

DZĪVESVEIDS

Mūžīgais dzinējs

Kardioloģe Vita Vestmane pērnā gada nogalē iesaistījās Latvijas Ārstu biedrības akcijā, kas aicināja novecot skaisti, tātad – fiziski aktīvi kustoties. «Ja varu iedvesmot citus, kāpēc lai to nedarītu?» smaida sirds ārste, kuras lielākā aizraušanās 36 gadu garumā ir orientēšanās.

Aiva Baltvilka

«Reizē ar akciju sarīkojām arī mūsu tradicionālo – dakterišu – orientēšanās maču. Starp mums ir daudz ārstu, kuri ar karti skrien pa mežu, – kardiologi, traumatologi, neirologi, ķirurgi, bērnu ārsti... Savukārt akcijas laikā masu medijos stāstījām, cik svarīgi ir kustēties un darboties, aicinājām ikvienu nākt uz Bīķernieku mežu un kopā ar mums izmēģināt orientēšanās sportu. Manuprāt, pasākums izdevās – mums piebiedrojās ļoti daudzas ģimenes. Lielākais jautājums šobrīd, kad visiem prātā tikai darbs un karjera, – vai mums atliek laika arī pašiem sev? Tāpēc man svarīgi bija pateikt – skrieniet, nūjojiet! Kustieties! Dariet, vienlaika ko, bet lai tas sagādā jums prieku!»

TĀ IZSLĒDZU SAVU DATORU

Kurš gan nezina, kas ir orientēšanās? Skrien tik pa mežu ar karti un kompasu, cenšoties ātrāk sasniegt galamērķi... Bet tieši orientēšanās Vītai patīk, jo tā tomēr nav tikai auļošana pa meža taciņām. «Tev visu laiku jāsaprot, kur tu atrodies, jāatrod mērķis, kontrolpunkti un jāizdara tas pēc iespējas ātrāk. Kad skrien tāpat vien, galva pilna visādām domām – kaut ko mēģini atrisināt, pārdomāt, kaut vai domās pārliecināt, kas rit tev veicams. Orientējoties arī esi spiests kustināt kājas un rokas, taču domā tikai par to, kā aizskriet pareizajā virzienā. Pēc tam jūti tādu emocionālo baudu! Ne velti saka, ka orientēšanās – tā ir ekskluzīva atpūta dabā. Esmu pie dabas vasarā, ziemā, rudenī un pavasarī.



Tas, kurš kustīgs, tas ir lustīgs!

Pieturas zīmes

- Kardioloģe.
- 50 gadu.
- Sieva vīram Jurim, ar kuru kopā jau 29 gadus.
- Mamma divpīlēm – mēltai un dēlam.
- Sagaidījusi savu pirmo mazbērnu.
- Cenšas ievērot veselīgu dzīvesveidu.
- Aizrāvusies ar orientēšanos.
- Kopā ar draudzenēm piedalās auto foto orientēšanās rallijā.
- RSU studē antropozofiju.

Lietu un purvā līdz ausīm. Darbinot gan smadzenes, gan savu vielmaiņu.» Vita stāsta, ka viņa kā ārste saviem pacientiem bieži pavaicā: vai jums ir laiks, kad atslēgt savu prātu? Uz brīdi nedomāt par ikdienu un darbu? Cilvēki aizdomājas – laikam jau ne. «Taču mūsdienu stresa situācijās katram jāatrod veids, kā *sakarīgi* izlādēties!

Ja nav laika sev, tad jāsak ar to! Otrs jautājums: kas jums pēdējā laikā sagādājis vislielāko prieku? Dīķīzē daudzām nav atbildes! Tad saku – dariet to, kas sagādā prieku!

Manuprāt, tā ir nopietna lieta: ja nav laika sev, tad droši vien nav laika arī fiziskām aktivitātēm, un, ja vispār dzīvē nav prieka, tad organisms, protams, noreagē un slimība kļūst.

Mans stresa noņēmējs ir mežs, kur, skrienot distancēti atbilstoši vecuma grupai, esmu spiesta izslēgt savu datoru.

