

I EVAS

VESELĪBA

POPULĀRĀKAIS VESELĪBAS ŽURNĀLS LATVIJĀ

Garšo pusjēla gaļa? 28. lpp.
Iespējams, tā izraisa vēzi!



IZDEVNIECĪBA ŽURNĀLS SANTA

2014. gada 23. maijā Nr. 11 (146)

SVARĪGI TAGAD!

**Apdegt saulē –
ar katru gadu
bīstamāk**

6. lpp.

MŪŽĪGĀ TĒMA 16. lpp.

ĒRCES

- » ik dienu apskati ādu
- » no encefalīta sargā pote
- » Laimas slimība – neprognozējama

STIPRAIS STĀSTS 10. lpp.

IEVA PLŪME:

**«Dzīvoju, kā vēlos.
Ar dzīvībai bīstamu
slimību.»**

ESI FORMĀ!

**Kā sākt
vingrot pēc
40, 50, 60...?**

32. lpp.

KĀ DARĪT?

**Lai SĀLS
tevi ārstē**

22. lpp.

TAVA ĀRSTE 36. lpp.

**Kardioloģe
SILVIJA HANSONE:**
«Esmu par foršu
novecošanu!»



Cena 1,00 € (0,70 Ls)

ISSN 1691-5267



**Pieci ieteikumi, kā sadzīvot
ar premenopauzi** 40. lpp.



Kardioloģe
**SILVIJA
HANSONE**

ANAMNEZE

- Dzimusī 1957. gada 6. oktobrī Rīgā vecāku Ausmas un Jāzepa Gribustu ģimenē.
- 1974. gadā absolvējusi Rīgas 39. vidusskolu.
- 1982. gadā pabeigusi Rīgas Medicīnas institūtu.
- No 1982. gada līdz 1990. gadam strādājusi VEF polikliniķā.
- 1990.–1992. gadā mācījusies klīniskajā ordinatūrā.
- Kopš 1990. gada strādā Rīgas 1. slimnīcā par kardiologu un ehokardiogrāfijas speciālisti.
- Meitas Lindas un dēla Arņa mamma, sievasmāte Igoram un oma Megijai.

Tikai tad, kad biju sākusi skriet, uzzināju, ka tā tagad ir populāra nodarbe. Skriešana man jau kļuvusi par tādu kā filozofiju, tikšanās un kopā būšanas prieku. Dēls man nopirka sporta apavus un teica – skriesim! Esmu laimīga, ka paklausīju. Tagad ar savas ģimenes jauniešiem piedalāties tautas skrējienos dažādās distancēs.

Kad bijām sacensībās Biķernieku trasē, kas man ir mīla, jo šajā rajonā dzīvoju un ikdienā skrienu, pasākumā ļoti skaistā izpildījumā skanēja Latvijas himna. Turpat bija mani jaunieši... Ļoti emocionāls brīdis.

Šogad 1. maijā Sieviešu skrējienā piedalījies kopā ar mazmeitiņu Megiju, kurai ir četri gadi. Viņa ir manas meitas Lindas un znota Igora meita. Skrēju septiņus kilometrus, mazmeita – 250 metrus, par ko bija ļoti lepna. Savukārt kopā ar dēlu piedalāties skrējienos pa visu Latviju. Nereti ceļā pavadām vairākas stundas, un tas ir laiks, kad pabūt kopā, un dažreiz sarīkojam arī pikniku pēc sacensībām.

– Jauniešu sabiedrība jums pašai palīdz justies jaunākai?

– Jā, taču esmu par saprātīgu un veselīgu novecošanu. Katram ir savs laiks, un nekad nevajag būt vairāk par to, kas esi.

– Ko īsti nozīmē būt savā vecumā? Arī sešdesmit gados ģērbties kā jauniešiem...

