

{ MŪŽĪGĀ tēma }

ZEMS spiediens.

♥ Anija Pelūde

Vai meklēt zudušo?

SKAIDRO:



Dr. med. IVETA MINTĀLE

- Kardioloģe, P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Invasīvās neatliekamās kardioloģijas nodaļas Ambulatorās un diagnostiskās nodaļas vadītāja.
- Aizrautīgi gatavo ēst, izdod grāmatas, ar sajūsmu un prieku runā par uzturu un veselīgu dzīvesveidu.

Kad riepa nolaiž gaisu, tu uz priekšu vairs netiec. Toties zems asinsspiediens ne vienmēr nozīmē ko neizbēgami sliktu.

-Vienmēr jūs un citi kardiologi runājat par augstu asinsspiedienu. Bet ir taču arī zems...

– Par to mums nav daudz, ko teikt, jo – zemu spiedienu neārstē. Normāli, fizioloģiski zems asinsspiediens parasti ir sportiskiem cilvēkiem, kas nav pārspīlējuši ar savām aktivitātēm un nav iedzīvojušies sirds muskuļa apveida izmaiņās. Tie ir lēnie, mierīgie garo gabalu skrējēji, orientieristi vai maratonisti, kas spēj normāli vienā tempā izturēt entos kilometrus – viņiem ir lēns pulss un zems asinsspiediens. Jā, kaut gan maratons... Tas pēdējā laikā kardiologu sarakstā tiek

rakstīts sarkaniem burtiem – ja cilvēks grib būt vesels. Garos gabalu skriešana ļoti stipri maina sirds muskuļa formu, rada fibrozi – starp muskuļšķiedrām parādās saistaudi, rezultātā var rasties sirds ritma traucējumi. Pēdējā laikā īpaši aritmologi par to ļoti dedzīgi runā.

– **Bet ja tu nekad neesi mīlējusi sportu un tev vienkārši ir zems spiediens?**

– Tas ir otrs variants. Zems asinsspiediens mēdz būt arī cilvēkiem, kuriem asinsvadi ir – es gribētu teikt – plekani, bez reaktivitātes, un tad to ietekmē katrs sākums. Mainās laika apstākļi – spiediens nokrītas, tad atkal pēkšņi stress, un spiediens ir augšā. Vārgie un netre-

nētie asinsvadi nespēj noreagēt uz ārejo apstākļu izmaiņām, kā tam normāli vajadzētu notikt. Bieži vien tās ir jaunas tievas meitenes, kas ievēro mistiskas diētas, ir nesportiskas, plus vēl pārgurušas un neizgulējušās.

– **Atkal nervi vainīgi?!**

– Aī. Asinsspiediens atkarīgs gan no sirds kontrakciju jeb sirds muskuļa saraušanās (sistoles) spēka, gan no artēriju sienīņu tonusa, gan arī no cirkulējošo asinū apjoma, bet spiediena regulācijā būtiska loma ir smadzenēm un nervu sistēmai, kas kā dators vada un organizē daudzus procesus organismā. Par iekšējo orgānu un dziedzeru funkcionēšanu atbild tieši veģetatīvā nervu

sistēma. Tās parasimpātiskā daļa palēnina sirdsdarbību, paplašina asinsvadus un līdz ar to pazemina asinsspiedienu, savukārt otra – simpātiskā nervu sistēma – dzen sirdi strādāt ātrāk, sašaurina asinsvadus un paaugstina asinsspiedienu. Diennakts ritumā un dažādu apstākļu ietekmē pārsvaru gūst te viena, te otra nervu sistēmas daļa, un spiediens nepārtraukti mazliet mainās atkarībā no organisma vajadzībām: miegā tas samazinās, fiziskās vai psiholoģiskās slodzes ietekmē paaugstinās. Bet – mēs piedzimstam ļoti dažādi. Daļai cilvēku spēcīgāka ir parasimpātiskā sistēma, tai pastāvīgi ir neliels pārsvars, un viņiem pastāvīgi ir nedaudz palēnināta sirdsdarbība un mazliet pazemināts asinsspiediens. Būtībā tas nav jābrīnās. Ar piebildi: ja spiediens ir dabiski zems.

