



Sporta nozīme slimību ārstēšanā

Apmēram reizi mēnesī Latvijas Ārstu biedrības otrā stāva telpā ar apaļo galdu sanāc dažādi medicīnas speciālisti, lai apspriestu aktuālas savas darbības jomas tēmas. Aprīlī nozares eksperti diskutēja par sporta medicīnu ar mērķi akcentēt sporta nodarbinātību un fizisko aktivitāšu nozīmi un nepieciešamību onkoloģijas, kardioloģijas un citu slimību pacientu rehabilitācijā, kā arī traumatisko stāvokļu mazināšanā.

Latvijas Ārstu biedrības prezidents Pēteris Apinis norādīja: «Pasaulē ar jēdzienu «sporta medicīna» jeb «sporta terapija» parasti saprot divas visai atšķirīgas medicīnas nozares. Latvijā plašāk izplatīta ir tā, kur sporta ārsts piekasta, konsultē Latvijas olimpisko vienību, sporta komandu vai atsevišķus sportistus, nosaka sportistu fiziskās slodzes, ātruma un izturības parametrus, nozīmē viņam fizikālās procedūras, uzturu, arī atsevišķus medikamentus, to darot ar mērķi sasniegt iespējami labākus rezultātus. Pasaulē kā «sporta medicīnu» saprot arī ārstēšanu ar sporta palīdzību. Mūsdienās ir normāli, ka slimniekam pēc vēža operācijas nozīmē treniņus vai

pat ļoti lielu fizisku slodzi, kas izdala endorfinus, uzlabo imunitāti, samazina iespējamu metastāžu veidošanos. Modernā medicīna uzstāj, ka slimnieks fiziski jāaktivizē jau reanimācijas nodaļas gultā. Vēl pirms 20 gadiem infarktu pārcietušam pacientam trīs nedēļas bija jāpavada gultā, bet šodien profesors Andrejs Erģlis koronārajā asinsvadā ievieto stentu un nosūta slimnieku izturības treniņā. Mūsu mērķis runāt par modernu ārstēšanu, kas sevi ietver sporta nodarbes.»

LĀB rīkotajā diskusijā piedalījās onkologi, kardiologi, rehabilitologi, sporta ārsti, fizioterapeiti, kā arī Veselības ministrijas, Slimību profilakses un kontroles centra pārstāvi un medicīnas

augstskolu mācītājs, lai kopā diskutētu par to, kā Latvijā iedzīvināt mērķtiecīgu kustību ārstniecības filozofiju.

Latvijā slimnieku ārstēšanā tradicionāli ir izpratne par gultu dienām, visu joprojām aprēķina tajās – ar pārliecību, kas valdījusi viduslaikos, ka tieši «gulta ir tā, kas ārstē». Agrākos laikos Jāņim slimnīcā iedeva «Zaļo zemi», lai lasa un lai Dieva dēļ neskraida pa slimnīcas gaiteņiem un netraucē profesoru Pētersonu viņa gaitās. Tāda pat izpratne valda arī skolās – ja bērnam ir iesnas, tad viņš nekādā gadījumā nedrīkst nodarboties ar fizikultūru. Lai cik tas divaini, visvairāk šos atbrīvojumus dod skolas māsiņa...

Sporta nozīme onkoloģijā

«Terminos par fiziskajām aktivitātēm ārstniecībā ir daudz neskaidriību,» norādīja Rīgas Stradiņa universitātes asociētā profesore, RAKUS izglītības daļas vadītāja, onkoloģe **Dace Baltiņa**. «Būtu jāfiziskā aktivitāte ir jebkuras kustības, ko cilvēks izdara, spārgi vicinot rokas ceļā uz veikalu vai dzīvi žestikulējot sarunā par telefonu, bet ārstnieciskā, profilaktiskā un cita veida vingrošana ir ļoti mērķtiecīgas kustības, kuras paredzētas lielākam vai mazākam muskuļu grupai un tiek veiktas ar precīzu intervālu vai regulāritāti. Un tā ir milzīga atšķirība!»

Runājot ar vēža slimniekiem, ārsti nereti nācies uzklaut, ka – «es jau tāpat daudz kustos, man ir māja, dārzs, govys» u.tml. Taču tās ir kustības, ko nevar saukt par fizisko aktivitāti, ja ar šo vārdu saprot mērķtiecīgu sava ķermeņa kustināšanu.

