

SISUKORD

Mis on süda?.....	13
Geniaalselt ehitatud.....	15
Meestel suurem süda.....	16
Aju vasall.....	17
Aju ja südame koostöö.....	17
Lööb ise endale takti.....	18
Rütm kõigub üles-alla.....	19
Määrava tähtsusega vererõhk.....	20
Normaalne ja haiguslik vererõhk.....	21
Öösel veresooned puhkavad.....	22
Rõhk kerkib vanusega.....	24
Inimene istub rahulikult, pulss üleval.....	24
Risk sööstab raketina taevasse.....	25
Kuidas madalat vererõhku tõsta?.....	26
Korotkovi toonid ja ostsillomeetria.....	27
Veri läheb arterites, tuleb veenides.....	30
Elustiiliga saab palju muuta.....	31
Tähtis ohutegur: ebatervislik toitumine.....	32
Ülekaalulisuse nõiarang.....	34

Loomne rasv on südamele halvim.....	36
Armastatud ohtlik keedusool.....	36
Suhkur, kohv, tee.....	37
Suitsetamine on eriti halb.....	38
Süda hormoonide meelevaldas.....	39
Eestlastel on süda stressis.....	40
Saastunud õhk kahjustab südant.....	41
Parem uni hoiab südant.....	42
Istuv töö ei too head.....	42
Hüpe jääauku.....	43
Kuumast saunast jääauku.....	44
Kas süda võib olla „täis“?.....	45
Murtud südamest.....	45
Kuri, suur ja hea süda.....	46
Südamlik tänu või südamepõhjani solvumine.....	47
Südamevalu on reaalne.....	47
Pistmine südames ja maksas.....	48
Südametud ja hella südamega inimesed.....	49
Süda annab märku probleemist.....	50
Kõik märguanded ei tulene südamest.....	51
Arterid lupjuvad, veenid laienevad.....	51
Südametoonid ja südamekahinad.....	53
Südamepõletik hävitab klappe.....	54
Kaelatrauma seiskab südame.....	54
Esmaabi südame seiskumise korral.....	55
Kiire tark tegutsemine võib päästa aju.....	56
Plaaniline elektrilöök südamele.....	57
Kui süda jääb vanaks	58

Vähemalt 65. eluaastani tervena	59
Härja veri ja pulli süda.....	61
Jalad külmetavad – kehvad veresooned?.....	62
Hobikardioloogid.....	63
Südamehaigusi saab ennetada.....	63
Arütmiaid.....	65
Klapihaigused.....	66
Vasak vatsake saab enim vatti.....	68
Südamepuudulikkus.....	69
Süda ilma elektrisignaalita.....	69
Laialt levinud ateroskleroos.....	70
Laastav ajuinsult.....	72
Südamehaigused koormavad meditsiinisüsteemi.....	73
EKG ja südameäpid.....	74
Koormustest.....	75
Südame kompensatsioonivõime.....	76
Treenitud ja treenimata inimene koormuse all.....	77
Diagnostika on hea ja paraneb veelgi.....	79
Ka vereanalüüs peegeldab südame jõudlust.....	80
Südamega opilaual.....	81
Südamesiirdamine.....	82
Kunstlik süda.....	83
Millised südamehaiguste ravimid on olemas?.....	84
Südamehaiguste ravi tõhusus.....	86
Südamehaiguste tulevikuravi.....	87
Tähtis on alustada ravi õigel ajal.....	88
Südamehaige lähedaste roll.....	90
Lähedaste roll kodus.....	91

Muude haiguste ravi mõju südamele.....	93
Sage kaaslane diabeet.....	94
Vaktsiinid ja süda.....	95
Millal perearst, millal kiirabi?.....	96
Ähvardav infarkt annab vihje.....	97
Süda kaitseb end uute veresoontega.....	98
Kuum suvi, külm talv.....	99
Lendamise paanika.....	100
Vererõhk lennukis.....	101
Autosõidustress.....	102
Imelised tervenemised.....	102
Geenid annavad aimu riskidest.....	104
Autoritest.....	107

SÜDAMLIK TÄNU VÕI SÜDAMEPÕHJANI SOLVUMINE

Süda on töökas ja tubli. Meie võime magada, süda ikka töötab. Kui me oma südame töökust kõrgelt hindame, siis kiidame ka teise inimese südame tublidust heade emotsioonide kaudu. See võiks olla teoreetiliselt „südamest tulnud” tänu.