Tas sakās jau skolas laikā. Mācījās Rīgas 50. vidusskolā (tagad – Rīgas Centra humanitārā vidusskolā). No sporta skolas klasē ieradās pārstāvi, aicinot nākt uz orientēšanās sportu. Mēs, tads mazs klasesbiedrs pulciņš, arī aizgājām. Iestājoties Rīgas Medicīnas institūtā (mācījās tur no 1980. līdz 1986. gadam), turpināju orientēties, un tā tas notiek joprojām – tagad jau dakteru lokā. Reizi gadā, visbiežāk septembrī, organizējam ārstu orientēšanās mačus un sacenšamies savā starpā. Ja skatās kartē – distance ir 4–5 kilometrus gara, bet nekad jau tā – pa taisno nenoskrien. Vienmēr sanāk skriet vairāk. Laika izteiksmē tas ir 40 minūtes, stunda.

Esam atjaunojuši arī ziemas mačus uz slēpēm. Lai sanākt gan skriet, gan ziemā – slēpot. Un, protams, slavenais *Magnēts*, kurā piedalās itin regulāri. Savā laikā iesaistīju arī vīru un bērnu – vismaz viņi zina, ar ko ir aizrāvusies māte. Esam visi braukuši uz daudzdienu orientēšanās mačiem

70
februāris
2013

mb



DZĪVESVEIDS

Kāpa – tie ir ļoti populāri – un skrejuši katrs savā grupā. Vēlāk gan dēls izvēlējās spēlēt basketbolu, meita – modernās dejas un tenisu. Tagad esmu jau vecmāmiņa.»

PERPETUUM MOBILE

Tie, kuri pazīst Vitu, zina, cik viņa pozitīva un enerģiska. Atri dara, ātri domā. Allaž atsaucīga un smaidīga. Var jau, protams, nodomāt – katrs esam tāds, kāds esam, bet vai tā ir? Vita smejas – aktīva un pozitīva attieksme pret dzīvi ir cilvēka veselības ķīla, un viņa tiešām cenšas dzīvot veselīgi. «Piedalos pasākumu organizēšanā, arī rīkojot mūsu dakteru mačus.

Lepojos, ka ar vīru esam bijuši vedēji četrpadsmit (!) jaunlaulāto pāriem.

Tas gan prasa lielu darbu un enerģiju, ko gluži par veselīgu dzīvesveidu varbūt nenosauksi, bet katrs jau izvēlas savu ceļu. Man pašai šķiet, ka būt aktīvam ir ļoti labi, jo, kad redzi – pasākums ir izdevies, tu pretim saņem simtkārt. Ar vīru smejamies – šogad vajadzētu apkopot jaunāko statistiku, kuri no mūsu pāriem joprojām ir kopā. Katrā ziņā mūsu vidējie rādītāji ir krietni labāki nekā Latvijā kopumā. Abi ar vīru nupat nosvinējām katrs savus piecdesmit, kopā – apaļus simts, un arī balle bija ar simts ciemiņiem. Vienmēr esmu centusies saukt kopā radus, draugus. Man šķiet – par to nav tikai jādama, tas ir jādara! Attiecības pašas no sevis nerodas. Ļoti daudzi no dzīves tā ir noguruši, ka viņiem neko vairs negribas. Kad stāstu par savām ballēm, gandrīz ar skaudību nosaka – mums gan tā nav... Protams, tas nav viegli, bet vai tad dzīvē tāpat vien kaut kas notiek? Prieks, ka arī vīrs mani atbalsta un mēs viens otru atbalstām brīžos, kad jūtamies noguruši. Mums nav jautājuma – rīkot balli vai nerīkot? Ir nauda vai nav? Naudas nekad nebūs tik, cik vajag, viesības vienkārši ir jāorganizē un vairāk pašiem jāpastrādā,» stāsta Vita. Tai pašā laikā Vita arī apzinās, ka, iespējams, viņai tā dzīves dzirksts ir tikusi vairāk, tāpēc nekad neprasa no otra, lai arī viņš to spētu. «Apzi-

nos, ka mans enerģiskums savā ziņā ir Dieva dāvana. Taču nenoliedzami katru no mums veido tie, kas ir mums apkārt. Piemēram, manā labā daudz izdarījusi vecmāmiņa, vadādot mani pa dažādiem pulciņiem. Es no bērna kājas deju, dziedāju, spēļu teātri, septiņu gadu vecumā jau dzīvojos pa televīziju. Tāpēc nebaidos uzstāties auditorijas priekšā, protu sevi prezentēt,» atzīst Vita. Viņa tikai pavisam nesen uzzinājusi, ka kaimiņi Langstiņos viņu jau sen kā iesaukuši par *perpetuum mobile*.

