



## Latvijas Republikas Valsts prezidenta kanceleja Prezidenta preses dienests

Pils laukums 3, Rīga-50, LV-1900, tālr. 7092122, fakss 7320404,  
prese@president.lv, www.president.lv

---

### **Valsts prezidentes V.Vīķes-Freibergas uzruna Sirds veselības gada atklāšanā Rīgas pilī, 2000.gada 7.februārī**

Es ļoti priecājos par izdevību oficiāli atklāt Sirds veselības gadu un ceru, ka šajā gadā plānotie pasākumi būs nozīmīgs ieguldījums mūsu tautas veselībā un radīs nopietnu pagrieziena esošajā situācijā. Pēc statistikas datiem, pašlaik Latvija sirds veselības ziņā ir ierindojusies nožēlojamā pēdējā vietā Eiropā ar visaugstāko sirds un asinsvadu slimību procentu iedzīvotāju vidū. Tā ir ārkārtīgi bēdīga situācija – pārāk daudz cilvēku agri šķiras no dzīves, pārāk daudzus skar infarkts un pēc tam kādi 60% no viņiem pavada mūža atlikušo daļu kā invalīdi. Lai uzlabotu situāciju, mums ir ļoti daudz jādara – sirds slimības pieder pie tām, kur ir iespējams situāciju uzlabot pašu spēkiem, bez milzīgu finanšu līdzekļu ieguldīšanas. Jo ģenētiskais faktors ir tikai viens no sirds slimību cēloņiem, un, man šķiet, ka latviešiem tas nav nozīmīgs.

Mūsu senči bija spiesti izdzīvot ārkārtīgi smagos fiziskā darba apstākļos. Ja katrs latvietis paraudzītos savā ciltskokā un paaugstinātos par savu senču mūža ilgumu, varbūt būtu pārsteigts par to, cik ilgi nodzīvojis dažs no viņiem. Latviešiem ir spēcīga ģenētiskā izlase – mēs nākam no stipras cilts. Bet ko ar šo ģenētiski labo mantojumu esam izdarījuši? Pašlaik mēs ar sliktiem paradumiem to aizlaižam postā. Galvenie sirds slimību riska faktori ir tādi brīvās izvēles elementi kā diēta, mazkustība, tabakas un alkohola lietošana.

Vingrot var katrs, nav jāiet uz treniņzāli, nav jāpērķ dārgas drēbes. Vasarā daudzi izkustas savā dārzā, bet ziemā, īpaši pensionāriem, kustību ir par maz.

Nākamais faktors – uzturs. Latviešiem tradicionāla ir diēta, kas ļoti bagāta ar holesterīnu. Senči raizējās par to, lai putrai klāt būtu kāds taukumiņš. Viņiem problēmu ar pārāk lielu holesterīna līmeni asinīs nevarēja rasties – dzīvesveids neļāva aptaukoties. Laukos nebija iespējams dzīvot bez fiziskām kustībām – regulāri cirta malku, brauca mežā, strādāja uz lauka u.t.t. Pilsētniekiem tāda diēta, kādu lietoja mūsu senči, nav piemērota. Mūsdienās latvieši ēd pārāk daudz treknu ēdienu. Savu ēdienkarti ir viegli mainīt, tas neko nemaksā, vajadzīga tikai informācija un gribasspēks.

Vislielākais riska faktors sirds un asinsvadu slimību izcelsmē ir alkoholisms un smēķēšana. Turklāt, jo agrāk sāk lietot alkoholu un smēķēt, jo postošāks ir iespaids uz sirdi, asinsriti un veselību kopumā.

Dramatiskajā situācijā sirds un asinsvadu veselībā nevaram vainot ne grūtos apstākļus, ne stresu, kas, protams, ir faktors sirds slimībās, jo citām valstīm, kas ir pārdzīvojušas komunistu laiku, vajadzētu būt tādiem pašiem rādītājiem kā Latvijā. Igaunijā un Lietuvā, kas ir gājušas to pašu smago attīstības ceļu, situācija ir daudz labāka.

Šis ir pirmais solis, lai tautā rastos apziņa par situācijas nopietnību sirds un asinsvadu veselībā, lai mēs paši apzinātos, cik dramatiski nožēlojamā situācijā ir mūsu tauta.

Ceru, ka Sirds veselības gada iezvanīšana būs kā signāls katram latvietim pārdomāt savu attieksmi pret paša veselību. Turklāt nevis gaidīt herioskus pasākumus no mediju puses, bet katram pašam rast iespēju darboties, lai sargātu savu veselību.