

I EVAS

MAIJS: veselības  
mēnesis

Atlaižu  
kuponus  
meklē  
47. lpp.

# VESELĪBAS

IZDEVNIECĪBA ŽURNĀLS SANTA  
POPULĀRĀKAIS VESELĪBAS ŽURNĀLS LATVIJĀ

2018. gada 11. maijs. Nr. 10 (249)

**SVARĪGI TAGAD!**

**Obligātie saules  
AIZSARGKRĒMI**

**Vai tā nozogam  
sev D vitamīnu?**

*Viedokli  
dalās* 6. lpp.

**NOSKAIDRO** 34. lpp.

**FENOMENS:  
Stokholmas  
DIĒTA**

**KO DARĪT?** 24. lpp.

**Pēdas sāp.**  
8 zolītes  
un ieliktni

**TAVS ĀRSTS** 42. lpp.





## CITS VIEDOKLIS

airāk  
bet  
n vizuāli  
pžūmam  
ī visbiežāk  
es ir vispie-  
ret sniegu,  
n nedrīkst  
n var

**Dr. INGVARŠ RASA,**  
endokrinologs Rīgas Austrumu  
klīniskajā universitātes slimnīcā,  
Rīgas Stradiņa  
universitātes  
Tālākizglītības  
fakultātes  
vecākais  
pasniedzējs:



### «Runas par aizsargkrēmiem ir pārspīlētas!»

– Ar runām par aizsargkrēmu lietošanu un potenciālām slimībām, kuras rodas no saules, esam iebraukuši auzās. Daudzi tagad tik ļoti aizraujas ar sargāšanos no ādas vēža, jo par to visur aktīvi stāsta, taču jebkurš aizsargkrēms, pat ar vismazāko saules aizsardzības faktoru, uzreiz aptur D vitamīna veidošanos ādā vismaz par 90 procentiem.

Mums vajag sauli – sevišķi Latvijā! Te ir tik daudz dūmakainu, mākoņainu un lietainu dienu, lielajās pilsētās – Rīgā, Liepājā, Ventspilī, Daugavpilī – arī pietiekami liels gaisa piesārņojums, kas vēl vairāk samazina saņemto saules staru daudzumu. Latvijā tika veikts pētījums ar gados jauniem un veselīgiem cilvēkiem, un tajā atklājās, ka 85–87 procentiem D vitamīna līmenis ir ļoti zems gan ziemā, gan vasarā. Un te pat nav runa par slimiem cilvēkiem, bet par pilnīgi veselīgiem! Tā ka padomī par izvairīšanos no saules ir absolūtākās muļķības!

Protams, cilvēki bieži vien nesaprot, kas ir saulpošanās un kas – cepināšanās. Nevajag fantazēt – **atrašanās peldkostīmā saulē Latvijā bez nekādiem krēmiem 35–40 minūtes dienā nekādu ādas vēzi nevar izraisīt!** Jāizvairās no ādas apdegumiem saules staru ietekmē, jo tad D vitamīns ādā pastiprināti noārdās. Nepārspīlēt! Pārējā laikā sievietēm nav jāstaigā melnās džinsās un melnos kreklos, kā viņas to mēdz darīt gan vasarā, gan ziemā. Vasarā jāvelk šorti, jāstaigā svārkos, kreklos ar atklātām rokām un dekoltē priekšā un aizmugurē. Tad gan, protams, ja ir gaišais ādas tips, kas saulē ātri apdeg, varētu uzsmērēt aizsargkrēmu vai iesaku uzvilkt kreklu. Jo, ja āda apdeg, tad arī D vitamīna veidošanās tajā uzreiz samazinās.