Tomēr... Lai ko darītu, sirds ārstē vienmēr atceras – mūsu lielākā problēma, kāpēc slimojam, ir tā, ka galva domā vienu, sirds saka otru, bet ķermenis dara pavisam ko citu. Tāpēc viņa ir pārliecināta, ka cilvēkam neko nevajag darīt piespiedu kārtā, neieklausoties savās sajūtās. «Ja man negribas skriet pa mežu ar karti rokās, jo jūtos nogurusi, es tajā dienā neskreinu. Labāk izguļos vai nododos sporta veidam TTT – *televizor, tahta, tapočki*. Galvai un kājām vajag sekot sirdij vienmēr. Nekad nevajag darīt to, ko neliek sirds.»

KAS VISPĀR IR VESELĪGS DZĪVESVEIDS?

Tas nu reiz ir kardiologa jautājums numur viens, domājot arī par savu pacientu veselību. «Stāstu un atgādinu, ka sirdij trīs līdz piecas reizes nedēļā nepieciešama 30–50 minūšu aktīva fiziskā slodze. Tas nenozīmē kaut ko gludināt, bet tā, lai cilvēks jūt, ka iesvīst. Vai pati cenšos? Kā sanāk. No rītiem gan vingroju, esmu izveidojusi pati savu vingrojumu kompleksu. Ar pacientiem mēģinu runāt divējādi. Ir daļa, kurai skaidri un gaišu prasu – esat gatavs savā dzīvē kaut ko mainīt? Ja viņš saka – nē, tad izrakstu viņam zāles, un viss. Es, protams, varu mēģināt viņu pārliecināt, bet, ja cilvēks godīgi atbild – es jau gribēju, es mēģināju atnest smēķēšanu, bet nevaru, tad ko mēs te viens otru mulkosim? Nav jēgas. Ir bijuši daudzi gadījumi, kad pacients tā arī paprasa – un jūs pati? Tad varu godprātīgi pateikt, ko daru.

Jo es daru un nemeloju. Ja tu pats nedari, nav jēgas otru mulkot – stāstīt tāpēc, ka esi to grāmatā izlasījis? Visi zina par holesterīnu, cukuru utt. Jā, uzturam ir ārkārtīgi liela loma, par ko varam pārliecināties, ja savā ēdienkartē kaut ko pamaīnām. Savā ģimenē cenšamies divas reizes nedēļā ēst zivis, jo tās satur vērtīgās taukskābes, dūšīgi ēdam dārzeņus. Man pati svarīgākā šķiet doma, ja kaut ko dari, tad izdomā, kāpēc. Ceru, profesors Danilāns man piedos, ka atsaucos uz viņa reiz ārstiem lasītu lekciju. Auditorijā toreiz atskanēja jautājumi – bet ko darīt, ja neesmu ar sevi apmierināta? Kā zināt, kas man der un kas ne? Varbūt vajag diētu, bet kādu? Tolaik modē bija *Herbalife*, kurss mēnesi izmaksāja 100 latu... Un tad viņš teica viedus vārdus – varbūt labāk no rīta nepielieciet kafijai cukuru? Bet atceries – tas uz visu atlikušo mūžu, nevis akcijas veidā.

