



POPULĀRĀKAIS VESELĪBAS ŽURNĀLS LATVIJĀ

«SVARĪGI TAGAD!»

**Kompensācija
par sliktu
ārstēšanu.
KĀ SAŅEMT?**

4. lpp.

MŪŽĪGĀ TĒMA 12. lpp.

**ELEKTRO-
STAROJUMS**

» Kā izmērīt?

» Ļoti apdraud radio, fēns un mobilais

» Nav starojuma, nav slimību!

STIPRAIS STĀSTS 8. lpp.

Pensionāre VIJA:

**«STENTS ASINSVADĀ
izglāba man dzīvību!»**



Augsts asinsspiediens – tā pensionārei VIJAI SVIRKOVAI nešķita nekāda nopietnā problēma. Līdz mirklīm, kad Vijas kundze uzzināja, ka asinsvadu sašaurinājuma dēļ viņai draud infarkts. Vijas dzīvību izglāba laikus veikta operācija, kuras laikā asinsvadā tika ievietota speciāla protēzīte – stents. Vija saka – tai brīdī sākusies viņas jaunā dzīve.

Foto – Ieva Andersone, sils – Ginta Vitola

ba stents

Goda donore

Cik vien sevi atceras, Vija bijusi ļoti kustīga, enerģiska un nekad nav sūdzējusies par veselības problēmām. Lai savus trīs bērnus varētu palaist bērnudārzā, Vija jaunībā pati kļuvusi par bērnudārza audzinātāju un strādājusi tur piecus gadus. Vēlāk viņa darbu turpinājusi Rīgas Paraugtipogrāfijā. «Tipogrāfija bija tuvu mājām, un tajā bija latviešu kolektīvs, man tas bija svarīgi. Tur nostrādāju ilgus gadus.»

Ilgus gadus Vijas kundze bijusi arī asinsdonore un katru gadu ik pēc diviem mēnešiem nodevusi asinis. «Tolaik cilvēki uzskatīja par savu pienākumu nodot asinis, palīdzēt citiem. Taču mums, donoriem, no tā bija arī savs labums – piemēram, divas brīvas dienas. Brīva bija gan tā diena, kad nodevām asinis, gan arī nākamā. Kad strādāju Rīgas Paraugtipogrāfijā, mums darba kolektīvā pat bija izveidojies savs rituāls – visi donori kopā nodevām asinis, tad gājām uz kafejnīcu paēst, jo viss bija apmaksāts.» Lai gan Vijas darba kolektīvā bija gan vīrieši, gan sievietes, asinis galvenokārt nodeva sievietes, taču reizēm viņu piemēram sekojuši arī vīrieši. «Dzirdēts, ka viņiem ar asins nodošanu gājis švakāk – daži ģība un nekāda asins nodošana nesanāca. Turklāt pēc atzīģšanas vēl bija jāatgriežas darbā,» ar smaidu atceras Vija.

Pa gadu vien asinis sanācis nodot sešas reizes, cik visa mūža laikā – ne saskaitīt! Par nesavtīgo rīcību Vijas kundze savulaik saņēmusi nekaitāmus goda rakstus un pateicības, viņa bijusi PSRS goda donore. «Tie diplomu gan jau sen izmesti – pārvācos no viena dzīvokļa uz citu, un lieku smagumu negribējas nēsāt līdzī. Mantai vispār neesmu pieķērusies...»

Vija atceras – jaunībā veselība bijusi ļoti laba, un toreiz šķitis – tā būs vienmēr. «Atceros – reiz pirms asins nodošanas iegāju par to brīdināt savu priekšnieci. Viņas kabinetā sēdēja mūsu uzņēmuma bijusi darbiniece, kara veterāne. Dzirdot, ka iešu nodot asinis, viņa man sacīja – Vija, domā, ko tu dari. Arī es visu mūžu nodevu asinis, bet tagad to plaužu...» Vija toreiz šiem vārdiem nav pievērsusi uzmanību, domājusi – esmu taču jauna, spēcīga... Tikai tagad viņa aizdomājas par sievietes vārdiem. «Man tomēr

šķiet, ka biežā asins nodošana un pēkšņa tās pārtraukšana arī veicināja manas turpmākās veselības problēmas. Organisms taču gadiem ilgi bija pieradis, ka tajā notiek regulāra asins apmaiņa. Bet te pēkšņi asins nodošanu pārtrauca. Domāju – asinsvadiem tas bija liels šoks.» Vija atceras: ikreiz pirms asins nodošanas ticis mērīts asinsspiediens. «Te vienai, te otrai kolēģei tas bija paaugstināts. Man asinsspiediens nekad nebija ne paaugstināts, ne pazemināts. Prātā nenāca, ka reiz man ar to būs problēmas...»

