

Sirds veselības veicināšanas alianse

Ekspertu seminārs «Jauna izpratne sirds veselības saglabāšanā»

Dr. med. Romualds Ražuks

2023. gada 30. maijā



Sirds veselības veicināšanas alianse

- Aicinājums rīcībai 2022. gada 13. septembrī, parakstīja 30 NVO, mediķi, politiķi
- Aicinājums rīcībai mērķi KVS veselības jomā līdz 2030. gadam:
 - samazināt novēršamo nāvju skaitu par 30%;
 - palielināt veselīgi nodzīvoto mūža daļu par 20%;
 - trīs reizes samazināt atkārtotas saslimšanas gadījumu skaitu.
- Sirds veselības veicināšanas alianse izveidošana, iesaistot darba grupas un Aicinājuma rīcībai parakstītājus, kā arī veidojot sadarbības partneru loku
- Biedrība «Sirds veselības veicināšanas alianse», mērķis - sirds un asinsvadu veselības veicināšana Latvijā, iesaistot plašu sabiedrību un tādējādi papildinot pacientu un ārstu organizāciju darbu
- Alianses vadītājs - Dr. med. Romualds Ražuks, veselības aprūpes politikas veidošanas eksperts, LU pētnieks

Kardioloģijas plāns 2024.-2026.gadam

- Eiropas Komisijas iniciatīva neinfekcijas slimību samazināšanai
- Eiropas Kardiovaskulārās alianses Sirds un asinsvadu veselības plāns Eiropai
- Vairākas Eiropas valstis sagatavojušas savus plānus
- Veselības ministrija sākusi izstrādāt Rīcības plānu 2024. – 2026. gadam
- 17. aprīlī Saeimā notika deputātu, ekspertu, ierēdņu, speciālistu, NVO diskusija par jaunā plāna sagatavošanu

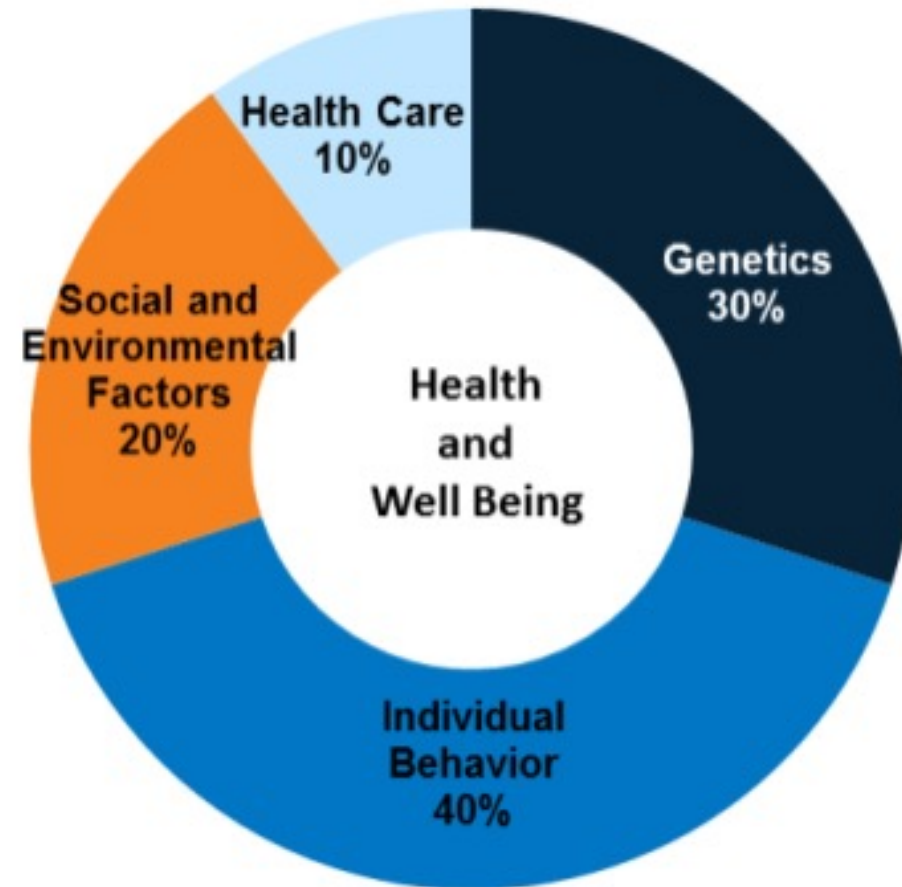
Kardioloģijas plāns 2024.-2026.gadam

Aicinām:

