



SIRDS. PACIETĪGA KĀ SIEVIETE

Ar sirds ķirurgu
MĀRTIŅU KALĒJU
sarunājas ANIJA PELŪDE,
IEVAS Veselība

MĀRTIŅŠ KALĒJS, kurš dzimis, kā pats saka, kaut kur pa vidu starp Mērsragu un Roju, Upesgrīvā, tagad remontē sirdis.

Kopā ar saviem Stradiņa slimnīcas Sirds ķirurģijas centra kolēģiem. Mūsu Sirds komanda spēj izdarīt jebko! Ārstēt iedzimtas un iegūtas kaites gan sirds asinsvados, gan vārstuļos, gan lielajos asinsvados ap sirdi – aortā un plaušu artērijā.

Sirds mazspēju tā cenšas turēt grožos gan ar makslīgās sirds palīdzību, gan ar transplantāciju. Sirds ķirurgiem ir tieša, nepastarpināta pieeja sirdij. Un tāpēc Mārtiņš zina, kāda ir Latvijas vīrieša sirds.

Dakter, sakiet – kāpēc vīrietim jācenšas gādāt par savu sirdi, ja jūs tāpat vienmēr visu salabosit?

Tas skan visai glaimojoši, bet īstenībā tik vienkārši nav. Tiešām nav. Jebkura sirds labošana, lai cik liels būtu medicīnas progress, nav ideāla. Paliek sekas. Tā ir vienkāršā atbilde.

Vēl esmu dzirdējusī vīriešus spriežam: «Labāk nomirstu pēkšņi ar sirdi, nevis slimnīcas vai pansionāta gultā!» Vai arī: «Vislieliskākā nāve – iedzer viagru un aizej ar sirdi uz sievietes!»

Ja nāve ir tik strauja – droši vien, tas varētu būt viens no tikamākajiem veidiem, kā aiziet. Bet reālajā dzīvē nāve biežāk tomēr saistīta ar ilgstošu ciešanu periodu. Jā, daļai sabiedrības joprojām ir uzskats, ka tas var notikt miegā. Bet tie, kuri paši redzējuši, kā ar sirdi aiziet kāds radnieks, zina,

ka tas ne vienmēr ir viegli un vienkārši. Arī aiziešana miegā nez vai allaž notiek tik skaisti, kā gribas domāt. Varbūt literārajos darbos vai filmās. Taču dzīvē tas jebkurā gadījumā ir saistīts ar ciešanām. Vai nu sirds mazspējas dēļ ir izteikti ierobežotas darbaspējas un ikdienas dzīve, vai sirds išēmiskās slimības gadījumā – sirds vainagarģteriju problēmas saistītas ar dramatiskām sāpēm. Ciešanas un mokas ir ne tikai fiziskas, bet arī emocionālas. Nu kā var justies vīrietis, kurš redz, ka citi džeiki tavā vecumā paskrien garām visās jomās?!

Kāds jums par to ir kratījies sirdi?

Godīgi sakot, es pats neesmu no runātīgajiem, esmu visai introverts. Bet, jā, tik un tā sanāk ar pacientiem parunāt par dzīvi – automātiski pirmās vizītes laikā, kad tiek noskaidrotas pacienta sūdzības. Kā cilvēks jūtas, cik ļoti ierobežota ir viņa ikdienas dzīve, ko viņš var vai nevar vairs izdarīt.

Vai kāds saka arī tā: «Dakter, ja jūs man tagad salabosit sirdi, turpmāk dzīvošu pilnīgi citādi!»? Jūs smejaties?

Nē, nē, tas tāds interesants jautājums... Jo, kad vīrietis ir nonācis līdz sirds ķirurģam, zināmā mērā, lai kā man to negribētos teikt, sirds ķirurģija tomēr jau ir pēdējā instānce. Un man liekas – ko nu vairs tajā brīdī nodarboties ar kaunināšanu: «Ai, ai, ai, nevajadzēja pīpēt, dzert un bez jēgas ēst!» Ko tad es, jauns puika, sešdesmit piecus gadus vecam kungam ar dzīves bagāžu tagad kratīšu pirkstu: «Fui, fui, kā jūs darījāt! Un kā savu veselību sabeiđzāt.» Protams, viņš to ir izdarījis un pats labi zina. No kaunināšanas arsenāla vienīgā lieta, pie kuras tik tiešām mēģinu aizkavēties un veltīt laiku pacientam, ir smēķēšana. Nav viegli, un tomēr. Es saprotu, ka cilvēks, kā nereti notiek, ir smēķējis no pusaudža gadiem visu mūžu, un, ja vēl līdz atnākšanai pie manis, zinot,

ka viņam ir sirds kaite, cilvēks nav atmetis pīpēšanu, tik un tā mans pienākums ir viņu pārliecināt. Ja ir laiks gaidīt līdz operācijai, varbūt viņš tomēr var pacensties, lai tie pāris mēneši ir bez cigaretēm. Ja ne, tad mēģinu pierunāt, lai vismaz pēc operācijas neatsāk. Un vairums, ja tiek izstāstīta ideja, kāpēc tas vajadzīgs, arī patrauc pīpēt.