Ar sportu – vienmēr uz tu

Vija saka – cik vien sevi atceras, vienmēr bijusi sportiska un kustīga. «Sevišķi daudz sportoju, strādājot tipogrāfijā. Mums bija izcila sporta dzīve. Ik pēc dažiem mēnešiem notika Latvijas, Igaunijas un Lietuvas tipogrāfiju sporta spēles, sacensības. Slēpojām Gaiziņkalnā, vasarā Bauskā uzslējām teltis, kur dzīvojām vairākas dienas. Tas bija patiešām aizraujoši!» Sportisks cilvēks vai ne, toreiz nevienam atlaides netika dotas – bija

Asinsspiediens nebija ne paaugstināts, ne pazemināts. Prātā nenāca, ka reiz man ar to būs problēmas...

jādara un viss, citādi komanda zaudē, bet kurš tad to grib pielaut? Lai gan Vija nav nekāda labā peldētāja, viņa atceras, ka komandu spēles reiz pat startējusi peldēšanā. Noteikumi pagērējuši, ka komandā obligāti jābūt vienai sievietei. Ja tā nav, tad komandu automātiski izslēdz no spēlēm vai arī tā vienkārši zaudē visus attiecīgajā kārtā iegūtos punktus. «Darbabiedri man paziņoja – Vija, tev jāpeld! Mēģināju iebilst, pretoties. Bet negribēju arī, lai komanda zaudē. Tad sarunājām tā – es peldēju pa ārējo celiņu, bet kolēģi ies ūdenstilpei gar malu. Ja nu sliksu, viņi metīsies ūdenī un mani glābs,» smejas Vija. Ar vieglatlētiķi, krosu, tāllēkšanu, volejbolu un citiem līdzīgiem sporta veidiem gan Vija bijusi uz tu un nekad nav atteikusies no dalības sacensībās.

«Arī ikdienā vienmēr esmu bijusi kustīga, aktīva, centusies pēc iespējas vairāk staigāt. Piemēram, uz darbu un no tā vienmēr esmu centusies iet tikai kājām. Savulaik dzīvoju Graudu ielā, bet tad radās brīnišķīga izdevība tikt pie jauna dzīvokļa Zolitūdē.» Līdz ar dzīvokļa maiņu Vijas kundze nomainīja arī darbavietu – sāka strādāt par kontrolieri Somdarī. «No dzīvokļa līdz darbavietai

{ Stiprais stāsts }



Kopā ar kolēģēm kārtējās sporta spēles.



Vija ar saviem trim bērniem.

transportu nemaz neizmantoju – no rīta kājām uz darbu, vakarā kājām atpakaļ.» Taču gāja laiks, un valsti sākās juku laiki – cehs, kurā strādāja Vija, tika likvidēts un sieviete palika bez darba. Tad radusies iespēja gadu pastrādāt Rīgas dārzos un parkos, kur darbs pats par sevi ir kustīgs un fiziski intensīvs. Vēlāk fiziskās aktivitātes Vijai kļuvas vēl intensīvākas – bija jāpalīdz atvest mazmeitiņu no skolas uz mājām. «Meita ar savu ģimeni dzīvoja Tallinas ielā, un, kad mazmeitiņa paaugās, bija vajadzīgs kāds, kas viņu izvadā no skolas Hanzas ielā uz mājām. Katru dienu no Zolitūdes braucu ar vilcienu uz Rīgu. No stacijas uz Hanzas vidusskolu gāju kājām, un parasti arī no Hanzas ielas uz Tallinas ielas tālo galu gājām kājām. Tāds bija mans ikdienas sports,» smejas Vijas kundze.

