

Sagatavots operāciju zālei

Latvijas Kardioloģijas centra vadītājs profesors Andrejs Ērglis dzīvo aktīvi – spēlē tenisu, basketbolu un hokeju, slēpo, kāpj kalnos un dodas medībās.

Jana Linde

MEDICĪNĀ TĀPAT KĀ SPORTĀ

Kādas, jūsuprāt, ir ideālas proporcijas starp ārsta zināšanām, pieredzi un fizisko formu? Vai labam ārstam ir jābūt sportiskam?

Viedokļi par to var būt dažādi, taču savas karjeras laikā esmu novērojis, ka izcili ārsti, it īpaši ķirurgi, ar retiem izņēmumiem ir arī ļoti sportiski un fiziski aktīvi cilvēki.

Pats studiju laikā spēlēju basketbolu Latvijas Medicīnas institūta izlasē, un arī pirms manis daudzi izcili ķirurgi bijuši sportisti – pa pusei profesionāļi, vismaz studentu vidē. Mūsdienās invazīvajā kardioloģijā vai radioloģijā ārstam neskaitāmas stundas jāstrādā ar rokām, tērtam svina uzsvārci. Tagad gan tie kļuvuši vieglāki, bet, kad sāku strādāt, svēra 15 kilogramus. Tas ir ļoti smags darbs.

Ārsti, kas nodarbojas ar sportu, arī neatliekamās situācijās daudz ilgāku laiku spēj precīzi reaģēt un pieņemt lēmumus, jo viņiem nav jādomā par savu fizisko nogurumu, turklāt arī sportā taču lēmumi jāpieņem zibenīgi. Tas, manuprāt, ir ļoti svarīgi.

Profesors Jānis Volokolākovs savulaik visiem ārstiem, kuri vēlējušies pie viņa strādāt, esot jautājis, vai viņi spēlē basketbolu.

Profesors ar savu basketbolu bija ārkārtīgi slavens, un liela daļa mediķu, kas bija viņam apkārt, bija basketbolisti. Tas īstenībā nav nejauši, jo arī ķirurgam tāpat kā basketbolistam svarīgi strādāt komandā. Protams, operācijas laikā daudz atkarīgs arī no



Viens no iemīļotākajiem sporta veidiem ir kalnu slēpošana.

viena cilvēka rokām, tomēr operācijas rezultātu lielā mērā nosaka komanda. Arī operāciju zālē darbojas basketbola princips – lai cik izcili ir komandas līderi, uzvarai nepieciešama virkne citu spēlētāju, kuri varbūt ir tikpat labi, bet klusāki, ne tik pamanāmi. Svarīga ir saspēle, istā ķīmija starp spēlētājiem. Kardioloģija nav iedomājama kā viena ārsta darbs – tajā iesaistās virkne citu, sākot ar ģimenes ārstu. Protams, arī basketbolā, tāpat kā operāciju zālē, lai cik visi būtu gudri un prasmīgi, vienam tomēr jābūt saspēles vadītājam un jāuzņemas atbildība, pretējā gadījumā tas būs īsts Bābeles tornis. Ar profesoru Volokolākovu gan tieši

kopā nestrādāju, bet viens no viņa skolniekiem – Uldis Kalniņš, kurš bija ne tikai mans skolotājs, bet ar kuru mūs vienoja arī radnieciskas saites, bija fanātisks, turklāt augstas klases basketbolists. Mūsu draudzība nebūtu iedomājama, ja es arī nespēlētu basketbolu.

Vai vecāki jūs jau bērnībā mudināja būt sportiskam?

Atceros, ka mamma mani pavisam maziņu aizveda spēlēt tenisu. To gan es darīju ļoti īsu laiku. Bērnībā ar ģimeni dārzā bieži vien spēlējām badmintonu.

Tepat Āgenskalnā augot, kopā ar ci-

tiem puikām ziemā uz Māras diķa ledus spēlējām hokeju, vasarā – futbolu, mazliet arī galda tenisu, novusu. Vēlāk apmeklēju sporta skolu, bet studiju laikā iekļuvi arī Latvijas Medicīnas institūta basketbola izlasē. Mums bija laba komanda, kurā spēlēja šobrīd Latvijā ļoti slaveni ārsti – Liepājas reģionālās slimnīcas valdes priekšsēdētājs Edvīns Striķis, urologs Guntars Liberts, asinsvadu ķirurgs Gunārs Mednis, anesteziologs reanimatologs Egils Lapiņš. Man bija laime spēlēt kopā arī ar profesoru Jāni Kupču, kurš bija liels sporta cienītājs – gan tenisists, gan basketbolists. Turklāt ārkārtīgi daudz ieguvu arī intelektuālā ziņā, jo iekļuvi komandā pavisam jauns, kamēr pārējie jau bija ārsti.

