenes mammai veica operāciju, un jau nākamajā dienā viņa brauca mājās no klīnikas kā pilnīgi vesels cilvēks,» teic Ilva. «Viņai vairs nav jālieto spēcīgie pretsāpju medikamenti, viņa var ēst, runāt, smaidīt… darīt visu tāpat kā iepriekš, kad problēma vēl nebija radusies.»

Raimonds Mikijanskis, klīnikas *DiaMed* neiroķirurgs, stāsta, ka tipiska trīszaru nerva neiralģija izpaužas kā elektriskās strāvas triecienam līdzīgas sāpes, kas ilgst dažas sekundes: «Tās ir spēcīgas sāpes, kas ātri izzūd, taču pie sejas kustībām atkārtojas.»

Kā elektrības trieciens

Vispirms jāteic, ka trīszaru nervs iziet no galvas smadzeņu stumbra un galvaskausa pamatnē veido trīs zarus. Tie savukārt pa trim dažādām atverēm galvaskausā aizstiepjas līdz sejas virspusei. Pirmais nerva zars stiepjas virs acs, otrs – zem acs jeb augšžoklī un trešais zars iestiepjas apakšžoklī. Ir divi trīszaru nervi – viens iestiepjas sejas labajā, otrs – kreisajā pusē.

Kā saka neiroķirurgs Raimonds Mikijanskis, sāpes var izpausties vienā vai divos, retāk visos trīs šī nerva zaros: «Un šīs sāpju lēkmes provocē jebkāda sejas kustināšana – ēdot, smejoties, runājot, tīrot zobus. Lai izvairītos no tām, cilvēks iemācās ēst, runāt, nekustinot vienu mutes pusi, jo katra kustība provocē sāpju lēkmi, kas ir kā spēcīgs elektrības trieciens, izraisot drausmīgas sāpes sejā.»



▲ **NEIROĶIRURGS Jānis Šlēziņš atklāj, ka, pateicoties mūsdienīgām iespējām, trīszaru nerva neiralģijas operācija ir ļoti saudzīga. Brūce atrodas aiz auss matu augšanas zonā, tāpēc nav redzama, toties pacients vienā mirklī ir izārstējies no invalidizējošas slimības.** FOTO - NO JĀŅA ŠLĒZIŅA PERSONĪGĀ ARHĪVA

Tipiskas trīszaru nerva neiralģijas iemesls ir nerva nospiedums ar blakusesošo asinsvadu

Ārsts uzsver, ka daļai cilvēku šīs sāpes var būt visu laiku, bet citiem – parādīties, tad uz vairākiem mēnešiem pazust un atkal uzrasties. Šīs sāpes mēdz pazust un atkārtoties, pazust un atkārtoties. «Tā ir tipiska trigemināla neiralģija,» teic ārsts Mikijanskis.

Asinsvadu vaina

Izrādās, tas ir mīts, ka trīszaru nervs sāk sāpēt pēc tam, kad lielā vējā staigāts bez cepures galvā. Tipiskas trīszaru nerva neiralģijas iemesls ir nerva nospiedums ar blakusesošo asinsvadu. Zināms – nerva zari anatomiski atrodas ļoti tuvu asinsvadiem. Dažkārt tik tuvu, ka tie sāk spiest nervu, un cilvēks to izjūt kā neciešamas, pēkšņas sāpes.

«Problēmu parasti konstatē, veicot magnētisko rezonansi. Izmeklējuma laikā labi redzams, vai asinsvads spiež uz nervu vai ne. Jāsaka arī, ka bieži ir pacienti, kuriem asinsvads – vēna vai artērija – patiešām spiež uz nervu, bet viņi to nejūt, viņiem nav trīszaru nerva neiralģijas. Acīmredzot sāpju esamība vai neesamība atkarīga no tā, cik spēcīgs ir spiediens uz nervu,» skaidro neiroķirurgs.