– Ģērbšanās un izturēšanās ir ārēji faktori. Var piekrist matus, acis, un tam ir nozīme, bet cilvēks izskatīsies labi tikai

Pēc darba Rīgas 1. slimnīcā sirds daktare SILVIJA HANSONE bieži sastopama Biķernieku pusē skrienot. Skriešana gan tagad kļuvusi par teju vai modes lietu, bet ārstē sportiska bijusi vienmēr. Jo jutusi, ka tā vislabāk izdodas nokratīt dienā uzkrātos putekļus, lai no rīta atkal spīrgta spētu palīdzēt saviem pacientiem.

tad, ja būs saskaņā ar savu iekšējo pasauli. Ja apģērbs atbilst sievietes būtībai, viss ir kārtībā. Un nav nozīmes tam, kas tas par apģērbu, vai – cik apaļīga vai kārna sieviete ir. Ja cilvēks mīl savu ķermeni un rūpējas par to, visi tā sauktie defekti pārvēršas par efektiem. Mums katram ielikts šūpulī, kādas būs kājas, rokas vai deguns, un mēs varam to ienīst un varam mīlēt. Fiziskās nodarbes man ir arī dzīves filozofijas daļa, jo sportojot es ne tikai nodarbinu savus muskuļus, betrodu arī saskaņu ar sevi, savu vecumu un apkārtējo pasauli. Tas ir viens no maniem principiem.

– Jūs ne tikai skrienat un piedalāties maratonos, bet arī dejojat baletu, slēpojat...

– Kopš sevi atceros, mamma mūs ar māsu Sandru veda uz dejošanu. Apguvām gan klasiskās, gan tautiskās dejas pie skolotājas Ainas Ķirķes, ar kuru tiekamies joprojām un kuru saucam par Ainīti. Šajā deju kolektīvā uzņēma visus bērnus – tievus un apaļīgus, mazus un garus. Mūs nešķiroja pēc fiziskajiem dotumiem, bet prasības bija augstas. Skolotāja mums iemācīja apzināties sevi, stāvēt ar taisnu muguru un paceltu galvu. Tagad, kad tiekamies un viņa man vaicā – kā iet, atbildu, ka nekas nav vieglāk kā nostāties trešajā pozīcijā un nolasīt lekciju. Izejot auditorijas priekšā, zinu, kā izskatīšos, ja stāvēšu šajā pozīcijā. No Ainītes esmu aizguvusi arī ģērbšanās manieri, man viņa ir autoritāte šajā jomā.

Kad mācījos pamatskolas trešajā klasē, kopā ar klases biedreni Ilzi agri no rīta skrējām uz Sporta pili slidot. Kamēr visi vēl gulēja, mēs jau bijām izslidojušas. Vēl gāju uz mākslas vingrošanu. Nebija slikti rezultāti, bet vajadzēja izvēlēties kaut ko vienu, un priekšroku devu dejošanai.

Savukārt otra mana draudzene Valda nodarbojās ar baletu, un mēs bieži gājām skatīties baleta izrādes. Ar Ilzi un Valdu

esam pazīstamas kopš pirmās klases, un tiekamies arī tagad – visbiežāk operā.

Iestājoties Rīgas Medicīnas institūtā, nokļuva tautas deju ansamblī *Ačkups*. Toreiz to vadīja Juris Bērziņš, pie kura apguvām tautas dejas un skatuves kultūru. Šobrīd gan vairs nedejoju tautas dejas, jo mēģinājumi prasā daudz laika. Daudz strādāju, lasu un gatavoju seminārus un lekcijas. Brīvdienās pavadu laiku ar ģimeni vai piedalos kādās skriešanas sacensībās, bet ziemā slēpoju.

Cilvēks izskatīsies labi tikai tad, ja būs saskaņā ar savu iekšējo pasauli.