Jūs esat arī aizrautīgs tenisists, Latvijas un pasaules čempionātu dalībnieks. Atšķirībā no basketbola tas taču nav komandas sporta veids?

Ar gadiem kļūst arvien grūtāk sapulcināt uz treniņiem vienā laikā un vietā veselus ārstu basketbola komandu. Tas ir laika jautājums. Tenisā treniņam vai turnīram pietiek ar vienu partneri. Vai zināt, kāda ir lielākā atšķirība starp tenisu un basketbolu? Basketbolā tev ir daudz komandas biedru, tādēļ brīžos, kad neesi sava uzdevuma augstums, vari cerēt, ka viņi tev palīdzēs. Bet tenisā tu esi viens un zaudē. Latvijas Ārstu tenisa savienības vadītājs neiroķirurgs Egils Valeinis ir milzīgs senioru sporta atbalstītājs un ievilcis tajā arī mūs, pārējos. Latvijas ārstiem tenisa ranga tabulā ir 100 spēlētāju. Tas nav maz. Un citi vēl spēlē tāpat, savam priekam. Pasaules ārstu tenisa čempionātos mums vienmēr ir labi pārstāvēta komanda. Arī Rīgas un Latvijas tenisa čempionātos senioriem medaļnieku vidū ir ļoti daudz ārstu, piemēram, tiesu medicīnas eksperts Ojārs Teteris. Uzskatu, ka senioriem, kuri nodarbojas ar sportu, noteikti ir jāpiedalās arī sacensībās, jo tas ir vienīgais veids, kā sevi var trenēt un salīdzināt ar citiem. Tur iespējams atkal dabūt *bērna skatu*

DAŽI FAKTI

- Studiju laikā spēlējis Rīgas Medicīnas institūta basketbola komandā, sekmiņi startējot republikas čempionāta amatieru 2. līgā. Tagad basketbolu vairāk uzspēlējot kompānijās.
- Mēdz uzspēlēt arī hokeju ar kolēģiem no Stradiņa slimnīcas.
- Viens no iemīļotākajiem sporta veidiem ir kalnu slēpošana.
- 2011. gada jūlijā Spānijā, Kanāriju salās, Pasaules ārstu tenisa čempionātā izcīnīja čempiona titulu, bet tradicionālajā Latvijas Ārstu tenisa savienības Ziemassvētku tenisa dubultspēļu turnīrā 2012. gadā uzvarēja, spēlējot pāri ar Valteru Stirnu.
- Kopā ar Ingu Narbuti, Induli Kumsāru un citiem kolēģiem no Inzavivās un neatliekamās kardioloģijas nodaļas uzkāpis Japānas augstākajā kalnā – Fudži (3 776 m).

uz dzīvi, jo gadi pilnībā pazūd. Par to varētu rakstīt veselus romānus.

Kā jums saspringtajā darba grafikā izdodas atrast laiku sporta treniņiem?

Man tas neizdodas katru nedēļu. Skaidrs, ka tad, kad neesmu Latvijā, daudz kas, tajā skaitā arī treniņi, izkrīt un tas jāpaspēj citā laikā. Bieži vien treniņiem laiku izdodas izbrīvēt vēl vakaros. Šausmīgi negribas, toties pēc tam ir vieglāk. Taču ir tā – jo vairāk dara, jo vairāk var izdarīt. Tas ir jautājums par izvēli.

Atzišos, ka es slikti jūtos, ja neko nedaru. Kaut kā ir iegājies, ka tā vienkārši nesēžu pie televizora vai neguļu divānā ar avīzi rokās. Ja nu vienīgi esmu kaut kur aizbraucis, kaut kas ir jāgaida un isti nav ko darīt.

PAR KALNIEM LABĀKI VAR BŪT TIKAI KALNI...

Vai esat alpinists?

Nē, es nenodarbojos ar alpinismu. Tas ir mazliet savādāk. Neesmu no tiem, kas kāpj klintīs, iesējies virvēs.

Tomēr jūs esat uzkāpis Elbrusā, Kilimandžāro, Fudži. Kāds ir lielākais augstums, ko esat sasniedzis?