Südame põhjaga on keerulisemad lood. Südame tipp on tegelikult all- ja põhi ülalpool. Seega ei ole südame põhi päris seal, kus me põhja ette kujutame.

Solvumist on südametegevuses tunda. Tekib stressihormoonide – adrenaliini ja kortisooli – tulv. Vihaga tekib üks, solvumisega teine ja rõõmsa teate saamisel tekib kolmandat moodi tulv. Igal juhul hakkab süda kiiremini tööle. Inimene tunneb oma südametöö alusel need erinevad varjundid ära.

SÜDAMEVALU ON REAALNE

Kui südames on valu, siis enamikel juhtudel ei lähtu valu südamest endast, vaid südamepiirkonnast. Valu võib olla seotud südamepaunaga või väga sageli rindkere seinaroiete vaheliste närvidega. Viimasel juhul võib inimene arsti juures kurta, et valu on selline, nagu oleks keegi noa südamesse löönud.

Paljud kirjeldavad lähedase kaotuse puhul, et süda füüsiliselt valutab. Valu on ühtlane ja ei lähe ära. Ühtlane valu

ei ole üldjuhul seotud südame verevaegusega ega ole nii ohtlik.

Ohtlik on selline valu ja ängistustunne, mis tekib vihas-tamisel, trepist kiirel ülesminekul, jooksmata hakkamisel, bussile kiirustamisel. Kui intensiivne tegevus möödub, siis valu taandub mõne minutiga. See võib viidata, et inimesel on jäänud infarktini võib-olla mõni nädal või mõni kuu.

Kui inimene näitab ühe näpuga, et tal on valu südames, siis see ei ole tõsine asi. Kui inimene näitab ühe või eriti mõlema käega, siis see on tõsine.

Kõige ohtlikum valu on südamelihase-rakkude vere-vaegusest tingitud isheemiline valu, mis on ülitugev, välja-kannatamatu. Emotsionaalne nn südamevalu on õnneks hoopis muu asi.

PISTMINE SÜDAMES JA MAKSA

Inimesed seostavad südamega ka rindkere pisteid füüsilisel koormusel, millel võib, aga ei pruugi olla seos südamega. Sageli on põhjus roietevahelistes närvides.

Parema roidekaare piirkonnas võivad esineda ka maksa-pisted. Kui süda ei suuda suurel koormusel verd eest ära pumbata, suureneb maksa maht, selle kapslit venitatakse ja inimene tunneb pisteid.

Kui treenimata inimene hakkab ilma soojenduseta kii-resti jooksmata, siis võib tal hakata pistma. Sageli on piste teke märk organismi väljakurnatusest.

Maratonijooksjatel võivad nii südamepauna kui ka

maksakapsli venitusest tekkida valud. Kogenud sportlased juba teavad, millal liigne venitus võib tekkima hakata ning oskavad end tagasi hoida. Venitusel ja pistmisel on piir, mida ületades kestvusalade sportlased ja harrastajad võivad tervist rohkem kahjustada kui soodustada.

On võimalik, et piste tekib ka südame verevaegusest. Siis on süda juba infarkti piiril. Tuleb igal juhul seisma jääda või koormus maha võtta.

Tasub tähele panna, kas hingamissageduse või kehaasendi muutmine muudab ka valu. Kui muudab, siis ei ole tegemist südamest lähtuva valuga.

SÜDAMETUD JA HELLA SÜDAMEGA INIMESED

Ilma südameta ehk südametuid inimesi ei ole olemas.

Hell võib süda kindlasti olla. Tundliku närvisüsteemiga inimestel on ka südame reaktsioon kiire. Neil hakkab süda kiiresti pekslema, eriti naistel.