Problēmai ir divi risinājumi – visu mūžu lietot pretsāpju zāles, kas atstāj iespaidu uz nierēm, aknām un citiem orgāniem, vai veikt operāciju. «Zāles tikai novērš sāpes, bet nerisina problēmas cēloni, jo ar medikamentiem nav iespējams pavirzīt asinsvadu prom no nerva. Tāpēc cilvēkam, kuram nav nekādu citu nopietnu blakus saslimšanu, noteikti labākais risinājums ir operācija, pēc kuras viņš būs vesels cilvēks,» papildina klīnikas *DiaMed* neiroķirurgs Jānis Šlēziņš.

Operācijas laikā neiroķirurga galvenais uzdevums ir atdalīt nervu no asinsvada, kas spiež uz to. Tikai mieru, nedz nervs, nedz asinsvads netiek pārgriezti, kā varētu šķist, bet gan starp šiem abiem kaimiņiem tiek ievietots speciāls teflona materiāls, kas kalpo kā matracītis, lai asinsvads vairs nespiestu nervu.

«Cilvēks pēc operācijas pamostas, un šausmas ir beigušās. Viņš ir vesels!» uzsver ārsts. Viņš piebilst, ka vēl nesen kopā ar kolēģi Mikijanski operējis pacientu, kuram viens nerva zars bijis iespiests starp artēriju un vēnu. Pēc pamošanās no narkozes pacients bijis pārsteigts, ka var brīvi runāt un vairs nekas nesāp.

Mazs iegriezums aiz auss

Raimonds Mikijanskis atklāj, ka lielākajai daļai pacientu, kuri cieš no trīszaru nerva neiralģijas, nav veikti izmeklējumi, kas ļauj atklāt problēmas cēloni. Cilvēkam nozīmē pretsāpju zāles, un viss. Šāds stāsts ir arī minētajam, nesen operētajam pacientam – vīrietis domājis, ka tāds liktenis un nāksies sadzīvot ar šīm sāpēm visu atlikušo mūžu, līdz kādu vakaru abi ar sievu interneta vietnē izlasījuši par operāciju, ko iespējams veikt analogas problēmas gadījumā. «Tā beidzās šī pacienta ciešanas, kas ilga četrus gadus,» saka Raimonds Mikijanskis un piebilst, ka operācija ir minimāli invazīva: «Pateicoties mūsdienīgām iespējām, operācija ir ļoti saudzīga. Protams, galvaskauss ir jāatver, lai piekļūtu tā iekšienē esošam nervam, bet tas tiek izdarīts caur ļoti nelielu atveri un pēc tam izzāģēto kaula gabaliņu ievietojam atpakaļ un piekniedējam ar titāna kniedēm. Dažreiz atvērums ir tik neliels, ka pat nav, ko likt atpakaļ. Savukārt brūce atrodas aiz auss matu augšanas zonā, tāpēc nav redzama, toties pacients vienā mirklī ir izārstējies no invalidizējošas slimības.»

Brūces dzīšanas laiks ir aptuveni divas nedēļas, taču mājās pēc operācijas pacients var doties jau nākamajā vai vēlākais aiznākamajā dienā.

Neiroķirurgs Jānis Šlēziņš vēl uzsver, ka trīszaru nerva neiralģija var izpausties arī kā šķietamas zobu sāpes vienā pusē, un ir pat cilvēki, kuriem izrauti visi vienas puses zobi, taču sāpes nerimstas. Un tikai tad tiek atklāts, ka patiesībā pie vainas ir trīszaru nervs. «Bet veselie zobi jau ir zaudēti,» saka dakteris un piebilst, ka minētā problēma visbiežāk sāk izpausties vecumā starp 30 un 50 gadiem, un statistikas dati liecina, ka uz 100 tūkstošiem cilvēku ir astoņi jauni gadījumi katru gadu. Tātad Latvijā tie varētu būt nepilni simts jauni gadījumi gadā. Taču, ņemot vērā to, ka šī problēma bieži netiek atpazīta un ārstēta, kopējais pacientu skaits Latvijā noteikti būtu mērāms daudzos simtos. ●

Kategoriski aizliegts smēķēt!

