

Cilvēki nejut veselības vērtību

Bezmaksas akcijas vairāk izmanto vecākā paaudzē, **jaunie dzīvo veselīgāk**

Linda Liepiņa

DAKTERI dažādās akcijās iziet ielās, lai mēritu gan asinsspiedienu, gan vidukļa apkārtni un noteiktu citus rādītājus, un mudinātu apmeklēt ārstu, ja skaitļi liecina, ka kaut kas nav kārtībā. Kopš 2009. gada aizsāka valsts organizēta un apmaksāta krūts, dzemdes kakla un kolorektālā jeb zarnu ļaundabīga audzēja savlaicīgas atklāšanas programma jeb skrīnings. Taču «sausais atlikums» no visam aktivitātēm ir nicīgs. Valsts finansētās un neregulāras skrīninga programmas nesasniedz pat 50% no mērķauditorijas. Piemēram, kolorektālā vēža analīzes veic tikai 7% no mērķauditorijas.

Nav nevienas universālas formulas, ar kuras palīdzību iedzīvotāji palielinātu savu atbildību paši savas veselības uzturēšanā. Pacientu biedrības *Par stadi.lv* vadītāja Inese Mauriņa saka: «Mūsu valsts veselības aprūpes sistēma nav ideāla, ir krietni jāpalielina finansējums, kas arī jāveic vairākas būtiskas reformas, lai uzlabotu ārstniecības pieejamību un kvalitāti, tomēr uzskatu, ka primāri katrs pats ir atbildīgs par sevi un savu veselību. Mēs nevaram pārmetties vai kādam citam, ka regulāri neejam pie ārsta, nemērām asinsspiedienu un pulsu, smēķējam vai neveselīgi ēdam. Darīt visu, lai iespējami ilgāk saglabātu labu veselību un nekaitētu par slogu citiem, ir katra paša pienākums un atbildība pret sevi, saviem tuviņiem un sabiedrību kopumā.»

Padmāt par sirdi

Iedzīvotāju aptaujas liecina, ka cilvēki Latvijā joprojām pārāk vieglprātīgi izturas pret daudz nopietnu diagnozi kā paugstināts asinsspiediens. Tikai 17% aptaujāto nekavējoties vērstos pie ārsta, uzziņājuši, ka viņiem ir paugstināts asinsspiediens, jau vai-



▲ **IKVIENAS** akcijas vai kampaņas galvenais mērķis ir aicināt cilvēkus doties pie ārsta, lai regulāri pārbaudītu veselību un varbūt arī mainītu dzīvesveidu. Attēlā – gājienas *Ejam kopā*, lai dzīvotu maijā Krūts veselības dienas informatīvajā kampaņā *Pārbaudi krūtis, lai dzīvotu*.

FOTO - LETA

«Darīt visu, lai iespējami ilgāk saglabātu labu veselību, ir katra paša pienākums»

rākus gadus dziedāja *Par sirdi.lv* sadarbībā ar kardiologiem rīko izglītojošu kampaņu par arteriālo hipertensiju *Izmēri asinsspiedienu*. Sadarbībā ar neirologiem un kardiologiem maijā notiek *Eiropas insulta diena*, kad daudzviet Latvijā bez maksas var izmērt asinsspiedienu

un saņemt konsultācijas. Tieši reģionos cilvēku atsaučība šādām akcijām ir daudz labāka nekā lielajās pilsētās, taču vairāk jūtama pesimistiska attieksme pret kampaņu jēgu, jo nereti cilvēki saka: kāda jēga man mērit spiedienu, tāpat nevarēšu ārstēties – pie ārsta netieku, jo grūti izbraukt, naudas zāleim nav. «Dziemžēl arī statistika šajos pasākumos ir diezgan skarbā – parasti tiecu katram otrajam tiek atklāts paaugstināts asinsspiediens, par kuru nereti cilvēks agrāk pat nav zinājis, jo nav gājis pie ārsta,» zina teikt I. Mauriņa. Ias arī ir nopietnāks iemesls, kāpēc sirdis un sirds asinvadu slimības tiek iclaistas, jo cilvēki nemēdz doties pie ārsta,