Mehed reageerivad ärevale olukorrale – näiteks langev börsigraafik või mõni mure töö – pigem vererõhu tõusuga, naised südametegevuse muutusega. Ühekordsele ehmatu- sele reageerivad naised üldiselt tugevamalt kui mehed. Aga see ei kehti vererõhu mõõtmisel arsti kabinetis. Suurem osa patsientidest, kellel tõuseb vererõhk ainuüksi vererõhu mõõtmise manseti käele asetamisest, on mehed. Sellisel juhul jätan manseti käele ja mõõdan vererõhu ootamatult visiidi lõpupoole.

Naistel võib tekkida järsult väga kiire südametegevus, nad lähevad näost laiguliseks. Hella südamega inimene on väga tundlik, tema süda reageerib kiiresti välistele ärritajatele, südame löögisagedus tõuseb.

Südant peetakse kõige tähtsamaks. Seega on ka kõige tähtsam soov südamesoov. Samamoodi on parim sõber südamesõber. Inimene samastab end südamega ja see on väga tore.

Meil ei ole ajusoove, sest me ei ole ajuga tuntavas dialoogis. Aju on liiga keeruline ja suletud. Südame tööd tunnetame palju paremini. Süda on nagu sõber ja partner. Aju on tähtis küll, aga tundub võõrana.

SÜDA ANNAB MÄRKU PROBLEEMIST

Südamel on mitmeid märguandeid, et midagi on korrast ära. Mõned inimesed ütlevad, et nad on harjunud sellega, et neil füüsilist jõudlust ei ole, kuigi ise on alles üsna noored.

Trepist kõndimine on vaevaline, kuid see kirjutatakse vähese treenituse arvele ja arsti poole ei pöördata.

Teised inimesed tormavad kohe arsti juurde, tundes kas või ühte südame vahelööki.

Tüüpiliselt tekivad probleemid nii, et kõigepealt ilmnevad rütmihäired, seejärel vererõhu tõus või vererõhu kõikumised ja kolmandaks valud südamepiirkonnas, mis valdavalt ei ole tingitud isheemiast või südame verevarustusest.

Süda on tundlik organ, mis annab eelnevalt väsimuse märke ja inimesed pöörduvad arsti juurde. Tehakse

uuringud ja tihti õnneks selgub, et ei olegi midagi hullu. Selliste südameuuringute alusel saame soovitada sobivat koormust ja elustiili muutusi, mis suurendavad tervisevaru.

KÕIK MÄRGUANDED EI TULENE SÜDAMEST

Kui on valud rindkeres, ei ole alati süüdi süda. Väga paljudel inimestel on maohäired. Kas magu on kuidagi ärritatud või ei tööta söögitoru sulgur ning leiab aset mao refluks – happeline maosisu tõuseb söögitorusse, mis on täiesti kaitseta. Sellest tekib tugev spasm ja see annab südame rütmihäireid. Need rütmihäired ei ole siis südamest tingitud, vaid just südame naaberorganitest. Mao refluks võib isegi anda sellist põletavat valu, mis meenutab infarkti.

Aga teinekord võib südame valutama panna ka vaimne stress või läbipõlemine. Kui selline seisund püsib aastaid, võib see viia südame veresoonte lupjumise ja isegi äkksurmani. Seda saab ära hoida stressi allika eemaldamise ja elustiili muutustega.

ARTERID LUPJUVAD, VEENID LAIENEVAD

Erinevalt veenidest toimub arterites lupjumine. See juhtub kõikidel inimestel vanusega seoses, kuid osal haiguse tõttu kiiremini.

Ealine veresoonte lupjumine tähendab, et inimene võib veresoonte väikeste naastudega elada sada ja rohkemgi aastat, mingit probleemi tal ei teki.

Veenid ei lupju, kuigi „ujuvad” ju ka sama kolesteroolirikka vere sees ning ka veresuhkru tase on veenides sama kõrge. Veene hoiab lupjumast vererõhk: neis on oluliselt madalam rõhk kui arterites, mistõttu veenide seinad on palju paremini kaitstud ja lubjanaaste seal ei teki. Olukord muutub aga kohe, kui südameoperatsiooni käigus jalalt võetud veenidega tehakse lisaverearustus südamearteritele. Need nn veenišundid hakkavad kõrgema vererõhu tingimustes otsesemaid lupjuma, ja isegi kiiremini kui arterid.