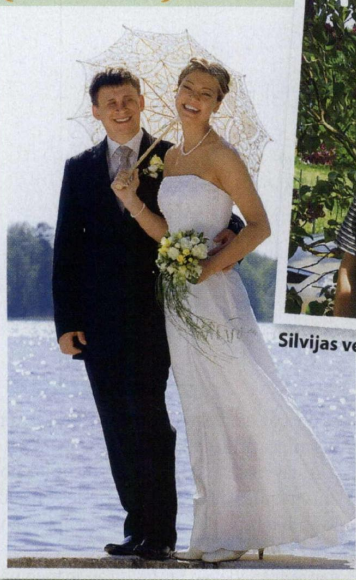
Par godu *Ačkupa* 50 gadu jubilejai sanācām kopā vecie dejojāji un ilgāku laiku sestdienas pavadījām mēģinājumos, lai uzstātos jubilejas koncertā. Tad arī sapratu, ka es daudz ko nevarētu paspēt izdarīt, ja veltītu savu laiku dejošanai kolektīvā.

– Taču baletu dejojat?

– Jā, sestdienu vakaros pusotras vai divarpus stundas veltu baleta nodarbībām. Vai dejojū baletu? Nē. Nodarbībās esmu visvecākā, taču neviens tam nepievērš vērību, un es nekautrējos. Patiesībā baletā nokļuvi kādā savas dzīves krustceļā, kad man pēkšņi bija daudz brīva laika. Tur ir ļoti laba atmosfēra, un uz nodarbībām nāk arī citi ārsti, pianiste, skolotāji, mākslinieki... Jā, arī vīrieši.

– Un cik nopietni slēpojat?

– Tas man ir ziemas sports. Astoņos no rīta iekāpu mašīnā un deviņos esmu uz Kaķiškalna. Dažreiz aizbraucam arī uz lielajiem kalniem paslēpot. Biķernieku trasē izmantoju iespēju slēpot ar distanču slēpēm.



Meita Linda un Igors savā kāzu dienā.

Silvijas dēls Arnis vienmēr gatavs fiziskām aktivitātēm.



Silvijā vecāki tēva stādītajos cerīšos Siguldā.



Silvijā šā gada 1. maijā Mežaparkā kopā ar mazmeitu pēc pievārtētā bērnu skrējiena 250 metru distances.

Savus bērnus vedu uz kalnu pavisam mazus. Sportiskās aktivitātes ir ne tikai svarīgas veselībai, bet arī labs veids, kā pavadīt laiku kopā ar bērniem. Tā ir arī viena no iespējām, kā pusaudžus pasargāt no visām nelāgajām lietām. Kad esi noslēpējies, vairs nav spēka domāt par mūķībām.

– Jums ir arī sasniegumi kādā no sporta veidiem?

– Nē, bet arī regresa nav. Es gan skrienu divreiz lēnāk nekā elites skrējēji. Protams, svarīga ir gan ķermeņa uzbūve, gan treniņu daudzums, turklāt tas nav mans mērķis – kaut ko sasniegt pāri savām spējām.

Skriet ir grūti, taču no trases izstājusies neesmu. Ļoti svarīgi ņemt vērā rekomendācijas – ko ēst, kā labāk sagatavoties sacensībām, kādām jābūt pulsam, un tā tālāk. Un skrienot notiekošajā jābūt klāt arī ar savām domām. Bet pats svarīgākais – noteikti pirms tam jāpārbauda sava veselība. Sevi ir jāpazīst. Kļūda, ko cilvēki bieži pieļauj, – viņi padzeras tikai tad, kad jau slāpst. Slāpes ir nopietns traucēšanas signāls. Šūnām slāpst jau krietni pirms tam, kad cilvēks to jūt.

– Esmu dzirdējusi, ka sievietēm skrējiena nav ieteicama...

– Jā, esmu par to domājusi, lasījusi un

interesējusies. Katrai skrējējai tas jāizvērtē individuāli. Nevaru dot padomus, taču pati jūtos labi, jo daru to ar mērenību.

– Teicāt, ka, pirms uzsākt skrējiena sezonu, jāpārlicinās, vai viss kārtībā ar veselību. Vai pie jums uz pārbaudēm skrējēji nāk bieži?