– **Ko nozīmē dabiski zems?**

– Tāds, kurš nav nodzīvis leģā ar zālēm. Piemēram, ikdienā ir 110/70 mmHg. Tomēr riska vecumā, kad pienāk četrdesmit pieci, piecdesmit, būtu jāpaseko līdzī, vai situācija nav pamainījusies, jo spiediens ar gadiem var celties uz augšu, un šādām cilvēkam sistoliskais spiediens 140 mmHg skaitīsies jau augsts, kamēr citam – tikai augšējā norma. Tāpēc pat tad, kad ir pilna pārliecība, ka vienmēr – visu mūžu! – ir bijis zems spiediens, šad un tad to vajadzētu pamērit. Jo varbūt, izrādās: tas sen vairs nav zems, bet gan augsts!

– **Par paaugstināšanos... Kad jāskat domāt par vizīti pie daktara?**

– Tam, kam visu mūžu bijis zems spiediens, jāsausašos no tā brīža, kad augšējais jeb sistoles cipars biežāk ir 130 mmHg.

– **Un ja ir 110/90?**

– Diastoliskais spiediens 90 jau ir par augstu.

– **Rēķina starpību starp augšējo un apakšējo spiedienu – cik lielai šai amplitūdai normāli jābūt?**

– Starpība starp sistoliskā un diastoliskā spiediena rādītājiem parasti neko nenozīmē. Diastoliskais spiediens 90 vien-

kārši ir par augstu! Arī ārstējošajam augstu spiedienu, mums vienmēr ir mērķis to dabūt zem 90; ja cilvēkam ir cukura diabēts – tad zem 85 mmHg.

Bet šāds asinsspiediens – 110/90 mmHg – gadās reti. Galvenokārt tiem, kam ārstē augstu spiedienu un tas nav ar zālēm pietiekami sareģulēts. Vienkārši jāpamaina medikamenti.

– **Es tomēr nesaprotu, kāda reāli ir atšķirība starp apakšējo jeb diastolisko spiedienu 80 mmHg, kas jums patīk, un 90 mmHg, kas jums vairs nepatīk?**

– Diastolē sirds atpūšas, piepildās ar asinīm un asinsvadam būtu drusku jāatbrīvojas. Proti, diastoliskais asinsspiediens galvenokārt raksturo asinsvadu elastību, un rādījums 90 nozīmē, ka asinsvadi ir saspringti un pilnībā neatbrīvojas. Iespējams, tas liecina par artēriju sienu sabiezēšanos un pārkalkošanu. Līdz ar to jādoma, vai arī šādu

Ja cilvēks jūtas labi, tad asinsspiediens nav par zemu pat tad, kad augšējais skaitlis ir tikai 95 vai 90, vai 85.

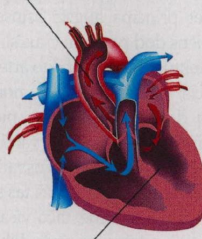
spiedienu nevajadzēs regulēt ar zālēm. Katrā ziņā, ja diastoliskais spiediens ir paaugstināts, asinsvads laika gaitā kļūst vieglāk ievainojams, rodas tā iekšējā slāņa endotēlija disfunkcija, un tas uzreiz automātiski nozīmē, ka ievainojamā asinsvada var vieglāk nosēties holesterīns un attīstās ateroskleroze.

– **Toties ar zālēm asinsspiedienu nodzen par zemu...**

– Mums šobrīd ir daudz pacientu, kuriem visu gadu augstu spiedienu regulējam ar medikamentiem. Te jāzina divas nianšes... Pirmā – vecākiem ļaudīm, ja ir arteriālā hipertensija jeb paaugstināts asinsspiediens, pret tā pazemināšanu jāizturas ļoti uzmanīgi, jo seniori ārkārtīgi grūti panes zemu asinsspiedienu, it īpaši, ja tas kritās strauji. Asinsvadi senio-

Tā veidojas ASINSSPIEDIENS

AORTA. No tās sirds diastoles laikā asinis tiek izgrūstas uz perifēriju.