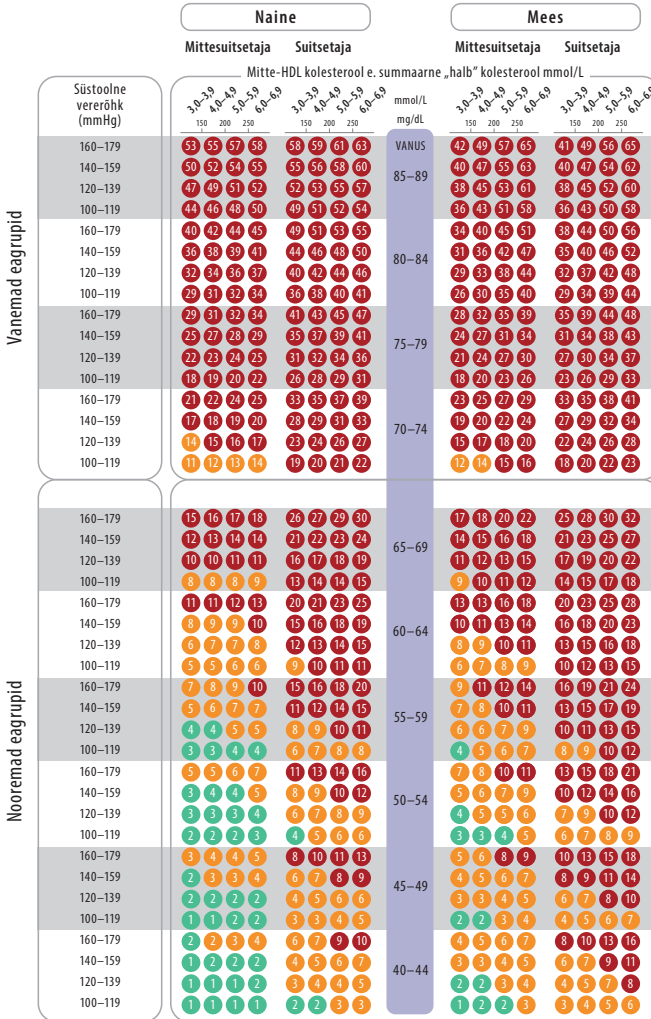
Samas seostub veenidega teine probleem. Jäsemete pikaajalise tegevusetuse tõttu, näiteks kui on luumurd ja jalg pannakse kipsi, arenevad veeniklappide juures väikesed trombid. Sama võib tekkida ka raseduse puhul. Lõpuks tekib venoosne puudulikkus ja veenilaiendid. Ka iga päev pikki tunde püstijalu töötavatel inimestel tekivad sageli veenilaiendid, mis võivad viia veenipõletiku või veenitromboosini.

Veeniklappide juurde tekkinud trombid sidekoestuvad ja veeniklapid lakkavad töötamast. Süvaveenide trombid võivad ka lahti pääseda, jõuda vereringega südamesse ja sealt kopsu. Kopsuarteri haru sulgemine põhjustab eluohtliku haiguse, kopsuarteri trombemboolia.

Südamehaiguste risk sõltub vererõhust ja kolesteroolist

10 aasta jooksul südame veresoontehaigustesse haigestumise risk %-des ja eagruppide lõikes seotuna süstolise vererõhu ja kolesterooli tasemega

	<50 aastat	50–60 aastat	≥70 aastat
●	<2,5%	<5%	<7,5%
●	2,5 kuni <7,5%	5 kuni <10%	7,5 kuni <15%
●	≥7,5%	≥10%	≥15%



Euroopa 2021. aasta südamehaiguste ennetusjuhise alusel määratakse 10 aasta südame- ja veresoonekonna haiguste risk SCORE 2 algoritmi alusel, arvestades vanust, sugu, suitsetamist, süstoolset vererõhku, mitte-HDL kolesterooli e. summaarset „halba” kolesterooli ja antud riigi riskitaset. Eesti kuulub kõrge südamehaiguste riskiga riikide hulka.