– Nāk gan. Kad skatos skrējēja sirdi ehokardiogrāfijā, dažreiz nākas *noņemt no trases* pat jaunus cilvēkus. Ne tikai tos, kas skrien, bet arī tādus, kas nodarbojas ar citiem sporta veidiem. Bieži cilvēks pat nezina, ka viņam sirsniņa nav tik spēcīga, kā gribētos. Tādos gadījumos esam nopietni izrunājušies un panākuši vienošanos, ka cilvēks turpmāk skrīs piecus kilometrus, nevis divdesmit piecus vai neskries vispār.

Man ir prieks, ka varu ar sportiskajiem pacientiem runāt vienā valodā, jo zinu, ko tas nozīmē. Katram iesaku – kustēties noteikti vajag, bet ir jāzina, kādā ritmā, cik daudz un kā, lai nekaitētu veselībai.

Mums jau tā dēvētais tautas sporta līmenis ir ļoti augsts. Parasti vakaros, braucot mājās, redzu, ka skrien vairāki cilvēki. Tad parasti pasmaidu un nodomāju – tūlīt uzvilksu bota un arī skriešu.

– Kāpēc izvēlējāties ārsta profesiju? Varējāt taču kļūt par balerīnu...

– Jā, palasa, ar ko ārsti nodarbojas, parasti viņiem ir daudz hobiju. Manuprāt, šī paralēlā dzīve jeb hobijs ir veids, kā atslēgties no grūtībām un stresa, ar ko dažiem jāsasaskaras katru dienu. Kā jau teicu, man sportošana ir dzīvesveids, kopš sevi atceros. Bet es nevarēju kļūt, piemēram, par balerīnu, jo ķermenis nav piemērots, neesmu tā veidota. Pēc ķermeņa uzbūves esmu atsitusies savā tēvā un vectēvā.

Kāpēc esmu ārste? Mazliet ambiciozi domāju arī par juristiem un arhitektiem. Mana tēva māsa Tekla ir medmāsa, taču nevaru apgalvot, ka viņa ietekmēja manu izvēli. Drīzāk ietekmi atstāja manas māsas pirmo klašu skolotāja Veronika Jokste. Viņas meitas ir ārstes, un viņa bija pārliecināta, ka arī mēs ar mūsu būsīm mediķes. Es pat speciāli gāju ķīmijas kursus, papildus mācījos fiziku. Mana māsa gan izvēlējās citu ceļu, taču viņas meita Elza šobrīd jau ir internāls medicīnas rezidente.

– Kādēļ jūs ieinteresēja tieši kardioloģija?

– Tā ir nejausība. Pēc mācībām toreizējā Medicīnas institūtā sadalē mani nosūtīja uz rūpnīcas VEF slimnīcu. Terapijas nodaļas vadītāja bija doktore Valentīna Maksimova, kuru uzskatu par savu skolotāju medicīnā. Viņa uzticēja man savas

zināšanas un bagāto pieredzi. To izman-
toju līdz pat šai dienai. Pēc nepilniem
desmit gadiem daktere mani pamudi-
nāja turpināt mācības, un es iesniedzu
dokumentus klīniskajā ordinatūrā pie
profesora Jūlija Anšelviča. Divus gadus
mācījos un apguvu praktiskās lietas.
Nokļuvu pilnīgi citā vidē, taču daktere
Maksimova man jau bija ielikusi sting-
rus pamatus, jo pati savulaik bija strādā-
jusi 1. slimnīcā.

Klīniskās ordinatūras beigās nokļuvu
3. Kardioloģijas nodaļā, kur man piedā-
vāja dežurēt. Uztvēru to kā ļoti lielu ap-
balvojumu – dežurēt tādā nodaļā! Šķita,
ka man spārni pieauguši. Tā es tur no-
strādāju nepilnus divdesmit gadus, līdz
slimnīcu likvidēja. Uzkrāju pieredzi, ko
nevienš man nevar atņemt. Tas gan bija fi-
ziski grūts darbs. Paralēli dežurām nodaļā
strādāju arī poliklīnikā, kas tagad ir mans
pamatdarbs.

– Salīdzinot pacientu sūdzības par sir-
di pirms divdesmit gadiem un tagad, vai
varat teikt, ka kaut kas ir mainījies?