Vingrošanu onkoloģijā var iedalīt trīs fāzēs, kurām ir būtiska nozīme. Pirmkārt, tā potenciāli mazina risku saslimt ar vēzi. To apliecina ļoti daudz pētījumu visā pasaulē, viens no apjomīgākajiem par to, kā mainījies vēža risks cilvēkiem, kas bijuši aktīvi sportisti, publicēts pērn. Somu atlēti novēroti 21 gadu, un, izrādās, viņi tiešām retāk slimo ar dažādu veidu audzējiem, bet visizteiktāk reti ar plaušu un nieru audzējiem. Ir arī citi pētījumi attiecībā uz krūts un zarnu au-

dzējiem. Onkoloģijā tieši vingrošana ir izšķirošs kavējošs faktors daudzu audzēju attīstībā.

Otrkārt, vingrošana palīdz vēža slimniekiem aktīvas ārstēšanas laikā. Līdz šim uzskatīja, ja nozīmēta terapija, tad lai gul gultā un ārstējas. Tagad ir veikti daudzi pētījumi, kas apstiprina, ka aktīva, mērķtiecīgi izvēlēta vingrošana apstarošanas laikā var mazināt vemšanu, depresiju un citādi palīdzēt. Treškārt, mērķtiecīgas fiziskās aktivitātes ir ieteicamas atveseļošanās periodā, lai mazinātu iespējas slimībai atkārtoties. Kustību terapijai nav kontraindikāciju!

Sirds slimniekiem jākustas!

«Saprātīgs sports, ņemot vērā atļautās pulsa robežas un lietotajam medikamentus, vienmēr ir visos veidos būs absolūti profilaktisks pasākums,» uzsver P. Stradiņa KUS Latvijas Kardioloģijas centra ārste kardioloģe **Iveta Mintāle**. «Nav tādas kardioloģiskās diagnozes, kura, uzsākot terapiju, būtu kontraindicēta sportam. Pēc jaunākajām vadlīnijām arī pēc sirds pārstādīšanas ir paredzēts sportot!»

Nereti pēc angioplastijas cilvēks nosēd mājās sešus mēnešus – protams, pēc tam viņš negribēs ne sportot, ne strādāt. Taču tas ir absolūti nepamatoti.

Visas mājas sporta aktivitātes vispirms nokonsultēt ārstu, nosaka slodzes testu, un 3–4 nedēļas pēc angioplastijas jāsāk no-



Foto: Inga Osipova

Mediķi Latvijas Ārstu biedrībā norāda uz sporta terapijas nepieciešamību.

darboties ar vingrošanu. Tāpat noteikti ir jākustas pēc infarkta vai sirds mazspējas pacientam. Kā atzīst I.Mintāle, ieteikumiem sportot pacienti ir ļoti neatsaucīgi, pat izbrīnīti par to.

Valstij un cilvēkiem

Ārstu diskusijas dalībnieku uzmanības centrā bija jautājumi, kā valstiskā mērā darīt zināmu, ka sporta terapija ir ļoti nozīmīga, un arī tas, kā palīdzēt saprast visiem neesošajiem, potenciālajiem un esošajiem slimniekiem, cik ļoti svarīgi ir nodarboties ar vingrošanu.

RSU Rehabilitācijas fakultātes Rehabilitācijas katedras vadītāja, asociētā profesore **Anita Vētra** norādīja, ka Latvijā bez fizioterapeitiem, rehabilitologiem un sporta ārstiem ir arī veselības sporta speciālisti. Pēc SIA «R.Ašrauska veselības centrs» fizioterapeita **Raivja Aršauska** domām sporta terapija ir ļoti plašs jēdziens – pēc akūtas saslimšanas ir viena veida vingrošana, bet profilakse – kaut kas cits, un ir arī svarīgi, kā to paskaidro pacientam.