Lai dzīvotu ilgi, par savas sirds veselību jārūpējas jau no bērnības

Liene Pālēna

SIRDS pavisam noteikti ir mūsu ķermeņa epicentrs. Bez tās mēs ne tiešā, ne pārnestā nozīmē nespētu eksistēt. Tomēr, lai gan pēdējos gados situācija sirds un asinsvadu slimību jomā Latvijā uzlabojusies, tieši asinsrites sistēmas slimības aizvien ir galvenais nāves cēlonis valstī. Par to, kā situācija mainījusies un ko mēs katrs individuāli un valsts mērogā varam darīt, lai to vēl uzlabotu, *Veselības Diena* izjautāja Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra vadītāju Andreju Ērgli.

▲ **RŪPĒS** par sirds veselību nepieciešams regulāri veikt asinsspiediena un holesterīna līmeņa mērījumus, jānodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm un jāēd veselīga pārtika, nedrīkst smēķēt – uzsver Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra vadītājs Andrejs Ērglis. FOTO - ANRIJS POŽARSKIS

Kā jūs skaidrotu, kāpēc sirds un asinsvadu slimības aizvien ir galvenais mirstības cēlonis Latvijā?

Uz šo jautājumu vienmēr atbildu ar pretjautājumu – kam tādā gadījumā būtu jābūt galvenajam nāves cēlonim? Cilvēki nereti atbildēs – vecumam, un es tam absolūti piekrītu. Nosaukt vienu skaitli, kad būtu jāaiziet, nav iespējams, jo mainās vidējais dzīves ilgums. Runājot par cēloņiem, mums Latvijā ir paveicies, jo mūs nepiemeklē smagas infekcijas, piemēram, malārija, kuras dēļ daudzi cilvēki Āfrikas valstīs pāragri mirst. Tāpat mēs ceram, ka samazināsies pacientu skaits, kas sirgst ar onkoloģiska rakstura saslimšanām. Respektīvi, mums nav jāskatās tikai uz procentuālo rādītāju, cik cilvēku nomirst no sirds un asinsvadu saslimšanām – mums ir jāskatās arī uz dzīves ilgumu un kvalitāti. Mums jāpanāk tas, ka to cilvēku, kam nākotnē būs 70 gadu, fiziskā un mentālā veselība ir tāda, kā šobrīd piecdesmitgadniekiem.

Bet kā jūs raksturotu, kā situācija kopumā mainījusies pēdējās desmitgades laikā?

Pēdējos gados mirstības rādītāji no sirds un asinsvadu slimībām ir sarukuši. Samazinājums ir, bet ne ļoti straujšs, kā tas ir, piemēram, Igaunijā. Tur gan tas skaidrojams ar ievērojami lielāku budžetu valsts veselības aprūpei kopumā. Pie mums drīzāk novērojama zināma stagnācija. Starp lielāku finansējumu veselības aprūpei un mirstības samazinājumu var likt vienlīdzības zīmi. Tie ir gan lielāki līdzfinansējumi zālēm, gan progresīvāka veselības aprūpe.

Mēs daudz runājam par sekām, bet cēloņus diemžēl bieži ietekmē paši cilvēki. Ko mēs darām nepareizi katrs individuāli, ka saslimšanu skaits tomēr ir tik liels?

Lai rūpētos par savu sirds veselību, kategoriski ir aizliegts smēķēt! Nepieciešams regulāri veikt asinsspiediena un holesterīna līmeņa mērījumus, regulāri jānodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm un jāēd veselīga pārtika. Ir vairāki riska faktori, ko mēs nevaram ietekmēt – vecums, dzimums un iedzimtas saslimšanas. Bet riska faktori, ko mēs varam ietekmēt, ir smēķēšana, kas diemžēl ir ļoti izplatīta tieši jauniešu vidū, aptaukošanās, mazkustīgums, kas savukārt var pastiprināt diabēta veidošanos. Mēs varam ietekmēt arī paaugstinātu asinsspiedienu un holesterīna līmeni. Tās visas ir lietas, par ko jārūpējas jau no bērnības. Bērni būtu jāpārbauda trīs, pēc tam 8–11 gadu vecumā un tad, protams, 18–21 gada vecumā. Rūpēm par savu veselību būtu jābūt dabiskām, un tas arī arvien vairāk parādās – cilvēki sākuši vairāk sportot, ēst veselīgāk, piedomāt pie sava miega kvalitātes.