KREISIS KAMBARIS. No tā sistoles laikā asinis tiek izgrūstas aortā.

1. Sirds muskulis saraujas (saraušanos sauc par sistoli), un spiediens asinīs dzen pret asinsvadu sienām. Ar kādu spēku tas notiek, redzams asinsspiediena mērījumā: pirmais skaitlis.
2. Pēc sistoles sirds muskulis atslābst, iestājas neliela pauze – to sauc par diastoli.
3. Diastolē asinsspiediens pazeminās, jo sirds muskulis spēks uz artērijās cirkulējošām asinīm vairs neiedarbojas. Tagad asinis uz priekšu dzen spiediens, kuru uztur artēriju sienu elastīgums, un tā lielums ir asinsspiediena mērījuma otrais cipars.

riem vairs nav tik elastīgi un reaktīvi, un tad, strauji pazeminot spiedienu, var būt gībšanas. Tāpēc neirologi vecāka gadagājuma cilvēkiem parasti iesaka – it īpaši, ja ir jau bijis insults – spiedienu regulēt ļoti maigi, lai nav krasu svārstību.

Otra – pie normāla, ar zālēm noregulēta spiediena tagad var sarā (it sevišķi, ja nedēļu turas

šina asinsvada sienaiņus tonusu, bet, ja tā ir lengana, netrenēta, spiediens nokrīt. Artērijās ir muskuļu slānis, un faktiski, lai asinsvads būtu reaktīvs un spētu adekvāti reaģēt uz katru situāciju, asinsvadam jābūt trenētam. Tā iespējams nodrošināt, ka zema asinsspiediens nerada nepatīkamas sajūtas. Fiziskā slodze trenē simpātisko nervu sistēmu, un tā ar savu regulāciju noturēs asinsvadu tonusu.

Otrkārt, ja zema asinsspiediens traucē, tad jāpēd vai jāiedzer kas tāds, kas stimulē simpātisko nervu sistēmu. Kaut vai kafija. Pati par sevi kafija asinsspiedienu nepaaugstina, bet tonizē simpātisko nervu sistēmu. Un pēc tam jāmēģina atgriezties pie domas par fizikultūru!

– **Tātad runas par to, ka «es nespeju pamosties bez kafijas» nav tukša klīrešanās?**

– «Es nevaru pamosties bez kafijas...»? Domāju, ka tad cilvēks drīzāk ir neizgulējies. Bet citādi jā – ja spiediens zems, varbūt kafija viņu glābj. Taču var arī iztikt absolūti bez kafijas: ja cilvēks uztaisis rīta vingrošanu, kaut vai pusaižmidzis izskries vienu rīta apli, acis tūdaļ būs vaļā un pavisam cits mundrums. Tātad – ne tikai kafija ir risinājums. Atkārtotu vēlreiz: labākais simpātiskās nervu sistēmas stimulators ir mērena fiziskā slodze: staigāšana, skriešana, vingrošana.

– **Kofeīnu satur arī melnā un zaļā tēja. Vai tā nav pareizā izzele?**

– Iespējams. Tējas tonizējošā iedarbība ir vienmērīgāka. Tā tik ļoti nedzen sirdi kā kafija.

Vēl pirms pāris gadiem daudz runāja, ka kofeīns ir slikts. Patiesībā pēdējie pierādījumi apliecina to, ka kofeīns optimālās devās ir ārkārtīgi labs un nervu sistēmas darbību veicinošs, bet – nedrīkst pārspīlēt. Jo kofeīna iedarbība lielās devās var būt pretēja – bloķējoša. Nu nav jāizdzer desmit krūzītes kafijas dienā! Tajā pašā laikā trīs vai četras krūzītes ir atļaujamas un pat ieteicamas, jo kafijai piemīt pretnovecošanas un stimulējošs efekts, tajā ir daudz antioksidantu. Tā ka visu vajadzētu ar mēru.