Taču palēnām aktivitātes arvien mazinājušās, mazinājušās, līdz sarukušas līdz minimumam. «Vasarās ar mazbērniem dzīvoju Jūrmalā, vasarnīcā. Bet kādi bija mani pienākumi? Aizvest bērnus līdz pludmalei un viņus pieskatīt. Tā pusi dienas vienkārši nosēdēju pludmalē, varbūt mazliet pastaigāju. Mājās pārnākot, vienīgais mans darbs bija pasēdēt ar kaimiņiem uz soliņa un pakustināt mēles muskuli.» Salīdzinoši pasīvo dzīvesveidu Vija min kā vēl vienu vaininieku, kāpēc turpmākajos gados piemeklējušas veselības problēmas.

Kad vajadzēs, tad atmetīšu...

Par vislielāko veselības, konkrēti sirds un asinsvadu veselības, ienaidnieku Vija dēvē smēķēšanu. «Kaus jau teikt, bet es smēķēju aptuveni 40 gadus... Pirmo reizi uzsmēķēt man iedeva draudzenes mamma. Viņa smēķēja tik eleganti – turēja cigareti ar diviem pirkstiem un lēnām izpūta dūmu. Man šķita – skaisti. Pamēģināju arī es, un draudzenes mamma noteica – vai, kā tev piestāv! Tas man kaut kur zemapziņā saglabājās.» Sākotnēji Vija uzpīpējusi vien kādā ballī-

tē, bet vēlāk, kad apprecējusies, jau sākusi smēķēt regulāri. «Arī mans vīrs pīpēja, un, kad jau divi tādi kopā, tas pārvēršas ikdienas rituālā. Man vienīgi nepatika, ka kāds no ģimenes to zina, – tāpēc nekad nepīpēju mammas klātbūtnē un to, ka pīpēju, nerādīju arī tēvam,» atklāj Vija. Gadi gājuši, un smēķēšana kļuvusi tik ierasta kā ēšana, mazgāšanās. Par tiem, kas sacījuši – pīpēšana ir kaitīga veselībai, Vija smaidījusi. «Kā kaitīga? Ja būs kaitīga, es to atmetīšu! Tā visiem deklarēju. Un tad man atklāja asinsspiediena, asinsvadu problēmas.

Kad man beidzot ļāva celties, es patiešām jutos, kā no jauna piedzimusi.

Dakteri skaidroja, cik lielu kaitējumu man var nodarīt tas, ka turpinu smēķēt. Tiklīdz to sapratu, patiešām atmetu. Vienā dienā! Tobrīd man bija 60 gadi.» Vija nopūšas – lai gan smēķēšana jau sen atmetta, tās nodarītās sekas asinsvadiem būs jūtamas līdz mūža galam.

Bet veselību visvairāk sagrāvušas lielās bēdas, kas pirms gadiem piemeklēja Vijas ģimeni. Proti, pēkšņi, izstaigātas gripas dēļ, mirusi viņas meita Ingūna. Pēc šīs briesmīgās nelaimes Vijai sākušas gan sirdsklauves, gan reiboņi, gan citas veselības ķibeles.

Jālabo asinsvadi!

Vija saka – paldies jaunākajai meitai Antrai, kas laikus aizsūtīja pie dakteriem. Un paldies dakteriem, kas viņu laikus paglāba no infarkta. «Atceros – 6. maijā man vajadzēja doties uz Stradiņa slimnīcas dienas

stacionāru, kur man tukšā dūšā lika apēst šokolādes tāfelīti. Visi pacienti gulēja palīelā telpā un gaidīja savu kārtu uz izmeklējumu, arī es. Todien jutos ļoti labi un īstenībā pat pie sevis domāju – kāpēc vispār esmu šurp atnākusi?! Tikai pēc tam, kad man veica asinsvadu pārbaudi ar kontrastvielu, sapratu – neesmu šeit nākusi velti. Attēlā, ko man rādīja ārsts, bija redzams skaidri: problēmas ir ne tikai vienā, bet pat vairākos asinsvados! Sevišķi satraucos, kad uzzināju – asinsvadu sašaurinājums var beigties ar insultu vai infarktu. Bet savulaik ar sirds un asinsvadu slimībām slimoja un mūžībā aizgāja gan mana mamma, gan vecmāmiņa... Mamma saslima ar insultu, bet vēlāk nomira ar infarktu. Un arī manai vecmāmiņai bija vai nu insults vai infarkts – precīzi nezinu, kura no slimībām –, kas viņu pāragri aizsauca no šīs pasaules. Vecmāmiņai, šķiet, bija tikai 59 gadi, kad tas notika. Tas lika domāt – kas notiks ar mani...»