Daudz efektīvāk būtu ieguldīt naudu profilaksē, nekā vēlāk maksāt par infarktu vai insultu ārstēšanu

Primārā profilakse ir svarīga, bet mēs nedrīkstam izraut tikai vienu posmu no sistēmas – arī ārstēšana un rehabilitācija ir ārkārtīgi svarīga. Ir situācijas, kad ar veselīgu dzīvesveidu vien nevar izvairīties no infarkta. Iespējams, tā novēršanai ir jālieto medikamenti, piemēram, holesterīna līmeņa vai asinsspiediena samazināšanai un visdrīzāk tie ir jālieto visu mūžu, bet daudzi to nevar atļauties un nonāk pie mums jau akūtā stāvoklī. Aritmiju ārstēšanai nepieciešami inovatīvi medikamenti un sarežģītas ķirurģiskas iejaukšanās, bet tam savukārt ir vajadzīgs finansējums. Daudz efektīvāk būtu ieguldīt naudu cilvēku savlaicīgā ārtsēšanā, nekā vēlāk maksāt par infarktu vai insultu ārstēšanu.

Tomēr nereti pie vainas ir arī cilvēku novēlotā vēršanās pie ārsta...

Jā, bet tas arī ir jautājums par veselības sistēmas kvalitāti. Ja cilvēkam jāiet pie ārsta, kā Raimonds Pauls reiz izteicās, vietā, kas atgādina miskasti, tad cilvēki arī baidās no slimnīcām. Vide ir ļoti svarīga, tai pašai par sevi ir jābūt ārstējošai.

Kādi ir nozares jaunumi sirds un asinsvadu slimību ārstēšanā?

Ja mēs runājam par sirds un asinsvadu sistēmas slimībām, tad, manuprāt, šobrīd neiroloģijas nozare ir spērusi lielu soli uz priekšu, izmantojot dažādas metodes smadzeņu infarkta ārstēšanā. Tāpat pavisam jauna lieta Latvijā ir vārstuļu nomaiņa caur cirkšņa artēriju, kas ir īpaši vērtīgi tiem pacientiem, kam ķirurģiskas operācijas varētu būt pārāk riskantas. Tehnoloģijas pasaulē attīstās milzīgā ātrumā, tajā skaitā mehāniskās sirdis kā alternatīva. Tāpat Latvijā ļoti attīstās šūnu terapija, redzam labus rezultātus arī kardioloģijas nozarē. ●

Der zināt!

- Latvijā standartizētā mirstība no asinsrites sistēmas slimībām ir aptuveni divas reizes lielāka nekā vidēji Eiropas Savienībā.
- 2016. gadā no sirds un asinsvadu slimībām miruši 15 866 Latvijas iedzīvotāji – tā liecina Slimību kontroles un profilakses centra (SKPC) dati.
- Visbiežākie nāves cēloņi starp sirds un asinsvadu slimībām ir: hroniska sirds išēmiskā slimība, insults, akūts miokarda infarkts un hipertensīvas slimības.
- Latvijā finansējums veselības aprūpei ir 2,9% no iekšzemes kopprodukta, kas ir vairāk nekā uz pusi mazāks nekā Igaunijā, kur tas sasniedz 6%.
- Pārtraucot smēķēšanu, gada laikā infarkta un insulta risks samazinās divas reizes. Ilgākā laika posmā risks samazinās līdz nesmēķētāja līmenim.