– Ko šajā ziņā piedāvā medikamentu plauktī?

– Spiediena pacelšanai zāļu nav. Visas augstas tējas, kuras tiek pārdotas ar uzrakstu «Asinsspiediena paaugstināšanai», ir simpātisko nervu sistēmu stimulējošas, nekas vairāk. Vienīgi, ja nokrit asinsspiediens, būtu labi nelietot enerģētiskos dzērienus spiediena pacelšanai.

– Kāpēc?

– Tiem ir ļoti garš ķīmisko vielu saraksts – ķīmiskā laboratorijā!

– Zema asinsspiediena īpašnieku mierināšanai esmu dzirdējis argumentu, ka tas salīdzinājumā ar augstu spiedienu ir pat ieguvums – kalpo

kā dzīvības apdrošinājums.

– Ar zemu asinsspiedienu varbūt ir lēnāka domāšana, mazinās koncentrēšanās spējas, bet principā augsts asinsspiediens dod pavisam citus sliktus efektus. Tas pārspriego artērijas acis, nierēs, nobloķē normālu darbību, piemēram, nierēs. Sirdij jāstrādā daudz vairāk, jo tai jāizgrūž asinis asinsvadā ar lielāku spēku. Sākumā tas sirds muskuli uztrenē, taču visam ir limiti – drīz vien sirds dūbums kļūst liels, pats muskulis – daudz plānāks, un rodas sirds mazspēja. Arī smadzeņu asinsvados visu laiku ir augsts spriegums, augsts spiediens, un tas traucē normālu smadzeņu centru darbību.

– Tātad cilvēkam, kuram normāli ir zems asinsspie-

jeb diastoliskais spiediens rāda, kāda ir asinsvadu pretestība sistoliskajam spiedienam. Patoloģiski zems spiediens ir tad, kad tas nokrīt zem 80/40 mmHg, tad ir kolapss vai kardiogēnais šoks un vajadzīga intensīvā terapija.

– Bet normāls zems asinsspiediens pats par sevi nerada nekādas veselības problēmas? Tātad to patiešām drīkst dēvēt par cilvēka lielo ieguvumu?

– Zemu spiedienu? Ja tas viņam rada sliktu pašsajūtu, diezin vai. Ja ir hipotensija, pasliktinās orgānu un audu apgāde ar skābekli, palielinās jutība pret aukstumu, spilgtu gaismu, skaļām skaņām, šūpošanu transportā, pastiprinās miegainība.

Pret to vajadzētu izturēties nopietni, doties pie ārsta un

«Ja uguns ieviešana uztura gatavošanā pērtiķi pārvērtā par cilvēku, kas tādā gadījumā ir svaigēšana?»

diens, tas viss nedraud?

– Nē, nedraud.

– Kāda ir zemākā pieļaujamā zema spiediena norma?

– Katrs var justies labi ar atšķirīgu asinsspiedienu, un tas savukārt nozīmē, ka nav vienas skaidri nosakāmas robežas, kas norādītu: lūk, asinsspiediens ir par zemu! Ja cilvēks jūtas labi un asinsrite nodrošina skābekļa apgādi, tad asinsspiediens nav par zemu pat tad, kad augšējais jeb sistoles skaitlis ir tikai 95 vai 90, vai 85. Konkrētajam cilvēkam šis asinsspiediens ir labs vai vismaz pieņemams. Zinu dažus, kam spiediens ir 90/60, un viņi arī jūtas labi.

Augšējais jeb sistoliskais spiediens raksturo, ar kādu spēku sirds muskulis asinis no kreisā sirds kambara izgrūž asinsvados. Apakšējais

rūpīgāk izvērtēt savu veselību. Jāpārbauda hormonālais stāvoklis, jāveic vairogdziedzera hormonu analīzes. Tāpat svarīgi izdarīt nieru izmeklējumus. Iemesls var būt sirds un asinsvadu slimības, kā arī dažas citas saslimšanas. Tad jārstē pamatvaina. Spiediena krišanas tāpat var izraisīt asinsspiediena zāļu lietošana, ja tās pārdozē, arī par daudz lietoti nomierinošie un urindzenošie preparāti.