Tas bija Peru. Uzkāpām 6,15 kilometru augstumā, pārlaidām nakti bāzes nometnē, tomēr līdz virsotnei netikām, jo bija slikti laika apstākļi. Tonakt pavisam netālu no mums aizgāja bojā vairāki cilvēki. Ar kalniem nevar jokot. Tie ir jāiemil, bet

arī jālūdz, lai viss beigtos laimīgi. Kāpēc vajag tajos kāpt? Tāpēc, ka tas parāda, ka dzīve ir savādāka, nekā esi pieradis uzskatīt. Tur augšā nav ne televizora, ne mīkstu mēbeļu, ne izsmalcinātu maltīšu. Dušā vari ieiet tikai tad, kad esi nonācis bāzes nometnē. Pēc tam pārbrauc mājās un novērtē to, kas tev ir dots. Kalnos ļoti labi atklājas cilvēka patiesā daba, būdams tur, vari redzēt ne tikai citu, bet arī savas labās un ne pārāk labās īpašības.

Kalni ir milzīga sevis izlikšana ārpus komforta zonas. Jo kalnos ir pilnīgi vienalga, kas tu esi – ārsts vai kādas citas profesijas pārstāvis. Kalni dod ļoti daudz skaistuma. Kāpšana tajā ir sava veida meditācija, jo vienā brīdī pazūd viss pārējais, un tu domā vienīgi par to, ko tu ēdīsi, kā pabeigsi tās dienas treniņu un pēc tam, ja būs laime, uzkāpsi virsotnē. Un, protams, kalni nepiedod to, ka neesi trenēts.

Jūs esat kāpis kalnos arī kopā ar ģimeni?

Jā, bet tas nav pārāk labi. Arī kopā ar draugiem. Tas ir grūti. Un ne jau tādēļ, ka negribētos kaut ko darīt kopā ar ģimeni vai ņemt viņus līdzī. Tad ir daudz lielāka nedrošība, jo pašam par sevi parasti nav tā bail kā par tiem citiem. Man tas nedaudz asociējas ar situāciju, kad ķirurgam jāoperē sev tuvi cilvēki.

Interesanti, ka Monblānā pats nemaz neesmu bijis, bet mana kundze kopā ar abiem dēliem Kristapu un Mārtiņu tajā ir uzkāpusi. Šobrīd mums ir tāda pāris gadu ilga pauze. Tas tādēļ, ka kalni prasa daudz laika. Varbūt nelielā, četrus kilometrus augstā, kalnā var uzkāpt arī ātrāk. Ja cilvēks to agrāk ir darījis, tas nevarētu būt pārāk grūti. No otras puses – tā nevar runāt, jo ar kalniem jābūt ļoti uzmanīgiem. Jo Ķirsis, kurš bijis Everestā, diemžēl gāja bojā četrus kilometrus augstā kalnā. Tas ir tāpat kā ar operācijām. Nedrīkst teikt: «Šodien mums ir viegls gadījums, būs viegla operācija!» To nekad nevar zināt, tādēļ tā jāuztver tikpat nopietni.

Ekstrēmās situācijās var nonākt ne tikai kalnos. Pasaules tenisa čempionāta laikā Jaunzēlandē jūs esot nonācis tieši zemestrīces epicentrā.

Mana mamma mēdza teikt, ka man nevajag nekur braukt un atstāt tos cilvēkus mierā, jo man tiešām vienmēr kaut kas atgadās – esmu evakuēts vētras laikā Maiami, 2001. gada 11. septembrī biju Ņujorkā tikai dažu kvartālu attālumā no Baltā nama. 2011. gada februārī kopā ar sievu, kā arī labu draugu un tenisa treneri Paulu Feldmani un viņa ģimeni (sievu un desmitgadīgo meitiņu) bijām ieradusies otrā lielākajā Jaunzēlandes pilsētā Kraistčērčā, lai piedalītos pasaules čempionātā tenisā senioriem. Jāsaka, ka te tiešām noderēja iemaņas, kas iegūtas treniņos ārpus savas komforta zonas. Mēs atradāmies tenisa laukumā, kad vārda tiešajā nozīmē atvērs zeme. Tā bija laime, ka nebijām pilsētas centrā, jo tur viss sagruva un gāja bojā ap 300 cilvēku. Var teikt, ka sports mūs paglāba. Pilsētā atgriezties bija pārāk bīstami, tādēļ sēdējām klajā laukā, ģērbti sporta tērpos, un mums nebija pat pases, jo visi dokumenti bija palikuši viesnīcā. Sāka līt lietus un bija tāda sajūta, ka arī tas lauks pēkšņi var atvērties. Mums ļoti laimējās, jo uzradās cilvēki, kuri mūs vienkārši aizveda pie sevis uz mājām.