UZTURA BAGĀTINĀTĀJS. UZTURA BAGĀTINĀTĀJS NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU!

Venozās slimības ārstējamas

Laikus diagnosticējot, iespējams būtiski uzlabot dzīves kvalitāti

Inga Melberga

▲ **PIETŪKUŠAS** kājas, smaguma sajūta, krampji, izteikts asinsvadu tīklojums uz kājām – tās ir pirmās pazīmes, kas liecina – kaut kas nav kārtībā ar vēnu veselību, skaidro Žoržs Žabūrs, *Veselības centra 4* filiāles Baltijas Vēnu klīnikas asinsvadu ķirurgs, flebologs.

FOTO - KRISTAPS KALNS, *DIENAS MEDIJI*

PIETŪKUŠAS kājas, smaguma sajūta, krampji, izteikts asinsvadu tīklojums uz kājām – tās ir pirmās pazīmes, kas liecina – kaut kas nav kārtībā ar vēnu veselību, skaidro Žoržs Žabūrs, *Veselības centra 4* filiāles Baltijas Vēnu klīnikas asinsvadu ķirurgs, flebologs.

Slimo gan sievietes, gan vīrieši

Kāju vēnu slimības rada gan medicīniskas, gan kosmētiskas problēmas. Ar mūsdienās biežāko vēnu slimību – hronisku vēnu mazspēju – slimo gan sievietes, gan vīrieši. Taču vecums, kādā šī slimība parādās, var būt atšķirīgs, un pirmos simptomus var just pat jaunieši. Lielākoties saslimšanas sākuma stadijā vērojamas vizuālas problēmas – izspiedušies vēnu mezgli, asinsvadu tīklojums, pietūkums. Arī sāpes kājās. Ja nenotiek ārstēšana un pārmaiņas dzīvesveidā, slimība progresē – audi sāk atmirt, to izraisa nepietiekama audu apasiņošana, rodas trofiskās čūlas, tromboze. Tūska aizspiež ciet mazos asinsvadus (kapilārus), un audiem vairs nepieplūst asinis. Palikuši bez barības vielām, audi pamazām atrofējas, tas izpaužas kā ādas izmaiņas kājas lejas daļā pie potītes, vizuāli āda kļūst tumša un cieta, mainās struktūra. Jo vairāk ielaista kaite, jo sarežģītāka un ilgstošāka ārstēšana…

Kaiti pārmanto

Saslimšanas iemesls ir ģenētisks – venozo vārstuļu vājums. Jo vairāk vārstuļu bojāti, jo stiprāks ir asins plūsmas atvilnis, asinsvadiem pilnībā nenoslēdzoties. Problēma vairāk ir raksturīga sievietēm nekā vīriešiem, to pastiprina sēdošs darbs, it sevišķi bīstami, ja ilgas stundas mazkustīgi nākas pavadīt karstās telpās, slinks, pasīvs dzīvesveids, taču slimība var parādīties arī tad, ja ārēju riska faktoru nav. Sievietēm venozo vārstuļu vājumu pastiprina hormonālās svārstības, piemēram, estrogēnu līmeņa paaugstināšanās.