Ārsts Vijai paskaidroja – lai saglabātu veselību un, iespējams, pat izglābtu Vijas dzīvību, nepieciešams veikt operāciju un asinsvadu *sablaut*, tajā ievietojot stentu. Tad arī Vija uzzināja, ka stents ir asinsvada metāla protēzīte, ko ievieto sašaurinājuma vietā. To izmanto gan sirds un kāju asinsvadiem, gan miega artērijām. Stents ir smalku stieplīšu pinums – tāda kā armatūra. Šī metāla konstrukcija likvidē veselībai bīstamo sašaurinājumu – paplašinot asinsvadu līdz tādām, kādas tas bija pirms sašaurināšanās. Vārds operācija Vijai nobiedēja, tomēr ārsts izskaidroja, ka stenta ievietošana notiek salīdzinoši nesāpīgi. Proti, stenta ievietošanas laikā invazīvais kardiologs izdara vien nelielu dūrienu cirkšņa artērijā. Protams, vienkārši viss izskatās tikai no malas – būtu šī manipulācija no ārsta prasa augstu profesionalitāti un meistarību.

Tik labi, kā nekad

«Protams, pirms operācijas biju sabijusies, taču sapratu – kas jādara, jādara. Pirms operācijas man vēnā ievadīja narkozi, līdz ar to operācijas laikā biju nomodā, bet tāda

Foto – Ieva Andersone, no Izdevniecības žurnāls Santa arhīva un Shutterstock

kā samieļojusies. Man pat nebija nekādu nepatīkamu sajūtu, vienīgi, kad no cirkšņa jau vilka laukā speciālo instrumentu, ar ko ievieto stentu, bija tāda jociņa sajūta. Bet tas arī viss.» Pēc operācijas Viju no operāciju zāles aizveduši uz palātu un ieteikuši kādu laiku pagulēt. «Iespējams, par daudz grozījies vai tā vienkārši sagadījās, bet, kad nākamreiz pie manis pienāca māsiņa un apskatīja artēriju, caur kuru tika ievadīts stents, izrādījās, ka tā pamaģīgi asiņo. Taču asiņošana dažu minūšu laikā tika novērsta un viss beidzās labi.»

Ar asarām acis Vija saka – operācija izmainīja viņas dzīvi. Protams, uz labu. «Es cenšos visiem izstāstīt, cik ļoti operācija mainīja manu dzīvi, bet tam, kas to nav pārdzīvojis, laikam nav viegli saprast. Beidzot pēc ilgiem gadiem es atkal jutos labi. Es tiešām jutos tā, it kā man būtu dota otra iespēja. Līdz tam miera stāvoklī, ejot gulēt, vienmēr dzirdēju, kā pukst mana sirds. Tā krūtīs burtiski dūnēja. Bet pēc operācijas sirds vairs nedunēja! Kad man beidzot ļāva celties, es patiešām jutos, kā no jauna piedzimusi.» Tai brīdī Vija izlēmusi – turpmāk viņa ievēros ikvienu ārsta ieteikumu, rekomendāciju, jo šādu pašsajūtu gribējās saglabāt. Tiesa, Vija mazliet pārforsēja – jauno labo pašsajūtu izmēģināja, dodoties skrējienā. Pēc tā pašsajūta atkal pasliktinājies. Izmeklējuma laikā izrādījies – stents izkustējies... Ar vēl vienas nelielas operācijas palīdzību tas gan iegrozīts vietā, un labā pašsajūta atkal atgriezies. «Ja diagnosticēts bistams asinsvada sašaurinājums un tiek izlemts tajā ievietot stentu, svarīgi saprast, ka tas tur atradīsies visu turpmāko dzīvi. To saprast man palīdzēja brīnišķīgā daktere Iveta Mintāle. Viņa paskaidroja – stentu neņems laukā, neremontēs un nemainīs. Ja asinsvadā ir neliela metāla protēzīte, var darīt visu. Bet! Dzīve jāmaina pilnībā. Jautājums, vai cilvēks to grib un spēj, vai ne. Es gan gribēju, gan spēju.»