Esmu dzirdējusi, ka esat arī mednieks.

Viens no bijušajiem Latvijas prezidentiem – Guntis Ulmanis – man iemācīja, ka par medībām vajag runāt ļoti piesardzīgi, jo ļaužu attieksme pret to ir dažāda. Arī draugi reizēm pārmet, ka nestāstu, ja esmu aizbraucis uz medībām.

DZĪVES STILS, GARŠA UN KURPES
Runā, ka Ērglis neņemot darbā tos, kuri nesporto un nelasa daiļliteratūru. Vai pašam atliek laika grāmatām? Mūsu mājā vienmēr bijis daudz grāmatu, un, atzišos, bērnībā un jaunībā es tiešām lasīju ļoti daudz. Tagad arī, lai gan tomēr mazāk nekā agrāk. Dažreiz vēlreiz pārlasu grāmatas,

«Godkāriba un ziņkāriba ir divi mūsu dvēseles dzenuļi. Pēdējā mums liek visur bāzt savu degunu, bet pirmā neļauj neko atstāt neatrisinātu un nenoteiktu.»
Mišels Monteņs



Arī basketbolā, tāpat kā operāciju zālē, lai cik visi būtu gudri un prasmīgi, vienam tomēr jābūt spēles vadītājam un jāuzņemas atbildība.

kuras cilvēks patiesībā nekad nevar līdz galam izlasīt – tās jālasa atkal un atkal, piemēram, Mišela Monteņa, Platona darbi. Ar to es negribu teikt, ka lasu tikai filozofiskas grāmatas. Arī rakstniecei Fransuāzai Sagānai iznāk jauni romāni, kurus labprāt izlasu.

Visi lamā Robertu Ķīli, bet es esmu viņa liels atbalstītājs. Uzskatu, ka mums Latvijā nav vajadzīga komiksu izglītība, kas balstās uz bildītēm vai atbilžu variantiem. Tai jābūt akadēmiskai, tādēļ nedrīkst skolā nemācīt fiziku, bioloģiju, matemātiku, jo nākotnes medicīnā ir ļoti daudz matemātikas.

Bija laiki, kad valdība uzskats, ka ārstam jābūt pietiekami intelektuālam, vispusīgi izglītotam. Domāju, ka tam joprojām ir liela nozīme, jo lasīšana paplašina redzesloku, attīsta iztēli.

Piemēram, zinot no galvas daudz dzejoļu, tiek trenēta atmiņa. Un, protams, arī cilvēciskā puse. Grāmatas – gan romāni, gan esejas, gan dzeja – mums ļoti daudz dod – dažādas noskaņas, nianses, kas ļauj labāk saprast citus.

Vai ārstam ir jābūt paraugam?

Bez šaubām, arī ārsts ir tikai cilvēks ar savām vājībām, tomēr, plašāk raugoties, viņam jābūt paraugam. Te mēs nonākam līdz dzīvesveidam jeb stilam. Nesen biju ASV, kur laikrakstos notiek liela diskusija par amerikāņu un franču dzīves stilu. Amerikāņi grib dažas savas rūpnīcas no Francijas pārcelt uz citām valstīm, jo francūži vēlas iet savu ceļu, proti, ieviest 35 stundu darba nedēļu.

Man iznāk diezgan daudz strādāt kopā ar francūžiem. Viņu dzīvesstils var patikt un var nepatikt, bet tajā kaut kas ir. Īstenībā nav jau tik svarīgi, cik stundas jūs strādājat, svarīgi – kā, cik efektīvi tās nostrādātas. Trenēts cilvēks, kurš ir labā fiziskā formā, var strādāt daudz efektīvāk.

Runājot par veselīgo dzīvesveidu, runa jau tik daudz nav par ekonomisko pusi, bet gan par sevis piespiešanu, slinkuma pārvarēšanu. Nu kas tas būtu – pavgrot divdesmit minūtes rītā un vakarā, atteikties no vakariņām desmitos vakarā – es te gudri runāju, bet pašam ne vienmēr izdodas to izpildīt.



Pasaules ārstu tenisa čempionātos mums vienmēr ir labi pārstāvēta komanda.