Kompresijas zeķes palīdz

Ja cilvēks zina, ka viņa ģimenē ir raksturīgas vēnu slimības, ieteicams laikus vērsties pie ārsta, lai veiktu nepieciešamās pārbaudes un novērstu iespēju saslimt vai arī likvidētu kaiti sākuma stadijā. Ārstēšana iedalās invazīvajā un neinvazīvajā, un slimības sākuma stadijā pietiek ar neinvazīvām metodēm – dzīvesveida maiņu, sekojot līdzi, lai ikdienā būtu pietiekami daudz fizisku aktivitāšu, iespējams, būs jālieto ārsta izrakstīti medikamenti un jāvalkā kompresijas zeķes. Šie faktori uzlabos pacienta dzīves kvalitāti un palēninās slimības progresēšanu, iespējams, pat novērsīs to. Tikai jāatceras, ka dzīvesveida maiņai nedrīkst būt kampaņveida raksturs – savai veselībai jāseko līdzi regulāri. Ja ārsts ieteicis valkāt kompresijas zeķes, tas arī jādara. Kompresijas metode neļauj asiņu šķidrajai daļai iziet ārpus asinsvadiem, mehāniski saspiežot kājas audus un neļaujot veidoties tūskai. Kompresijas zeķes ir dažādas pēc kompresijas pakāpes – pirmās pakāpes zeķes izmanto profilaksei tiem cilvēkiem, kam nav vēnu mazspējas, bet ir palielināts vēnu saslimšanas risks. Otrās kompresijas klases zeķes jau paredzētas pacientiem ar vēnu mazspēju. Ir arī trešā un ceturtā klase specifiskākiem slimības gadījumiem. Tā kā vēnu slimības visbiežāk izpaužas apakšstilbos, bieži vien pietiek valkāt pusgarās kompresijas zeķes, bet pieejamas arī garās zeķes un zeķbikses. Lai izvēlētos piemērotākās, jādodas pie flebologa, nevis jāmēģina nopirkt kaut ko uz savu galvu. Atkarībā no slimības stadijas ārsts arī noteiks, cik bieži un ilgi zeķes jāvalkā.

Čūlas ārstēt jau grūtāk

Ja izveidojušās čūlas, ārstēšana ir komplicētāka. Daudzos vēnu slimību gadījumos nepieciešama operācija. Mūsdienās tā bieži vien notiek, tikai veicot dažus adatas dūrienus. Lai tiktu vaļā no čūlām, nepieciešama gan vēnu operācija, gan čūlu dziedēšana, jālieto specifiski medikamenti. Atveseļošanās var ilgt pat gadiem, tāpēc pie ārsta jāvēršas laikus, kad simptomi vēl ir tikai sākuma stadijā. Izmeklēšana nav sarežģīta – ārsts vizuāli novērtē vēnu stāvokli, tiek veikta ultrasonogrāfija, iespējams, vēl kādas analīzes. Izvērtējot iegūtos datus, tiek nozīmēta nepieciešamā terapija.

Vēnu slimību kompleksajā ārstēšanā, medicīniskajā rehabilitācijā un profilaksē nozīmīgu vietu ieņem fizikālā medicīna ar ārstēšanas metodēm, kurās izmanto fizikālos faktorus. Tās ir fizioloģiskas, ārstnieciski efektīvas un organismam nekaitīgas. Fizikālajā medicīnā izmanto pārveidotus (elektrība, gaisma, ultraskaņa u. c.) un nepārveidotus (ūdens, dūņas, saule u. c.) dabas līdzekļus. ●

Seko līdzi!

- Ja vecākiem bijušas venozās slimības, vērts flebologu apmeklēt jau tad, kad slimības simptomu vēl nav, lai noskaidrotu, kādas profilaktiskas metodes izmantot.
- Liekais svars, hormonu svārstības, alkohola lietošana un paaugstināts holesterīna līmenis kaitē veselībai, vēnu mazspējas gadījumā liels ienaidnieks ir arī mazkustīgs dzīvesveids un ilgstošs sēdošs darbs.
- Bīstamāka ir statiskā slodze, kad ilgstoši jāstāv kājās vai jāsēž. Kad ejam un skrienam, darbojas kāju muskuļi, kas nodrošina asiņu atteci.
- Kā profilaktisks līdzeklis der kompresijas zeķes. Tās ir dažādas pēc izmēra, krāsas, garuma un kompresijas klases. Piemērotākās var ieteikt tikai flebologs, veicot vēnu diagnostiku.

Nogurums? Stress?

Risinājums – Multi-B strong

JAUTĀJIET APTIEKĀS

AKCIJA!

Pērc 100, saņem 30 tabletes bezmaksas!

