

Ar žurnālu IEVAS SATIEC Latvijā TĒMAS VESELIBA

Tikšanās Jelgavā



Aicinājām lasītājus uz šāgada otro tikšanos,
šoreiz ar **OSKARU KALĒJU**,
Rīgas Stradiņa universitātes Medicīnas
fakultātes profesoru un Paula Stradiņa
Kliniskās universitātes slimnīcas kardiologu,
Latvijas Gada balvas medicīnā *Gada cilvēks
medicīnā izglītibā 2013* ieguvēju.



Uz tikšanos šoreiz lūdzām pieteikties iepriekš, un pieteikuma vēstules nāca un nāca, apliecinot, ka sirds veselība nav joka lieta – IEVAS Veselības lasītājiem patiešām rūp, kā ārstēt sirds vainas un ko iespējams darīt profilaktiski, lai sirsniņu pēc iespējas ilgi saglabātu veselu. Uz tikšanos Jelgavas Spīdolas ģimnāzijā atrāca vairāk nekā 70 žurnāla lasītājas un lasītāji. Kopā pavadījām vairāk nekā trīs vērtīgas stundas.



Profesors Kalējs, kas ir viens no izcilākajiem Latvijas kardiolojiem, plēsa arī jokus. Bet labas emocijas, kā zināms, palīdz arī uzturēt labu veselību. Savukārt krenķēšanās – gluži otrādi. Kāda kundze pajauta, ko darīt, ja viņai, beidzot darba dienu, asinsspiediens ir *bēniņos*, bet, pārnākot mājās – normas robežas. Tā kā kundze zāles nelieto, profesors ieteica vispirms veselu mēnesi regulāri katru dienu pāris reizes asinsspiedienu pamērit un tad mēģināt sasaistīt, kas noticis pirms tam, kad tas paaugstinājies. Jo emocijas patiešām ietekmē mūsu fizisko veselību vistiešākajā veidā.

as labākos ārstus!

Vai tu rūpējies par savas sirds veselību?

Oskars Kalējs: «Daudzi sūdzas: nu kā tas var būt, ka kaimiņu Miķelis pīpēja kā skurstenis, *rīja dzīvu* speki, dzēra šņabi kā kamielis un nodzīvoja līdz 90 gadu vecumam, viņam nekas ar sirdi nega-dījās. Bet Jēkabs, kas šņabi mutē nejēma, nepīpēja un visādi citādi ievēroja veseligu dzīvesveidu, bija sirdsšķirts, nomira ar sirds slimību 50 gadu vecumā. Cits jautājums, vai tam Jēkabam tiks šķista dzīve nebija apriebusies. Man būtu, tomēr atzīstu – tam, cik daudz kustamies, ko ēdam, un visām citām ar dzīvesveidu saistītām lietām ir liela nozīme sirds veselības saglabāšanā. Un vienlaikus – mums katram ir tas zīmogs, ģenētiskais mantojums, kas kaut kad var izpausties. Tāpēc vispirms ir vērts paskatīties, kas ir aiz muguras. Ar ko slimojusi mamma, tētis, citi asinsradinieki. Ja kāds miris – kādā vecumā un kāpēc. Zinot, ar ko slimojā mani vecāki, mūždeni

paturu prātā, ka mari jāpaseko līdzi asinsspiedienam, kā arī jāskatās, lai kādā dzīves posmā nesanāk tā, ka vispirms pa durvīm ienāk mans vēders un es aiz tā, tāpēc jāseko līdzi, ko ikdienā ēdu. Un mana norma ir četri, pieci treniņi nedēļā. Bet tik un tā – vismaz reizi gadā jāveic kardiogramma, asinsanalīzes un veloergometrijas tests. To es ari daru, daktiere Ireta Mintāle jau mūs abus ar Andreju Ērgli pieskata – nevaram izšmaukt. Tad mēs vismaz sacenšamies – kurš parādīs labāku rezultātu uz veloergometru.