Pati zinu, ka ēdu sasteigti un cenšos tā nedarīt. Jau kādu laiku neēdu pēc pulksten sešiem, jo zinu, ka man kāds kilograms ir par daudz. Bet tas ir lab-sajūtas dēļ. Ja zinu, ka daru to nevis tāpēc, ka tā raksta žurnālos vai tas skaitās labi, bet tāpēc, ka man tas ļauj justies labāk, nav grūti ievērot. Mani uzjautrina attaisnojums – es nevaru, jo man nav tik liels gribasspēks. Cilvēks atšķiras no citām būtnēm ar to, ka viņam ir griba un viņš var to kontrolēt. Mums ir prāts, jūtas un locekļi, un griba ir tā, kas nosaka, vai es gribu kustināt savus locekļus vai negribu. Ja tas ir slinkums, jāmēģina pārvarēt. Kolīdz atrodi to, kas tev ir svarīgi, tā lieta aiziet. Bet es, protams, apzinos, ka uzturā labāk iekļaut vairāk dārzeņu un zivju, mazāk – gaļu, jo īpaši treknu. Un, ka ēst vajag tik, cik organisms patērē. Mums taču katram ir iespēja kritiski to izvērtēt un darīt, kā vajag. Dažkārt cilvēkam nav tikai kardioloģiskas problēmas, bet arī citas. Es dažreiz pasaku: «Cūku izslēdzam!» Viņš pēc laika atnāk un izrādās, ka analīzes uzlabojušās. Man jau nav 100% objektīva pamatojuma, kāpēc to saku, bet cilvēks paklausu un

DZĪVESVEIDS

viņam ir labāk. Bet tad tā vienmēr ir abpusēja sadarbība.

Taču daudzus varī pārliecināt ne tikai ar savu piemēru. Piemēram, tiem, kas ir ļoti loģiski, racionāli matemātiķi, es tiešām saku – redziet, ja darīsiet to un to, spiediens samazināsies par tik, holsterīns – par tik. Ja neko nedarīsiet, tad būs tā. Cilvēks sev kā motivāciju atrod šo zinātnisko pamatojumu. Bet, ja vajag emocionālu pamatojumu, varu to apliecināt arī ar savu pieredzi. Taču, kā jau teicu – tad tā ir atklāta saruna starp pacientu un ārstu, jo jēga runāt ir tikai tad.

Tas ir neizmērojams gandarījums, kad izdodas pārliecināt un ka ir cilvēki, kuri gatavi kaut ko sevi mainīt. Labākais pēc televīzijas akcijas, kas vien varēja būt, kad atnāk pacients un saka: dakterīt, dakterīt, es jūs redzēju televīzijā! Laikam jāsāk kustēties! Un ja tas vēl ir cilvēks vecumā starp 30 un 40 gadiem, kam liekais svars... Jo jāatšķir periods, kad var vēl profilaktiski kaut ko izdarīt un kad vairs nevar, jo šajā vecuma grupā cilvēkiem ir liela psihoemocionāla slodze. Dzīve pie datora, neregulāras ēdienreizes, pārslogde, pārēšanās, karjera – skaidrs, ka tendence uz augstu asinsspiedienu. Ja tāds paklausa, tā ir profilakse ilgtermiņā, ko nekāda statistika nevarēs izmērīt.

Bet, ja cilvēks ir nolēmis kaut ko sākt, mēģinu teikt – neko dzīvē nevajag darīt kā veikālā akcijas laikā. Ja esi nolēmis ar savu veselību kaut ko iesākt, tad – kā profesors Danilāns teica – bez cukura uz mūžu! Vai ar vingrošanu trīs reizes nedēļā uz mūžu! Vai bez baltmaizes uz mūžu! Tikai tā ir ķīla, ka tevi kaut kas uzlabosies.»

PRETIM TOMĀTIEM UN ANTROPOZOFIJAI

Atgriežoties pie pašas Vitas veselīgā uztura ieradumiem, viņa atklāj, ka ir cieši pārliecināta, ka mums ir jāēd pārtika, kas aug šeit, mūsu tuvumā. Tāpēc, ja cilvēks pats neko neaudzē, viņam jāatrod veids, kā pie šiem labumiem tikt. «Ar kartupeļiem nav



Ar vīru, slēpojot Austrijā.