Spēcīgs B vitamīnu komplekss
B1 • B2 • B3 • B5 • B6 • B12 • Biotīns

Veicina normālu nervu sistēmas darbību, palīdz samazināt nogurumu un nespēku. **Īpaši ieteicams cilvēkiem augstas psiholoģiskās un fiziskās slodzes gadījumos.** Izmanto izdevību saņemt papildus mēneša kursu!

SIA Vitabalans
www.vitabalans.lv
Vitabalans

UZTURA BAGĀTINĀTĀJS. UZTURA BAGĀTINĀTĀJS NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU!

Sirds jāsaudzē savlaicīgi

Kardiovaskulārās veselības stūrakmeņi – sabalansēts uzturs, sports un atpūta

Inga Melberga

SIRDS un asinsvadu slimības piemeklē arvien jaunākus pacientus. Jau 40 gadu vecumā daudziem regulāri ir paaugstināts asinsspiediens un paaugstināts holesterīna līmenis. Protams, ir slimības, kuras piemeklē arī tad, ja cilvēks par savu ķermeni rūpējas, taču lielākoties sirds un asinsvadu slimību iemesls ir neveselīgs uzturs un mazkustīgs dzīvesveids, uzskata klīnikas *Premium Medical* ģimenes ārste Gerda Lielause.

▲ **ARVIEN vairāk cilvēku dažādās vecuma grupās labsajūtai un rūpēs par ķermeni sāk skriet. Tas ir viens no labākajiem kardiotreniņu veidiem, turklāt svaigā gaisā un par baltu velti. Ja skriet neesat gatavs, nūjojiet vai vismaz regulāri ejiet pastaigāties – sirds veselībai noderēs!** FOTO - PEXELS

Pastaigas palīdz

Ja ģimenē bērns jau no mazotnes neiemācās veselīgi ēst, viņam ir problēmas ar ēdienu arī bērnudārzā un skolā. Tāpēc veselīga ēšana jāapgūst jau no mazotnes, piedāvājot bērnam dažādus dārzeņus un augļus. Mūsu ikdiena pieaugot ir stresaina, slodze liela, taču dzīvesveids – mazkustīgs. Skolā bērniem ir jāpavada garas stundas, rātni sēžot solos, arī darba dienas ir garas, un lielai daļai darbs ir sēdošs. Tas veicina aptaukošanos, it sevišķi, ja brīvajā laikā trūkst fiziskās slodzes.

Uztura speciālisti un kardiologi aprēķinājuši, ka ikvienam ikdienā vajadzētu veikt vismaz stundu garu pastaigu. «Dažkārt saku pacientiem – iegādājieties suni, tas jums liks iet ārā, ja citādi nevarat saņemties, ar suni būs jāiet ārā, gribi vai negribi!» stāsta ģimenes ārste.

Viņa iesaka darba dienas gaitā pārmaiņus kombinēt sēdēšanu ar nelielu izkustēšanos, piemēram, nevis lasīt ziņas vai pavadīt laiku sociālajos tīklos, bet iziet pusdienlaikā pastaigāties. «Ņemiet līdzi savu pārtiku, ko varat sasildīt vai baudīt tāpat, jo, apmeklējot sabiedrisko ēstuvi,

Ja citādi nevarat saņemties, ar suni būs jāiet ārā, gribas vai negribas!

nevarat zināt, kā ēdiens ir gatavots. Varbūt tur ir par daudz tauku, miltu, kas veicina holesterīna līmeņa paaugstināšanos,» skaidro G. Lielause. Asinsvadi kļūst trausli, plīst, un veidojas insults, infarkts. Tas vairāk ir risks pēc 40 gadu vecuma, taču, ja cilvēks ir dzīvojis neveselīgi līdz četrdesmit, negatīvie faktori organismā ir uzkrājušies.

Nē kaitīgiem ieradumiem

Arī smēķēšana veicina aterosklerozi – asinsvadu trauslumu. Ja ir augsts asinsspiediens, noteikti vajadzētu pārtraukt smēķēt. Arī kafiju nevajadzētu dzert vairāk kā trīs tases dienā. Ja lietojat kafiju, pēc iespējas biežāk izvēlieties to ar pienu, jo tad dzira nekairina gremošanas traktu, tās iedarbība ir maigāka.