Pārbaudes reizi gadā būtu jāveic no 45 gadu vecuma. Jebkurš mehānisms ar laiku nolietojas. Un var gadīties tā, ka cilvēks jūtas vesels, bet viņam jau asinsvados sākusies ateroskleroze. Ja cilvēks kādā brīdī jūt, ka vairs netiek galā ar savām ikdienas aktivitātēm, ikdienas darbiem, ikdienas slodzi, jo ātri jūtas noguris, jāuzdod sev jautājums – kāpēc tā notiek? Un jāaiziet pārbaudīt sirds veselību.

Visvairāk tikšanās dalībnieki satraucās, vai tiešām ārstu izrakstītās zāles būs jālieto ilgstoši, visu mūžu. Jautāja gan tie, kam konstatēta ateroskleroze un holesterīna līmenis jāregulē, gan tie, kam noteikta diagnoze – mīrdzarītmija.

Profesors centās atbildēt līdzībās: «Ja aterosklerotiskais process ir sācies, tas jākorīgē. Ir virķe lietu, ko neapspriežam, – ka jāēdot katru dienu, jādzērt katru dienu. Bet tāpat ir, ja cilvēkam sākušās izmaiņas asinsvados. Pa šīm izmaiņām ar medikamentiem un dzīvesveida maiņu *jāklāpē* regulāri, pretejā gadījumā diemžēl situācija paslīktināsies. Vai arī – te sieviete ar mīrdzarītmiju sūdzas, ka trūkst elpas. Tā ir, ka mazie asins recekļi var saskriet plaušās, apgrūtinot elpošanu. Un tas ir vēl viens iemesls, kāpēc medikamenti pret asins recēšanu (antikoagulantti) jālēlo ilgstoši. Tagad nāk ziemā, tāpēc vieglāk būs saprast, ja skaidrošu tā – mīrdzarītmijas slimniekiem asinis ir kā šķirtīgi dizeļdegviela mīnus 30 grādu salā, kas sarec un piesārņo motoru. Ja pacients nelieto medikamenti, asinis, kurās ir daudzi mazi asins recekļi, var radīt izmaiņas plaušās, galvā u.c.

Tagad jau daudzi salasās internetā vai dažos žurnālos, ka vienas vai otras zāles sliktas, un tad uz savu galvu tās izlemj nelietot, bet izmantot dažādas brīnumainas metodes. Jā, cilvēki nereti ir izmisumā. Un netrūkst tādu, kas šo izmisumu izmanto, lai izspiestu no viņiem naudu, solot brīnumus.»



Tā kā divu stundu laikā uz visiem klātēsošo jautājumiem profesors Kalējs nevarēja paspēt atbildēt, viņš laipni piekrita sarunu ar IEVAS Veselības lasītājiem turpināt, blakus telpā atbildot katram individuāli. Dzīvā rinda neizsika vismaz stundu, daudziem līdzi bija receptes un slimības apraksti, bet kardiologs bija nenogurdināms, par ko viņam milzīgs paldies.

Paldies visiem, kas bija atsaucīgi, atnāca un atbrauca uz otro akcijas *Kopā ar IEVAS Veselību satiec Latvijas labākos ārstus!* pasākumu Jelgavā no dažādām Latvijas vietām! Pat no Rīgas un Liepājas! Mēs vēlamies doties pie jums. **Lūdzu, atrakstiet, kur, jūsuprāt, varētu notikt nākamais pasākums? Kuru ārstu jūs vēlētos satikt?** Rakstiet uz e-pasta adresi ievasveseliba@santa.lv vai adresējet vēstuli IEVAS Veselībai, Stabu ielā 34, Rīga 11, LV-1880.



Tikšanās reizē
klāt bija projekta
atbalstītājs:

VITABIOTICS
KUR DABA SATIEKAS AR ZINĀTNI