Nē sālīm un desām

Kāda tad ir Vijas jaunā dzīve? Viņa pilnībā atteikusies no desām, sviesta un trekniem ēdieniem. Vijas ēdienkartē ir ļoti daudz dārzeņu, augļu, arī liesa gaļa un zivis. Taču gaļu viņa ēd ne biežāk kā divas, trīs reizes nedēļā. Arī no sāls Vija pilnībā atteikusies un tikpat kā nelieto cukuru. Ja nu sakārojas ko saldu, tad Vija nopērk tumšo šokolādi un apēd vienu spilventiņu, bet pārējo atstāj nākamajai reizei. Ik dienas Vija dodas vairākas stundas garā pastaigā ar suni – vienalga, list lietus, snieg sniegs vai spīd saule. Tāpat viņa punktuāli ievēro ārsta norādījumus un regulāri – teju minūti minūti – lieto ārsta izrakstītos medikamentus. «Esmu sapratusi – par savu veselību jā rūpējas visu dzīvi. Lai gan mūsu ģimenē nekad nav bijuši iecienīti ļoti trekni ēdieni, krēmīgas tortes, visi taču grēko ar

desām, cīsiņiem, sviestu. Bet organisms gadiem ciešas, ciešas, līdz vadsis lūst. Ja vēl es nebūtu smēķējusi... Vismaz tagad cenšos savam organismam dot labāko, ko spēju. Arī vecumdienas gribu pavadīt ar labu pašsajūtu.»

Solidarizējoties ar citiem cilvēkiem, kas pārdzīvojuši līdzīgas veselības problēmas kā Vija, viņa iestājusies pacientu biedrībā *Par sirdi*. Biedrības mērķis ir nodrošināt

sirds slimību pacientiem, viņu ģimenes locekļiem un citiem cilvēkiem visu nepieciešamāko informāciju par sirds veselību. «Biedrībā jutos kā mājās – vienmēr gaidīta, vienmēr nodrošināta ar informāciju. Mums, pacientiem, ir ļoti interesantas ārstu lekcijas, tikšanās. Ikreiz uzzinu ko jaunu.» Vija saka – viņas dzīve pēdējos gados pilnībā mainījies un, par spīti strauji skrejošajiem gadiem, uzlabojusies. Lai visiem tā veiktos... ♥

5 lietas, kas mani dzīvē iepriecina



SUNS

Īpašas attiecības man bija ar manu iepriekšējo suni bobteilu Ripsi, kas izskatījās kā melnbalta spēlmantiņa. Tagad ikdienā rūpējos par meitas ģimenei piederošo, no patversmes paņemto Bleiku. Ikdienā kopīgās pastaigās pavadām 2–3 stundas.



POLITIKA

Mani ļoti interesē gan tas, kas notiek Latvijā, gan ārvalstīs, tāpēc katru dienu skatos visas iespējamās ziņas. Piemēram, šorīt skatījos, kas notiek Ukrainā.

MAZMEITAS

Divu mazmeitu audzināšanā esmu piedalījies kopš viņu dzimšanas, tāpēc arī šobrīd, kad viņas ir jau pieaugušas sievietes, izjūtu ar mazmeitām īpašu saikni. Katru nedēļu ļoti gaidu viņas ciemos.



BIEDRĪBA PAR SIRDĪ

Tā ir vieta, kur varu sastapt gan domubiedrus, gan uzzināt daudz ko jaunu, kas man palīdzēs veselības uzturēšanā. Ar lielu prieku atsaucos katram biedrības aicinājumam.

KRUSTVĀRDU MĪKLAS

Esmu liela *Mezglu* fane. Man mājās vienmēr ir gan *Ievas Mezglis*, gan *Zelta Mezglis*, gan *Supermezglis*. Ar lielu aizrautību metos miklu minēšanā. Ja man jāizvēlas – skatīties filmu vai minēt miklu, noteikti izvēlēšos miklu.