– Bet ja jūtas normāli?

– Tad viņš ir tāds pats ieguvējs kā cilvēks, kuram asinsspiediens neārstējoties ir 120/80 mmHg, tātad normāls.

– Kā vispār zināt, ka zems spiediens, kas pēkšņi paaugstinājies un tagad turas it kā normas robežās, šim cilvēkam tomēr ir par augstu un jau radījis kādu problēmu?

– Jāmeklē tā sauktie mērķorgānu bojājumi. Sirds muskulis – jāuztaisa ehokar-

KAS LIECINA PAR ASINSPIEDIENA PAZEMINĀŠANOS?

● Vispārējs gurdenums un nespeks.

● Reibonis, nīrboņa gar acīm, īpaši pēc straujas stāvokļa maiņas.

Piemēram, pieceloties no gultas.

● Džinkstēšana ausīs.

● Paātrināta sirdsdarbība jeb sirdsklauves, dūreji sirdi.

● Vēsas plaukstas un pēdas, bāla āda, tieksme žāvēties.

diogrāfija. Jāskatās urīna analīze – mikroalbuminūrija.

Un jāskatās acu dibens, vai nav paplašināti asinsvadi. Tās ir vietas, kurās var noķert pirmās asinsvadu izmaiņas, ja spiediens ilgstoši bijis par augstu. Mērķorgānu bojājumi, ja tādus atrodam, norāda, ka pienācis brīdis, kad vajadzētu sākt kaut ko lietas labā darīt. Visādi – ar dzīvesveida maiņu, ar zālēm, samazināt vai pavisam likvidēt riska faktorus.

– Vienmēr ir pati pirmā reize, kad zema spiediena īpašniekam tas pēkšņi uzlec augšā. Bet pēc tam viss pāriet un aizmirstas. Aizmirstas uz gadiem.

– Un tomēr, tomēr, ik pa laikam vajadzētu tāpat vien pakontrolēt spiedienu. Piemēram, bieži vien sievietēm, kad tiek nomainīti hormonālie līdzekļi vai arī menopauzes sākumā, kad ir nosacīts hormonu disbalanss, spiediens var strauji mainīties. Man ir pacients, kuram, nomainot hormonālo līdzekli, organisms piemērošanās laiks jaunajai situācijai ir trīs, četri, pat pieci mēneši, un tad ir paaugstināts asinsspiediens. Tas jāregulē. Pēc tam, kad hormoni nomierinās, spiediens atkal ir ideāls arī bez medikamentiem.

– Kauns jau ar šādiem sīkumiem skriet pie doktora...

– Tā arī pacienti saka: «Atvainojiet, ka jūs traucēju...» Bet tas taču ir mans darbs! Labāk atnākt tad, kad

VĒL CĒĻONI, KĀPĒC MĒDZ PAZEMINĀTIES ASINSPIEDIENS

● Traucēta asins apgāde.

● Traucēts hormonālais līdzsvars.

● Vairogdziedzera, virsnieru dziedzera, sirds un asinsvadu kaites.

● Divpadsmitpirkstu zarnas čūla.

● Mazasinība.

● Asinsvadu paplašināošu, kā arī nomierinošu, antidepresīvu un miega zāļu blakusiedarbība.

Noskaidro savējo, ISTO!