SIA «Sporta laboratorija» sporta ārste, P.Stradiņa KUS Sporta ārstu rezidentūras vadītāja, Latvijas Paralimpiskās komitejas galvenā ārste **Sandra Rozenštoka** pastāstīja, ka ikvienam, ar ko viņa nodarbojas, ir kāds mērķis, kāpēc nāk – vienam tie ir pirmie pieci kilogrami, no kā gribas atbrīvoties, cits vēlas atgūt veselību, vēl kāds – uzturēt veselību, jo jūt, ka kaut kas īsti nav kārtībā. Taču bieži cilvēki pat nespēj novērtēt, ko viņi var. Mums nav noteiktu normu, kla-

sifikācijas. Tāpat ārstniecības darbā ir jāizkopj valoda, nevar, piemēram, 70 gadus vecai kundzei teikt: «Sportojiet!» – «Meitiņ, es taču neesmu sportiste,» viņa atbildēs. Jāpaskaidro, ka ir par maz, ja nodarbojas ar nūjošanu un jogu – jo sirds tad tiek tikai uzturēta, nevis trenēta. Taču norādes būt aktīvam pusstundu dienā piecas dienas nedēļā ir pārāk vispārīgas. Savukārt ekstremālais sports, proti, piedalīšanās sacensībās, varbūt būtu jābremzē. Pie mums valda uzskats – ja piedalās sacensībās, tad ir sportists. S.Rozenštoka ir apkopojusi, kas tajās piedalās un kā trenējas: vai pirms treniņa iesildās un pēc tā atsilās. Pirms to dara apmēram 85%, bet pēc – tikai 57%.

VSIA «Nacionālais rehabilitācijas centrs «Vaivari»» valdes priekšsēdētāja **Anda Nulle** norādīja uz atšķirībām starp rehabilitāciju un sporta terapiju, jo praktizēt pēdējo var tad, kad cilvēks ir atgriezies ierastajā līmenī, tā nav kustību veikšana fizioterapeita uzraudzībā. Tāpat sports būtu jāattiecina arī uz tiem, kas pārvietojas riteņkrēslā. Tomēr visbūtiskākais ir runāt ar pacientu – runāt un iestāstīt. Taču, piemēram, Amerikā runāt par sportu ir gatavi tikai četri ārsti no desmit. Mūsu topošajiem ārstiem ne tikai ir vairāk jāstāsta par sportu, bet arī jāpanāk, lai viņi paši sportotu.

Lai tas kļūtu prestiži!

RSU Rehabilitācijas fakultātes Rehabilitācijas katedras asistents, doktorants **Gundars Rusovs** pastāstīja par orientē-

šanās sporta sacensībām Somijā – no simts komandām tur 80 bija mājinieku, gatavas noskriet 10 kilometrus. Latvijā iedzīvotāju ir tikai divas reizes mazāk nekā tur, taču diezin vai mēs spētu sapulcēt kaut 20 tik lielas komandas. Būt sportistam Somijā ir prestiži.

Dace Baltiņa par to piebilda, ka šis panākums gūts, ne tikai pateicoties izglītības sistēmai, bet arī sabiedrības veselības programmai 30 gadu garumā, kad tika sekmēta sportošana, sāls samazināšana pārtikā un citi veselību veicinoši pasākumi. Un ar to somi panākuši, ka šajās trīs desmitgadēs saslimstība ar sirds asinsvadu slimībām, kas bija ārkārtīgi augsta – apmēram tāda pat kā pie mums, tagad ir līdzīga kā Vidusjūras valstīs.

P.Stradiņa KUS Fizikālās rehabilitācijas medicīnas klīnikas fizikālās medicīnas un rehabilitācijas ārste, ambulatorā kardiorehabilitoloģe **Sandra Seimane** norādīja uz paradumu maiņu – kaut ko izmainīt dzīvesveidā var tikai tad, ja tas tiek praktizēts vismaz trīs mēnešus. Tikai pēc regulārām 2–3 mēnešu vingrošanas nodarbībām cilvēks saprot, ko spēj un var. Tāpat ļoti nozīmīgi ir tas, vai pacients ir viens, vai viņam ir atbalsts, komanda, jo grupā ieviest pārmaiņas ir daudz viēlāk. Savukārt Veselības ministrijas Sabiedrības veselības departamenta direktore **Santa Līviņa** piebilda, ka Skandināvijā ģimenes ārsti pacientiem izraksta fizisko aktivitāšu receptes – cik bieži dienā tās jāveic, un tur to cilvēki ļoti ņem vērā. Būtu lieliski, ja arī pie mums tā notiktu.