– Es nevaru salīdzināt, jo nodaļā no-
kļuva pacienti ar tādām slimību se-
kām, kas dažreiz bija dzīvībai bīstamas.
Reizēm mums kādu arī neizdevās glābt.
Tagad, strādājot tikai ambulatori, sasto-
pos ar cilvēkiem, kuri nāk uzlabot vese-
lību, glābt to, kas vēl nav pazaudēts. Arī
cilvēkiem gados ir mainījusies attieksme
pret veselību. Tāpēc tagad galvenokārt
esmu uzlādēta pozitīvi. Mēģinu katram
neveselumam atrast daļu veseluma un
piekerties tam. Taču tā nav iespējams
strādāt ar visiem pacientiem. Cilvēkiem
vai nu ir dots tas pozitīvais skatījums
uz dzīvi, vai arī tā nav, jo prieka un lab-
sajūtas gēns arī ir ielikts šūpulī. Un es
nevaru neko pārmest tiem, kas ir nīgrī,
neapmierināti un savās ķībelēs vaino ci-
tus. Mums katram ir sava bēda, bet viens
pret savējo izturas mierīgi, otrs sacel
paniku un cenšas uzvelt šo savu nastu
kādam citam. Šis kāds cits bieži ir ārsts.
Protams, dakteris, kurš ir noskrējis sa-
vus kilometrus no rīta, svētdienā slēpojis
un vakarā lasījis grāmatu vai darījis ko
citu sirdij tīkamu, visas negācijas uztver
vieglāk un spēj arī labāk palīdzēt. Es jau
vienmēr varu izrakstīt kādu tableti, bet
ne visiem to vajag.

– Sanāk arī tāds kā psihologa darbs...

– Es mazliet palasu grāmatas par psiho-
loģiju, par bērnu audzināšanu. Kādreiz,
kad netiku galā ar saviem padzmitnie-
kiem, viņi man teica – nu, palasi savas
gudrās grāmatas. Dažas lietas no tām

var mācīties, ja ievēro – ļoti labi darbojas.
Bet lielākoties saskarsmē strādāju intu-
itīvi – pacientiem uzdodu uzvedinošus
jautājumus par bērniem, darbu. Mēdz
būt tā, ka cilvēks atnāk ar sūdzībām par
augstu asinsspiedienu, bet sarunas laikā
saprotu, ka problēma jārisina no citas pu-
ses. Pacienta dzīve ir tā samezģojusies –
darbs, ģimene, citas problēmas... Mēs ru-
nājam, un cilvēks beigās atzīst – jā, dakter,
man ir depresija! Tad nav jēgas lielam cau-
rumam uzlikt mazu ielāpu ar tabletēm,
tas paliks tik un tā.

Tomēr savās prasībās pret pacienta līdz-
darbošanos ārstēšanā esmu diezgan sting-
ra. Mums ar pacientu jāizpilda obligātais
minimums, kas pie konkrētām diagno-
zēm nepieciešams.

– Kā tas ir – strādāt intuitīvi? Arī dia-
gnozes varat šādi noteikti?

– Intuīcija katrā profesijā rodas ar

*Kustēties noteikti
vajag, bet ir jāzina,
kādā ritmā, cik
daudz un kā, lai
nekaitētu veselībai.*

pieredzi. Tu vienkārši jūti, kāds ir parei-
zais ceļš, kā strādāt ar konkrēto cilvēku.
Protams, ir jāvadās pēc akadēmiskajām
zināšanām, jāņem vērā vispārpieņemtie
ārstēšanas kritēriji. Bet, ja intuitīvi jūti, ka
šoreiz ārstēšanas gaitā paveras kāds sān-
ceļš, tad to nedrīkst ignorēt. Tomēr runa
nav par akūtām situācijām, tad ir citādi.
Sarežģītas diagnozes es gan nenosaku in-
tuitīvi. Drīzāk, ja būs neskaidri simptomi,
palasišu speciālo literatūru, pakonsultē-
šos ar kolēģiem. Pieņemšana jau nebei-
dzas tad, kad pēdējais patients aizvēris
aiz sevis kabineta durvis.