Izstāstiet!

Tāda reāla, praktiska lieta. Mūsu operācijās krūškauls vidū parasti tiek pārzāgēts un pēc tam ar metāla stieplēm savilkts kopā. Ja tad sākas pīpmaņa klepus, tās ir gan briesmīgas sāpes, gan iespējas sevi traumēt. Bet, ja viņš atmet smēķēšanu vismaz mēnesi pirms operācijas, tad plaušas un bronhi attīrās, viņš jau ir dabūjis izkleptoties – to krupi izsplāvis ārā, un tas ir milzīgs ieguvums. Toties galīgi garām ir saņemties nesmēķēt nedēļu pirms operācijas. Jo tajā brīdī bronhi vēl tikai sāk tīrīties, ir briesmīgs klepus – kā saka, *lomkas*. Tad tik tiešām – es kā ārsts nedrīkstu tā teikt, bet – gandrīz vai labāk, lai viņš līdz tai operācijai pīpē un dažkārt ir pat labi, ja reizēm dabū dūmu ievilkt arī pēc operācijas. Kā mēs smejamies: ja ir kārtīgs pīpmanis, viņš vismaz būs motivēts pēc operācijas ātri celties kājās, lai uz kādu vietu tiktu uzpīpēt. Kaut vai tas.

Cik jums ir gadu?

Trīsdesmit deviņi. Bet šogad būs četrdesmit. (*Smejas.*)

Sirds ķirurgam pieklājīgāks vecums. Sakiet, kāda ir sajūta, kad pieskaras sirdij? Sirds ir maiga?

Mēģinu atcerēties, kāds bija pirmais iespaids, kad pirmo reizi ieraudzīju tik tiešām dzīvu, darbojošos sirdi cilvēka krūtīs – nevis kā studiju laikā burciņā, kas no liķa nākusi un nepukst. Ja pavisam godīgi, pirmā doma bija – nekā glīta tur nav. Lai gan šim orgānam daļēnā literatūrā veltīts visvairāk vārsmu, reālā aina ir tālu no romantikas. Tomēr pēc būtības sirds ir grandiozs orgāns. Kaut kas apbrīnojams, ar neaprauktāmu spēku un ar neaprauktāmu izturību. Tas spēj darboties tik intensīvi un ar tādu neatlaidību, visu cilvēka mūžu saraujoties vismaz reizi un pat vairākas reizes sekundē – gan kad mēs guļam, gan kad strādājam, lasām grāmatu, skatāmies televīziju, klausāmies mūziku, kad raudam vai priecājamies. Es noteikti negribētu teikt, ka sirds ir maigs orgāns. Tas ir ļoti spēcīgs. Pat tad, kad sirds tiek izņemta no organisma, tā kādu laiku vēl turpina sarauties. Apbrīnojama īpašība, kas piemīt sirds šūnām. Bezgala svarīga īpašība. Sirds šūnas turpina sarauties, neskatoties ne uz ko. Un nodrošina to, bez kā mūsu dzīvība, mūsu dzīve nav iespējama. Bez šā orgāna efektīvas darbības personība pārstāj eksistēt.

Klausoties jūsos, tikko iedomājos, ka sirds ir kā sieviete. Ļoti pacietīga...

Jā, pacietīga. Un, ja ir paveicies, tad viņa atbalsta. Bet, ja viņu neciena, tad kādu brīdi sirds vēl turas, līdz vadzīs lūst. Tāpēc vīriešiem es iesaku, lai laiku pa laikam dara to, kas sirdij ir arī tīkams, ne tikai izmanto viņas spēku.

Vai varat noteikt sirds vecumu?

Ja uz galda nolikta astoņpadsmitgadīga pilnīgi vesela vīrieša sirds un, teiksim, septiņdesmitgadīga kunga sirds, atšķirību varēs redzēt. Arī tad, ja septiņdesmitgadīgais skrien maratonus, viņa sirsniņai apkārt ir drusku taudiņi, kuru bērniem un pusaudžiem gandrīz nav nemaz. Un kur nu vēl visas parējās izmaiņas, kad sakalķojas gan asinsvadi, gan vārstuļi!

Un vai varat pēc sirds izskata pateikt – šis ir vīrietis, kurš daudz sieviešu izmīlējis?

Nu gan jūs mani provocējat! Viņa sirds varētu būt smaidīgāka. (*Smaida arī pats.*) Bet tā īsti mēs to uzreiz neredzēsim. Lai gan... Ateroskleroze sākumā skar sīkās artērijas, un arī locekli apasiņojošās artērijas ir ļoti mazas, līdz ar to tiek slikti

bet – vai ir? Manu draugu pulkā ir dažādi vīrieši – ir kas vairāk seko līdzī savai veselībai, ir kas mazāk. Brīžiem rodas iespaids, ka tā ir arī šķība. Varbūt saistīta ar sociālajiem tīkliem – tas taču ir tik moderni, ielikt *pašīņu*, ka esmu sporta zālē vai tikko noskrēju pusmaratonu. Nē, viss ir *okei*, ja tas nav tikai arī šķīgums.