Kaut arī neveselīga uztura paradumus un augstu holesterīna līmeni bieži saistām ar tuklumu, ārste teic – arī tieviem cilvēkiem ir holesterīna problēmas. Ir kaite – hiperholesterinēmija, ko manto ģenētiski, pārmantojot no paaudzes paaudzē. Arī tad, ja cilvēks ir slaids, šī gēna dēļ var būt paaugstināts holesterīna līmenis. Šajā gadījumā stingri jāseko ēdienkartei un jābūt fiziski aktīviem!

«Vīriešiem pēc 40 gadu vecuma, sievietēm premenopauzes un menopauzes vecumā jāpievērš pastiprināta uzmanība sirds veselībai. Arī lietojot hormonālo kontracepciju, jābūt uzmanīgām, jo šie līdzekļi atstāj iespaidu uz asinsvadu veselību,» brīdina daktere.

Ikvienam cilvēkam reizi gadā būtu jāvēršas pie ģimenes ārsta, lai profilaktiski veiktu pilnu asinsainas analīzi, urīna analīzes, kardiogrammu un plaušu rentgenu. Ja nav indikāciju, kas liek veikt pārbaudes biežāk. Ja ir paaugstināts asinsspiediens, pietūkušas potītes, sirdsklauves, kas parādās arī tad, ja nav paaugstinātas slodzes, pie ārsta jādodas nekavējoties. Ne vienmēr pie vainas ir sirdskaite, bieži arī vairogdziedzera problēmas izraisa līdzīgus simptomus, taču tas jānoskaidro, laikus vēršoties pie ārsta.

Svarīgs veselības faktors ir pietiekams miegs – pieaugušam cilvēkam vajadzētu pavadīt miegā septiņas astoņas stundas un izvairīties no alkohola lietošanas. «Tas ir mīts, ka glāze sarkanvīna ik vakaru uzlabos veselību,» atgādina G. Lielause. ●

JAUNKEMERI
KŪRORTA REHABILITĀCIJAS CENTRS

+371 67733522 vai 26386222
Kolkas iela 20, Jūrmala
rezervacija@jaunkemeri.lv
www.jaunkemeri.lv

Ārstniecības iestādes kods: 1300-64003

Medicīniskās rehabilitācijas programma
Vasaras ieskaņai

412 € VIETA DIVVIETĪGĀ NUMURĀ

9 dienas / 8 naktis

- Izmitināšana, 3x ēdināšana, ārsta konsultācija un uzraudzība
- Minerālūdens vannas – 5x
- Dūņu aplikācijas – 4x
- Baseina apmeklējums ar vai bez kaskādes masāžu/as – 4x
- Fizioterapijas nodarbība grupā (zālē) – 5x
- Kardiotreniņš kardiotrenažieru zālē – 8x
- Sāls terapija – 4x
- Hidromasāža baseinā vai klasiskā masāža (1 vienība) – 3x
- Nūjošanas apmācība un nūjošana – 2x
- Dozētās pastaigas – 2x
- Skābekļa kokteilis – 4x
- Aeroterapija – 2x
- Dzeramā minerālūdens kurss – katru dienu

Piedāvājums spēkā no 15.05. līdz 16.06.2017.

BALTIJAS VĒNU KLĪNIKA
VESELĪBAS CENTRA 4 FILIĀLE

PIEDĀVĀJAM VISAS ENDOVENOZĀS ĀRSTĒŠANAS METODES:
• Vēnu slēgšana ar VenaSeal™ tehnoloģiju
• Lāzera ķirurģiju
• Radiofrekfences ķirurģiju
• Tvaika mikroimpulsu metodi

Man nav ko slēpt!

Kr.Barona iela 115 | Tālr. 67847200 | www.venas.lv

PIEREDZE. KVALITĀTE. GARANTIJA.