Tas tev palīdzēs PAAUGSTINĀT asinsspiedienu

- Fiziskās aktivitātes. Nesēdī, vairāk staigā! Peldēšana, soļošana un ritenbraukšana – lieliski.
- Lai asinsspiediens neradītu problēmas, nepieciešams zināms tilpums asiņu – pieaugušam cilvēkam aptuveni četrarpus litri. Tāpēc negrēko ar ūdens mazderšanu. Tava norma ir vismaz pāris litru ūdens dienā. Uzņemtais ūdens palīdzēs uzturēt asiņu tilpumu.
- Asinsriti veicina kontrastduša. Laiski neguli karstā vannā, labāk biežāk ej dušā un mazgāšanos beidz ar vēsu ūdeni.
- Arī peldēšana paaugstina veģetatīvās nervu sistēmas tonusu un stabilizē asinsspiedienu.
- Nepārēdies, jo tad asinis vairāk koncentrējas vēdera dobuma orgānos un smadzenes izjūt asiņu trūkumu, kas izpaužas ar miegainību.
- Ņem vērā: tiem, kam asinsspiediens pazemināts un kuri jūtas miegaini, vajadzība pēc miega var būt lielāka, 9–11 stundas. Tāpēc vispirms izgulies, un, ja vien iespējams (un tev tā grības), arī dienā miegam atvēli kādu brīdi, 20–30 minūtes.
- Ja tavs asinsspiediens parasti ir zemāks par 100/60 mmHg... Pēc pamošanās vēl īsu brīdi paguli, izstāpies, lai, strauji pieceloties no gultas, nerēlbtu galva.
- Vari lietot ženšēnu, eleiterokoka lapas saturošus tonizējošus preparātus.

tā darba pie problēmas atrisināšanas mazāk. Laikus.

Laikus jebkurā gadījumā ir izdevīgāk – pat, ja domājam globāli un patriotiski: valstij un cilvēkam pašam mazāk izmeklējum, mazāk par tiem jāmaksā un arī par zālēm mazāk naudas jāizdod. Ja laikus atklāj problēmu, varbūt pietiek tikai ar dzīvesveida maiņu – jāsakārto tas, ko ēd, jāatmet smēķēšana, jāsāk kustēties un jādabū normāls svars. Viss, spiediens būtu normāls! *Pa lēto patiesībā. Tā ka – jo laicīgāk dodas pie daktēra, jo labāk visiem.* Ir cilvēki, kas uzdod dažādus jautājumus, viņi ir satraukušies par savu veselību, bet pēc tam iziet no daktēra kabineta ar mierīgu sirdi. Arī tas ir ļoti svarīgi, ka ārsts pasaka: «Jums nekās nekāš, viss ir kārtībā.» Nu kur tad vēl labāku ziņu?! Tas nozīmē – laikus.

Asinsspiediens ir lieta, ko cilvēks pats var ļoti labi regulēt.

– Uzturs arī zemu asinsspiedienu ietekmē?

– Protams. Ja cilvēks ir cītīgs svaigēdājs vai vegāns, būsīm godīgi, ļoti veselīgs sejas tonis viņam parasti nav, jo sabalansēt savu ēdienkarti tā, lai organismis saņemtu pilnīgi visas nepieciešamās uzturvēlas, kas atrodas arī pienā, olās un gaļā, ir gandrīz vai neiespējami.

– Vajag lielu daudzību.

– Gadības tur tieši mājā, ja cilvēks fanātiski pievērsies svaig-

ēšanai. Mana meita, kas studējusi gastronomijas zinātnes Itālijā, ļoti labi pateica, un es tagad viņu cītēju: «Ja uguns ieviešana uztura gatavošanā pērtīki pārvērta par cilvēku, kas tādā gadījumā ir svaigēšana?»

– Otrādi, regress?

– Cilvēks ir plēsējs, viņš allaž ir lietojis gaļu, pienu un olas.

Fizioloģiski viņa kuņģa un zarnu trakts tam ir radīts. Arī zobi veidoti nelielu gaļas gabaliņu košļāšanai, nevis atgremošanai kā, atvainojiet, govij, kurai ir kuņģis ar četriem nodalījumiem, nevis ar vienu kā mums.

Monotonās diētas noved pie svara zuduma, ļoti bieži sākas vielmaiņas problēmas, hormo-

Iesaka fitoterapeits ARTURS TEREŠKO

Šie augi
tev ļaudzē
savā dārzā!



Visai labi asinsspiedienu paaugstina adaptogēni – stimulatori.

