

daktera blogs

Pirmdiena, 2013. gada 1. jūlijs

Līdzatbildība par savu veselību



Par mani

NODARBOŠANĀS: Paula Stradiņa KUS Kardioloģijas centra Ambulatorās un diagnostikas nodaļas vadītāja
HOBIIJS: ceļošana, ēst gatavošana
MOTO: laba veselība ir nopietns darbs! Atbildīgi par savu veselību esam vispirms jau mēs paši.

Man ļoti gribētos, lai cilvēki justos līdzatbildīgi par savu veselību. Katra lieta, ko daru, ir par vai pret manu veselību. Tas jāmāca jau bērnībā.

Teksts: Iveta Mintāle • Foto: Matiss Markovskis

Arī man nācies dzirdēt apgalvojumu – es pie ārsta neeju jau gadiem ilgi. Ar to nav jālepojas, jo brīdī, kad cilvēks pie ārsta atnāk, var izrādīties, ka ārsts vairs nevar palīdzēt. Ne velti ir virkne cilvēku, kas nomirst

it kā ne no kā. Kad jautā radniekiem, vai viņš gāja pie ārsta, zināja, kāds ir viņa asinsspiediens, cukura un holesterīna līmenis, izrādās, ka nezināja gan. Un mirst arī jauni cilvēki 40 gadu vecumā. Jauns puisis nomirst uzreiz pēc treniņa, viņš it kā

ne ar ko nav slimojis. Bet izrādās, ka viņam bijis gan paaugstināts spiediens, gan liekais svars uz vēdera, turklāt viņš smēķējis un lietojis alkoholu. Pēkšņi ne no kā veselos asinšvados nerodas insults vai infarkts!

Jūtu, ka šādi tragiski notikumi apkārtējiem liek saausīties. Ir situācijas, kad jauni cilvēki atnāk pārbaudīt sirds veselību un stāsta, ka radnieks, paziņa vai draugs ir aizgājis. Kas viņus vada? Bailes no nāves, nedaudz vainas apziņa, ka viss tomēr nav izdarīts, vēlēšanās saņemties. Bet bieži pāri visam ir lozungs sarkaniem burtiem – pie ārsta jau nevar iet, jo tad noteikti kaut ko atradīs. Un, ja atradīs, tad būs jāārstē. Tā ir atbildība par savu veselību. Un ne jau ārsta, sabiedrības vai valsts priekšā. Savā un savu apkārtējo priekšā! Jo tas rada problēmas visiem. Ja laikus slimības neārstē, tā vienmēr ir problēma. Nepieciešami līdzekļi medikamentiem, vajadzīga īpaša ārstēšanās, jākavē darbs, turklāt tiek ierobežota dzīves kvalitāte. Tā ir problēma visai ģimenei. Profilakse it kā prasa vismazāko piepūli no visa, bet tas ir grūti – pareizi ēst, sportot, mērit asinsspiedienu.

Un tomēr – pēdējos gados aizvien vairāk ir tādu cilvēku, kuri atnāk uz pārbaudēm, lai gan nekādu sūdzību nav. Apsveicami! Mēž izrunājami par dzīvīgu, veicam pārbaudes, un cilvēki vēlas zināt, vai šobrīd ir kādas problēmas vai arī var dzīvot mierīgi. Un, ja var, tad cik ilgi ārsta kabinetā nav jārādās. Ļoti priecājos par šādiem pacientiem!

Kāda ir mana līdzatbildība par manu veselību? Reizi gadā kontrolēju holesterīna un cukura līmeni asinīs, tikpat bieži obligāti apmeklēju zobārstu un ginekologu. Tā kā man nav problēmu ar asinsspiedienu, mēru to tikai reizi pāris mēnešos. Laiku pa laikam izbraucu slodzes testu, lai pārbaudītu, vai sirds muskulis tiek pienācīgi apsinots. Un katru rītu vingroju. Man ļoti negribas celties sešos no rīta, bet tas ir jādar. Tā ir atbildība par savu veselību. Varbūt tas ir skaļš lozungs, bet es nezīnu, kā lai citādi to pasaku. Var aicināt sevi milēt, bet cilvēki ar to parasti saprot kūkas ēšanu pie televizora. Mazu kūciņu jau var, bet parasti kūka ir liela un visbiežāk gatavota no margarīna un palmu augu taukiem putukrējuma vietā. Es tādu negribu ēst, jo man rūp mana veselība! ♥

Ir situācijas, kad jauni cilvēki atnāk pārbaudīt sirds veselību un stāsta, ka radnieks, paziņa vai draugs ir aizgājis. Kas viņus vada? Bailes no nāves, nedaudz vainas apziņas, ka viss tomēr nav izdarīts, vēlēšanās saņemties.

Seko un raksti mums: www.twitter.com/veseliiba