Taču tā būtu jādara un ideāli, ja mēs iemācītu tā rīkoties saviem bērniem.

Jums tas ir izdevies?

Domāju, ka jā. Ar dēliem vēl aizvien vismaz reizi nedēļā kopā spēlējam basketbolu. Jaunākais puika spēlē tenisu. Esam kāpuši kopā arī kalnos un darījuši citas lietas. Tas, protams, notiek viļņveidīgi un varbūt to vajadzētu darīt vēl biežāk.

Un kā ar veselīgu uzturu?

Mums Stradiņu slimnīcā savākusies komanda, kas ir tendēta uz pareizu ēšanu. 2008. gadā laidām klajā pirmo grāmatas *Sirds un virtuve* izdevumu, kuru gatavojamies izdot vēlreiz. Diemžēl ikdienā tā ēšana nav īsti pareiza, jo sporta treniņi lielākoties notiek vakaros. Ja tie beidzas ap plkst. 22–23 vakarā, pēc tam vairs nevajadzētu ēst. No otras puses – arī pirms treniņa nedrīkst saēsties. Mana sieva ikdienā ļoti daudz strādā – viņa ir dermatoloģe un nāk mājās vēlu, tādēļ nevaru teikt, ka mums vienmēr simtprocentīgi izdodas ēst veselīgi. Taču katrā ziņā mēs par to domājam. Jāsaka tā – mums ir uz ko

tiekties. Nesen biju Ņujorkā, kur lasīju lekcijas netālu no Taimskvēra. Iegāju arī *French Market Place*, kas ir kaut kas līdzīgs tirgum. Un ziniet – tur iekšā smird! Atceros, kā bērnībā mamma mani sūtīja uz Āgenskalna tirgu un Centrāltirgu iepirkties, lai galdā vienmēr būtu svaigi produkti. Mēs Latvijā vienkārši nenovērtējam to, kas mums ir. Mums ir tirgus, veikalos ir svaigi produkti. Tas pieder pie mūsu dzīvesstila un to nekādā gadījumā nedrīkst pazaudēt.

Jūs jau 15 gadus nelietojat alkoholiskos dzērienus.

Nevaru apgalvot, ka esmu pilnīgs aturībnieks. Glāze vīna – bet patiešām tikai gāze vīna, sirds veselībai nekad nav nākusi par sliktu – tieši otrādi. Taču stipros alkoholiskos dzērienus tiešām nelietoju, jo pilnīgi skaidri zinu, ka tad nevarēšu darīt to, ko es daru un vēlos. Kādreiz es iedomājos, ka gribētos izbaudīt to sajūtu, ko dod pasēdēšana draugu pulkā. Tomēr tā ir šausmīga laika zaudēšana. Turklāt nākamajā dienā ir pagīras un tu nevari pilnvērtīgi strādāt, trenēties, piedalīties sacensībās.

Mēdz teikt, ka kurlnieks pats paliek bez kurlpēm. Vai sekojat līdzī sirds un asinsvadu veselībai?

Cenšos, turklāt ar katru gadu arvien vairāk. Operāciju zālē nonācu daudz, daudz jaunāks par citiem ārstiem. Redzēju, ka laika gaitā arī šie cilvēki piedzīvo infarktu un mirst, lai gan tagad tas notiek retāk. Tad tu saproti, ka arī pašam tā var būt. Mūsu centrā valda nostāja – saviem kolēģiem, ārstiem, vajag veikt visus nepieciešamos sirds un asinsvadu izmeklējumus. Mēs to pat veicinām. Arī pats esmu veicis da-tortomogrāfiju, tāpēc zinu, kādā stāvoklī ir mani asinsvadi. Cenšos arī sekot savam holesterīna līmenim un zinu, ka tas ir nedaudz paaugstināts. Lai gan būt vīrietim jau pats par sevi ir riska faktors, un, protams, zināms risks ir arī gadi, taču es nesmēķēju un asinsspiediens ir normāls, tas pat nedaudz pazemināts, jo nodarbojos ar sportu. Gribu aicināt Latvijas ārstus pēc 40–45 gadu vecuma veikt ehokardiogrāfiju, slodzes testu, zināt savu asinsspiediena līmeni un holesterīna skaitli. Tas ir profilaktiskais minimums, ko obligāti vajadzētu izpildīt ikvienam. ■

«Domas tūlīt sāk snaust, tiklīdz ļauj tām apsēsties.»
Mišels Monteņs