Arī pacientiem bieži uzdodu mājās-
darbus – mērit asinsspiedienu vai kaut
ko uzziņāt, atrast kādus dokumentus,
sakārtot tos. Citreiz patients paņēmis li-
dzi ļoti daudz dokumentu, bet es ar savu
grāmatvedes pedantismu neko nevaru
tajos saprast. Lai gan katrā haosā esot
sava kārtība, es tomēr uzdodu visu, kas
attiecas uz slimību, sakārtot vēsturiskā
secībā.

– Sarunas sākumā minējāt, ka lasāt
lekcijas.

– Pirms vairāk nekā piecpadsmit gadiem
uz Latviju atbrauca amerikāņu mediķi ar

labu kardiopulmonālās reanimācijas jeb
cilvēku atdzīvināšanas apmācības prog-
rammu. Piedalījies šajā apmācībā, bet vē-
lāk ar kolēģiem to turpinājam. Komandā
kopā ar dakteriem Viktoru Saksonu, Ilanu
Šapiro un Ausmu Strautmani esam ap-
braukājuši teju visu Latviju. Tas man deva
drosmi sagatavot lekcijas un seminārus
arī citās programmās. Uzkrāju pieredzi
un prasmi sarežģītas lietas izstāstīt vien-
kāršā valodā. Neesmu ne profesore, ne
docente, un arī nekādu grādu man nav,
bet apmācības procesā Latvijā vēl arvien
ir pieprasīti praktizējoši ārsti, kas lasa lek-
cijas un vada nodarbības par dažādām tē-
mām. Latvijas Universitātē, Neatliekamās
medicīnas dienestā un Latvijas ģimenes
ārstu asociācijā piedalos elektrokardio-
grāfijas apmācībā.

Pirms kāda laika viena projekta ietvaros
man bija jāpastāsta senioriem par sirds
slimībām. Uzdevums nebija tradicionāls,
tādēļ sagatavoju prezentāciju ar nosau-
kumu *Netradicionāli par sirds veselību*.
Aizrāvos ar jautājumiem par veselīgu no-
vecošanu. Citās reizēs esmu izzinājusi, kā
rekomendēt fiziskās aktivitātes vai mainīt
ēšanas paradumus. Gatavojot jaunu tēmu
vai papildinot iepriekšējās ar jauniem da-
tiem, nākas daudz lasīt, un to es daru ar
prieku.

– Vēl teicāt, ka skrienat kopā ar dēlu.
Kas ir jūsu ģimene?

– Mani vecāki, dēls, meita, znots, maz-
meita, māsa un viņas ģimene. Lai gan pēc
dabas esmu vienpate, man ir svarīgi zināt,
ka man ir ģimene. Kā mēs ar dēlu skrie-
nam kopā? Varam kopā iziet no mājas,
taču pēc tam katrs skrienam savā ritmā.
Dēls man iemācījis – sacensībās morāli ir
grūti, ja visu laiku kāds tev skrien garām,
tāpēc neēju pirmajās rindās, bet nestājos
arī pašā aizmugurē. Izvēlos zelta vidus-
ceļu.

Man ir arī savs īpašais *Bikerpuses ma-
ratons*. Tas notiek tad, kad jūtos ļoti labi
un esmu izdomājusi, ka gribu noskriet
divdesmit vienu kilometru. Tā kā esmu
vienīgā dalībniece šajā pusmaratonā,
man vienmēr ir pirmā vieta, un es sevi
par to apbalvoju. Tā ir mana sacensība
ar sevi, ar vēju, ar domām... Dienās, kad
man ir liels sasprindzinājums, jāatrisina
kāda privāta vai ar darbu saistīta problē-
ma, skrienot stress par mazām ķībelēm
pazūd jau desmitajā kilometrā, bet par
lielākām – pēc piecpadsmit vai divdes-
mit kilometriem. Tad visas likstas iegūst
citu apveidu un bieži izdodas atrast arī
risinājumus. ♥