HÄRJA VERI JA PULLI SÜDA

Südame tervise kohta on levinud levinud hulk müüte. Tuleb näiteks turskem meespatsient vastuvõtule kõrge vererõhuga ja teatab, et see ongi normaalne, ka tema isal oli kõrge vererõhk. Arvab, et temal on vastupidavamad veresooned. Härja veri ja pulli süda!

Tegelikult on veresooned kõigil ühesugused. Ja see, mis kahjustab veresooni, kahjustab ka südant.

Paljud kardavad kolesteroolitaset langetavaid ravimeid statiine. Ütlevad, et statiinid põhjustavad Alzheimeri tõbe, suitsiidi, vähki jms. Ja leiavad, et kolesterool peabki kõrge olema, sest see on vajalik ajule. Siis ma küsin: miks on imikul kolesterool madal ja aju areng kiire, aga eakal vastu-pidi?

Tegelikult ei ole maailmas ühtegi teist ravimigruppi, mida oleks nii põhjalikult uuritud ja laialdaselt kasutatud kui statiine. Kõik statiinidega tehtud uuringud on näidanud

positiivset efekti. Alzheimerid, suitsiidid jm – kõik need on eksiarvamused. Samas on kahjuks igal ravimil kõrvaltoimed ja osa patsiente ei saa statiine lihas- ja maksakahjustuse ohu tõttu kasutada. Viimase paari aastaga oleme ka Eestis hakanud kasutama uusi bioloogilisi kolesteroolilangevaid, mida süstitakse 2 korda kuus ja uusimat isegi 2 korda aastas ja millel kõrvaltoimeid samahästi kui polegi.

JALAD KÜLMETAVAD – KEHVAD VERESOONED?

Üks eksiarvamus võib olla ka see: jalad külmetavad, järelikult on arterid, sealhulgas südame omad, niivõrd ahenenud.

Jalgade külmetamine ei ole tavaliselt seotud kehvade arteritega. See on väga sageli tingitud hoopis näiteks nimmeradikuliidist.

Kui jalad külmetavad, tuleks uurida, kas see segab kõndimist. Arterite ahenemise korral tekivad kiiremal kõnnil sääremarja ja suurte jalalihaste krambid või valud ning kõndida hästi ei saa. Seisma jäämisel selline valu kiiresti taandub ja haige saab jälle edasi käia. Seda nimetatakse vahelduvaks lonkamiseks ja viitab jalaarterite olulisele ahenemisele.

On teisigi müüte. Näiteks mõned mu patsiendid langevad kolesterooli kõrvitsa ja Kreeka pähklitega ning vere rõhku jõhvikate ja arooniaga. Võib-olla mõnel see tõesti töötab, kuid üldiselt annab väga tagasihoidliku efekti. Ühe konkreetse asja söömisega suurt edu ei saavuta: organism

vajab tasakaalu. Seevastu näiteks soola tarbimist vähendades langeb vererõhk oluliselt.

HOBIKARDIOLOOGID

Onkoloogiliste haiguste puhul võib juhtuda nii, et stabiilses olukorras patsient võib eelistada haiglaravile alternatiivset ravi, kuid selle käigus areneb haigus tasapisi muudkui edasi, muutudes järjest raskemini kontrollitavaks.

Südamehaiguste puhul on üldiselt teisiti: süda annab ennast tunda ja patsient saab aru, et peab arsti juurde tulema.

Mul on patsiente, kes on ravinud ateroskleroosi pendliga või uurinud sellega minu välja kirjutatud ravimeid, kas need ikka on head või mitte. Mõni patsient jälgib biorütme või atmosfäärimuutusi. Ütlevad: täna ei tasu mul seda või teist teha, täna ma ei tohi pingutada. Isegi mulle on patsiendid koostanud süsteeme, mis päeval ma midagi tegema peaks ning millal mu füüsiline tervis on parem, millal halvem. See on väga armas, et patsiendid soovivad arstile head.

SÜDAMEHAIGUSI SAAB ENNETADA

Südame tervis sõltub arteritest ja nende tervis omakorda südamest. Sellepärast räägitaksegi südame-veresoonkonna haigustest.