asinsspiedienu nemēra, jo uzskata, ka jūtas patickami labi, un ārstēties nesāk, kamēr nav nopietnu problēmu, kad jau nonāk slimnīcā smagās stāvoklī pat ar infarktu vai insultu. I. Mauriņa uzskata, ka par sirds veselību jāskatās arī jau skolā, tāpēc šogad pavasarī tika organizēts pilotprojekts *Sirds veselības mācība skolās*, kas notika Rīgas Centra humanitārajā vidusskolā. Kardiologu bioloģiju un veselības mācības skolotājiem vadīja semināru par sirds veselību, lai pēcāk skolotāji varētu iekļaut šīs tēmas savos priekšmetos.

Vairāk zināš, mazāk slīmosi

«Būtiska ir iedzīvotāju iesai-

tes palielināšana savas veselības uzturēšanā,» saka Sliimbu profilakses un kontroles centra Veselības uzturēšanas nodaļas vadītājas vietniece Solvita Klaviņa. «Nenoledzami darbs ar sevi un veselību ietekmējošo paradumu maiņu ir grūts, nereti nepieciešams atbalsts un pamudinājums no ārpusē. Vieno no lieti, ar ko ikdienā nodarbojamies Sliimbu profilakses un kontroles centrā, ir iedzīvotāju informēšana – zināšanu sniegšana un atbilstošas veidošana (picmēdams, veidojot negatīvu attieksmi pret smēķēšanu vai neveselīgiem pārtikas produktiem u. tml.). Mērķētās aktivitātes notiek gan dažādās sabiedrības informēšanas

kampaņās, gan izglītojošos pasākumos mērķa grupām. Protams, cilvēka attiecīgs maips ir ilgstošs process, un pamanāmu rezultātu nebūs ne nākamajā nedēļā, ne arī varbūt pēc pusgada. Tomēr ir būtiski turpināt veidot un piepildīt ar veselīgām zinām mūsu ikdienas informācijas telpu, tā veidojot sabiedrības kopējo nostāju un padarot kādu lietu vai aktivitāti par «stīgu», «modernu» – tādu, ar ko cilvēki grib sevi asociēt,» skaidro S. Klaviņa.

Desmit minūšu ir par maz

Ģimenes ārstiem ir pienākums savā praksē reģistrētos pacientus atkārtoti informēt par pieejamām bezmaksas pārbaudēm, bet lielās ārstu slodzes dēļ tas ne vienmēr tiek darīts. «Desmit minūtes, kas atvēlētas vizītei, ir daudz par maz, lai ar pacientu runātu par profilaksi. Labi, ja pietiek laika akūtas problēmas risināšanai, saska medicīnas centra *Adoria* ģimenes ārste Ārija Hušmane. «Katra akcija vai kampaņa ir vērstu uz noteiktu problēmu, bet jārunā ir daudz plašāk. Vēstules ar aicinājumu doties pie ārsta un veikt vēža skrīningu daudziet ir psiholoģiski nepieņemamas, jo cilvēki uzskatīs sašļūstāmas un izceļ onkologa ar dzīvus kvadrātus kritumu, sāpēm un sliktām emocijām, tāpēc vēstule tiek nolikta tā tālāk plauktinā,» ārste novērojausi.

Ā. Hušmane uzskata, ka īpašas jēgas nebūs arī obligātajai veselības apdrošināšanai. Visas veselības sistēmas nepilnības vispirms jau par atsaisto ar resursu un finansējuma trūkumu. Pēc Ā. Hušmanes domām, racionālāk vajadzētu plānot obligātās arodarst apskates, paplašināt programmu ne tikai ar analizēšanu, bet, piemēram, sievietēm kā obligātu nosaukt arī ģinekoloģija apmeklējumu. Taču viņa sākums ir labs cilvēka kontakts un sapratne ar ģimenes ārstu. ●