ZELTSAKNE.

Stādus meklē tirgos, nekāds retums tas vairs nav. Pavairo, dalot sakni.

• Tinktūru gatavo no 3–4 gadus veciem augiem. Ņem 50 g svaigas saknes, aplej ar 500 ml degvīna, noliek siltā vietā, lai ievilksas.

Lieto pa 10 pilieniem 3 reizes dienā.

ĶĪNAS CITRONLIĀNA.

Ķīnieši to dēvē par piecu garšu oga: sauja kaltētu citronliānas ogu dodot spēku Usūrijas taigas medniekiem, visu dienu dzenājot zverus.

Tieši tas, kas vajadzīgs, kad ir zems asinsspiediens! Aug un ražo Latvijā.

• 1kg ogu apber ar 1 kg cukura, pēc nedēļas sāk izdalīties sula. Kad visas ogas uzpeld, tās noņem, izspiež. Sula uzglabājas bez bojāšanās vairākus

gadus. Viena ēdamkarote šīs sulas dod enerģiju visai darba dienai, kādu nespēj sniegt pat 5 tasītes kafijas.

• Tinktūras pagatavošanai ņem 40 g ogu, samal, aplej ar 200 ml 95% spirta šķiduma, noliek siltā vietā, lai ievilksas 10 dienas. Lieto pa 20–30 pilieniem 2 reizes dienā. Kaltētus augļus var ēst 10 gramus dienā, ne vairāk.

UZMANĪBU!

Nē citronliānas ogām, ja tev ir epilepsija un pēctraumatiska encefalopātija.

nālie traucējumi, sievietēm mēnešreizi traucējumi. Pazeminās spiediens, jo krītas hemoglobīna līmenis asinīs, parādās mazināšanās. Vispār lielāka daļa slimību, kas ir cilvēkam, ir viņa paša sagādātas. Diemžēl. Viņš ļoti sirsnīgi pie tā piestrādājis.

– Un otrādi: tikko dzīvesveida mainīšanās uz veselības pusi ir pozitīvs rezultāts, kaut kas izdodas...

– ...tas ir ļoti veicinošs faktors, lai iesāktu turpināt! Man par šo lietu ir jauts stāsts. Paciente, kura pie manis ārstējās jau pasen, – simpātiska, enerģiska, ārkārtīgi sirsnīga, draudzīga, vienmēr, kad atnāk atrādīties, kaut ko pastāsta: «*Uli, ģevočki!*» Viņas vīrs esot tāds – simt desmit kilogrami, bet arī sievietei pašai vajadzēja padomāt par savu ēdienkarti, lai noregulētu holesterīna līmeni. Viņa to izdarījusi, sākusī normālāk ēst, braukt ar velosipēdu, bet vīrs tik visu laiku nūrdējis, drusku vilcīs uz zoba par to velosipēdu. Un sieva savukārt ik pa brīdim aizrāda vīram par viņa lielo vēderu, kad viņš deviņos vakarā iet pie ledusskapja. Bet pēkšņi noticis klikšķis: viņas kungs esot izlasis internetā par kādu diētu, ka no rīta jāēd divi banāni un turpmāk normāls sabalansēts uzturs, mēneša laikā nometis astoņus kilogramus, esot sācis braukt ar riteni, un tagad viņš sievu mudinot uz aktivitātēm. «Šanākam visi draugi kopā jūrmalā, un mans vīrs tāds slaidis starp pārējiem resnajiem kungiem. Garastāvoklis viņam arī uzlabojies. Nekad agrāk nebūtu iedomājusies, ka mans vīrs var šādi mainīties!»

Abas ar medmāsiņu klausījāmies un priecājāmies, beigās es pacientei saku: «Nu re, jau kuru reizi dzīvē varat iemīlēties savā vīrā!» Un viņa atbild: «*Eto užē proižhoģit!*» – tas jau notiek!

Burvīgi! Izrādās, atliek tikai sagribēt, apņemties izdarīt un tālāk jau viss notiek vienkārši. ♥