problēmu, jo mans brālis no dzīves pilsētā ir pārcēlies uz laukiem, un tagad ir lauksaimnieks. Mums tiek gan augļi, gan dārzeņi. Savā apkaimē cenšos atrast cilvēku, kas audzē tomātus un gurķus. Atceros, kā pie manis ciemojās kolēģi no Vācijas. Viens no viņiem bija veģetārietis un pateica tādus vārdus, ka es tiešām sapratu, cik *jaukā un veselīgā* zemē dzīvojam. Ēdot gurķus ar mizu (gurķi gan bija iepriekšējā vakarā novākti mazdārziņā Dobeles pusē), viņš nespēja nobrīnīties, ka tie garšo pavisam citādāk! Un vēl ar mīziņu! Vēl dzīvi! Protams, mēs katrs ēdam to, ko ēdam, bet tādēļ jābūt kaut kādai pārliecībai, jo fiziski jau tu neko nevari tajā gurķi izmērīt. Un mana filozofija – mūsu vide ir tā, kurā mēs dzīvojam, un tajā augušais mums ir arī jāēd. Lai tie nebūtu tikai vārdi – izskatās, ka tuvumā esmu atradusi saimniekus, no kuriem šovasar pirkšu tomātus un gurķus.

Kad uztura ārsti saka – tu esi tas, ko tu ēd, es saku – jā, bet klāt vēl lieku – tu esi tas, ko tu elpo, ko tu domā un ko tu jūti! Un man tas ir svarīgi.

Es arī esmu *aplauzusies* – bez tā laikam neiztikt, lai kaut ko dzīvē saprastu. Starp 40 un 50 gadiem sāku mācīties teikt *nē*. Tas nav viegli, bet to ir jāmaks, ja gribi atrast laiku sev un darīt to, kas sagādā prieku. Protams, jāreķinās, ka vide piespēlē savus

apstākļus un nekad nenotiks tieši tā, kā biju iedomājusies. Tāpēc paturu prātā, ka es nevaru izmainīt to, ko nevaru izmainīt. Tādas mulķības jau nevar stāstīt, bet savā laikā mans nelaiķa vīra brālis teica – ja ir 10 problēmas, tad deviņas no tām nav vērts risināt, jo pašas atrisināsies, un desmito vispār nav vērts sākt, jo ko tur dēļ vienas problēmas ies uztraukties!? Katrs var atrast savu pieeju, un manējā ir mācēt pateikt *nē* un darīt to, kas man ir svarīgi. Jo mums visu laiku ir izvēles iespējas. Mana izvēle – mēģināt darīt visu saskaņā ar sevi. Kad apstākļi mani *iekoriņģē* kaut kur, tad, kā jau stāstīju – palīdz mans stressa noņēmējs – orientēšanās. Diemžēl mēs nevaram izvairīties no stresa, tas pat ir vajadzīgs, taču ne jau pār-mērīgs. Tāpēc arī saviem pacientiem stāstu – mums taču ir ieelpa un izelpa, mēs nevaram dzīvot tikai ieelpā, jo tad mums pietrūkst izelpas. Katram ir jāatrod savs ceļš, kā izelpot.

Šajā ziņā man daudz palīdz antro-pozofija, ko mācos jau trešo gadu. Tā tik skaidri ļauj ieraudzīt, ka mūsu ķermenī prāts, dvēsele, miesa – viss ir saistīts. Es taču to kā kardiologs redzu savā ikdienā. Sirds slimības jau nav tikai sirds problēma. Bieži tas ir tikai atspulgs. 50% kardioloģijā ir psiho-mecionalitāte. Tāpēc pacientam, kurš dzīvo tikai dzelzainas loģikas rāmītī, iesaku, piemēram, gleznošanu. Jūtu pasaule jau ir tā, kas mūs izlīdzina. Kad man piedzima mazdēliņš, nevilus atcerējos, kā mana mammiņa un vecmāmiņa katru rītu sagaidīja ar vārdiem, man tos sakot: «Aust gaismiņa, lec saulīte, Tas pirmais gaišumiņš. Labritiņ, Dievs palīdz, Tā pirmā valodiņa...»

Un tagad es tos saku mazdēliņam. Jo vārdos ir liels spēks. Un cilvēks bieži vien sevi pats nokaitina – domā vienu, jūt citu un izdara vēl ko pavisam citu... Mēs varam pieminēt citus, bet ne sevi. Savu sirdi – un to saku kā kardiologs – mēs nevaram pieminēt nekad.» ■

72
februāris
2013

mb