#### MELANOMAI – CITI IEMESLI

Esmu pētījis pašmāju meteoziņas D vitamīna kontekstā, tāpēc zinu, cik mums ir

to saulaino un cik mākoņaino dienu Latvijā – nekā iepriecinoša! Mākoņi aiztur ultravioleto starojumu, līdz ar to mākoņainā dienā mēs D vitamīnu nedabūjam. Un, ja kāds apgalvo, ka no saulpošanās Latvijā cilvēkiem rodas ādas vēzis, tās ir muļķības. Es saprotu, ka ir speciālisti – ādas ārsti –, kas vēlas savu jomu aizstāvēt, bet tik un tā no saprātīgas saulpošanās vai atrašanās saulē melanoma nerodas. Melanomai ir pavisam citi iemesli. Pasaulē ir veikti zinātniski pētījumi: piemēram, piloti ilgstoši atrodas gaisā saules ultravioleto staru ietekmē – cik daudziem no viņiem ir melanoma? Viņi masveidā neslimo ar šo ādas audzēju. Tāpat visā pasaulē ir cilvēki, kas darbojas glābšanas dienestos un stundām strādā uz ūdens un aktīvā saulē – piemēram, Floridā, Kalifornijā, Maldīvu salās, Bali, Dienvidāfrikā, Jaunzēlandē. Jautājums – vai viņiem visiem ir melanoma? Atbilde – nē. Vai viņi lieto spaiņiem saules aizsarglīdzekli? Arī nē. Cepināšanās saulē stundām ilgi, protams, ir pārmērība. Runāšu salīdzinājumos – ja trīs reizes nedēļā tu izdzer pa glāzei vīna – vai tāpēc kļūsti par alkoholiķi? Nē, tad jau franči, itāļi, portugāļi, spāņi būtu nodzērušies. Bet, ja dzersi katru dienu litriem – tas gan būs alkoholisms. Tāpat notiek ar saulpošanos – pārmērības ir sliktas, bet isiem pārskrējieniem starp mājām un darbu aizsargkrēmi nav nepieciešami!

#### D VITAMĪNS – CAUR ĀDU

D vitamīna galvenais ieguves veids nav pārtika! Jebkurā mācību grāmatā rakstīts, ka 80–90 procenti D vitamīna tiek sarāžoti ādā ar saules staru jeb ultravioletā starojuma palīdzību, te nevar būt nekādu citu viedokļu. Pēc tam D vitamīna pārveidošanās no neaktīvās formas par aktīvo formu turpinās aknās un nierēs. Ar pārtiku mēs uzņemam ļoti maz D vitamīna – tas atrodas šprotēs, Atlantijas lasī, kas mūsu pensionāriem ir daudz par dārgu, tāpēc lielākoties nopērkams tikai mākslīgi audzētais lasis, bet tajā ir 70–80 procentu D vitamīna zudums. Diemžēl mums nav pieejamas svaigas okeāna zivis, kas ir labs D vitamīna avots, tā vietā cilvēki pie mums lielkalos pērk dažādas saldētas zivis, kur nekas daudz nav palicis. Vēl labs D vitamīna avots ir saulē kaltētas šitakes.

Kas notiek ar cilvēkiem, kas izvairās no saules vai visu laiku ir noziedušies ar aizsargkrēmiem? Viņiem ir nopietns D vitamīna trūkums ar visām no tā izrietošām sekām – tas **atstāj nopietnu iespaidu uz imunitāti, kritas organisma aizsargspējas cīņai ar vēzi** (pierādīts, ja ir normāls D vitamīna līmenis, samazinās sporādiskā zarnu vēža risks un arī krūts dziedera vēža attīstībā D vitamīnam ir nozīme),

**aktualizējas kaulu slimības, dāmām pēc 65 gadiem pasliktinās līdzsvars un trūkst muskuļu spēka, paaugstinās krišanas un traumu iegūšanas risks.**

Daudzās valstīs D vitamīns tiek apzināti pievienots pārtikas produktiem, jo tur valstiski domā par iedzīvotājiem. Šāds pievienots vitamīns pie mums ir atsevišķos produktos, kas ienāk no ārvalstīm – brokastu pārslās, dažos sviestos un margarīnā, apelsīnu sulā. Tas ir aktuāli rudens, ziemas mēnešos, kad saules mums nav. ♥

#### KĀPĒC ir zems D vitamīna līmenis?

- Tu dzīvo Latvijā, kur maz saules.
- Dienas lielāko daļu pavadi telpās – tāds darbs!
- Aktīvi lieto saules aizsargkrēmus, kuru aizsardzības faktors ir augstāks par 8, jo tas kavē D vitamīna veidošanos ādā.
- Ar gadiem āda zaudē D vitamīna receptorus, it īpaši tas attiecas uz sievietēm, kam patik uzsmēķēt.
- Tu maz kusties.
- Tev ir hroniskas nieru un aknu kaites.
- Aptaukošanās samazina D vitamīna biopieejamību.
- Kādas kaites ārstēšanai izmanto glikokortikoidus – tad D vitamīns paātrināti noārdās.