- Vērtēt «Sirds un asinsvadu veselības uzlabošanas plāna 2013.-2015. gadam» īstenošanas pieredzi
- Izveidot jaunu «Sirds un asinsvadu veselības uzlabošanas plānu 2024.-2026. gadam»
- Plānā lielāku uzmanību pievērst sirds un asinsvadu slimību iemesliem, konkrēti – **holesterīna līmeņa asinīs kontrolei un citiem iedzīvotāju skrīninga iekļaujamiem izmeklējumiem ar mērķi sākt profilaktiskos pasākumus un agrīnu ārstēšanu.**

Figure 2

Impact of Different Factors on Risk of Premature Death



Dažādu faktoru
ietekme uz
priekšlaicīgas
nāves risku

Veselības determinantes

- ES iniciatīva «Veselīgāk kopā»

HEALTH DETERMINANTS



Unhealthy Diet



Tobacco Use



Harmful Use of
Alcohol



Physical Inactivity



Air Pollution

Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma pētījums 2018-2020

- Nāves iemesls Nr. 1. – **2019. gadā no KVS miruši 54,6%** (onkoloģija – 22%)
- Paaugstināts ZBL holesterīns 63% vīriešu un 61% sieviešu (vairāk par 3mmol/l)

769,382 Latvijas iedzīvotāju ZBLH > 3 mmol/l

Salīdzinājumam:

393 700 Latvijas iedzīvotāji, jeb 21,8% ir pensionāri

- ZBLH samazinājums par 1 mmol/l samazina KV notikumus par 20%!

Miruši no kardiovaskulāram slimībām, skaits

2019.gadā -	15 002,
2020.gadā –	15 410, (+408),
2021.gadā –	16 911, (+1501),

Ko iesaka kardiologs prof. A. Ērglis

- Asinsspiediens – 120/80 mmHg vai tuvu tam jebkurā vecumā. Nav tāda “vecu cilvēku asinsspiediena”!
- Kopējā holesterīna līmenis – zem 5 mmol/l,
- triglicerīdu līmenis – zem 1,7 mmol/l,
- zema blīvuma holesterīna (ZBL) līmenis – zem 3 mmol/l,
- augsta blīvuma holesterīna līmenis – virs 1 mmol/l vīriešiem un virs 1,2 mmol/l sievietēm.
- Optimālais glikozes jeb “cukura” līmenis asinīs tukšā dūšā – zem 5,5 mmol/l.
- Ieteicamais pulss miera stāvoklī – 60–80 reizes/minūtē.
- Ķermeņa masas indekss (ĶMI) nedrīkst pārsniegt 25. Formula: $\text{ĶMI} = \frac{\text{svars (kg)}}{\text{augums (m}^2\text{)}}$.

Gan profilaktiski pasākumi, gan atbalsts jaunākajiem medikamentiem

Preventīvie pasākumi:

- diēta, sports, nesmēķēšanā, u.c.
- asinsspiediena kontrole, regulāras asins analīzes.

Medikamenti ZBLH kontrolei:

- Tradicionālie medikamenti.
- Inovatīvie medikamenti.

Šāds jaunais, divreiz gadā injicējams, medikaments būs pieejams 300 000 britu ar augstu zema blīvuma holesterīna līmeni asinīs, kas rezultēsies ievērojamā priekšlaicīgas mirstības mazināšanā, izglābjot 30 000 dzīvību.



Paldies par uzmanību!