Vai ar reālu pārcenšanos arī var sačakarēt savu sirdi?

Kas par daudz, tas par skādi. Profesionālais sports jebkurā gadījumā nav tā veselīgākā lieta. Pārcilvēciskās slodzes, kas nepieciešamas, lai iegūtu pasaules līmenī atzīstamus rezultātus. Tāpat arī anabolie hormoni. Lai gan daudzi profesionālie kultūristi apgalvo, ka milzīgo muskuļu masu ieguvuši bez anabolo steroīdu palīdzības, baidos, ka tas neatbilst patiesībai. Un tiem ir dažādi negatīvie efekti. Visizteiktākais – anabolie steroīdi pavājina saistaudus. *Špricējot* testosterona analogus, spēka un visa pārējā vīrietim ir vairāk, muskuļu masa aug, un viņš var lielākus svarus cilāt, bet saistaudi kļūst trauslāki.

Banālākā lieta – pie lielākas slodzes var kādu cīpslu pārplēst. Bet daudz ļaunāk – un ar to mēs, sirds ķirurgi, visbiežāk saskaramies – ceļot lielos svarus, plīst aorta, kuras sienā arī ir saistaudu šķiedras. Un tad – kā paveicas... Vai izdodas tikt līdz slimnīcai, līdz mums, un pat tad tā ir operācija ar milzīgu risku, bet liela daļa stāsts beidzas turpat svaru zālē.

Ar kādām lietām vēl jauni vīrieši nonāk pie jums akūtā veidā?

Vispār ir briesmīgi, kad sāk parādīties pacienti, kuri ir jaunāki par tevi... Kad jauniem vīriešiem spēji jānokļūst uz operāciju galda? Visbiežāk pie vainas tomēr ir koronārā slimība. Infarkts jaunākiem par 30 gadiem notiek reti, bet, kad velk uz četrdesmit, tad gan tas vairs nav nekas ekstraordinārs.

Vēl jauni cilvēki pie mums nonāk, pat dramatiski sliktā stāvoklī, ar sirds infekcijām. Ar endokardītu, sirds sienas iekšējās kārtas iekaisumu. Un vairumā gadījumu infekcija sirdī dabūta no zobiem, kas netiek laikus ārstēti. Baktērijas nonāk asinīs un tālāk jau sirdī. Tam, protams, ir arī ekonomisks pamats. Kā smejiem, bērniībā baidāmies no zobārsta tāpēc, ka sāpēs, bet pieauguši baidāmiem ieraudzīt rēķīnu. Šie pacienti nav tikai cilvēki ar zemiem ienākumiem. Nereti mūsu pacienti mēdz būt vīrieši ar pietiekami augstu sociālo statusu, turīgi, un ir grūti rast skaidrojumu, kāpēc tā noticis. Viņus droši vien tas čeks tik ļoti nebaida, bet ir vai nu tiešām saglabājušās bailes no zobārsta, vai vienkārši fiziski neatliek laika padomāt par savu veselību. It īpaši, ja cilvēkam ir savs bizness. ▶

NU KĀ VAR JUSTIES VĪRIETIS, KURŠ REDZ, KA CITI DŽEKI TAVĀ VECUMĀ PASKRIEN GARĀM VISĀS JOMĀS?!

ietekmēta vīrieša potence. Vēlāk cieš arī koronārās jeb sirds vainagartērijas – tādā ziņā sirds sejā to varētu pamanīt. No brīža, kad ir konstatēta erektilā disfunkcija, līdz simptomātiskas koronārās sirds slimības sākumam paiet apmēram trīs gadi. Tas ir pietiekami ilgs laiks, lai vīrietis varētu izmeklēties un novērst koronārās sirds slimības riska faktorus, mainīt dzīvesveidu, attieksmi pret savu veselību.

Šis esot viens no spēcīgākajiem argumentiem, kuros vīrieši pat ieklausās.

Tas gan. Bet par argumentiem runānot... Atceros, kad studiju gados neviens no mums negrasījās kļūt par urologu, kāds urologijas profesors sacīja: «Pilnīgi nepareiza izvēle! Urologija viennozīmīgi ir pati labākā specialitāte. Kad vīrietis vispār iet pie ārsta? Pirmais – ja viņš nevar pačurāt, un otrs – ja nekas nesanāk ar sievietēm.» Tad uzreiz būs pie daktera! Pārējais? Nu pasāp krūtīs – pasāp, pasāp, pāriet. Nevar uzskriet līdz pietajam stāvam kā agrāk? Nekas, ies lēnāk, gadi, tas jau normāli...

Vai jaunās paaudzes vīrieši rūpīgāk seko līdzī savai sirds veselībai?

Es gribētu tā domāt un ceru, ka tā ir,



SIRDS IR GRANDIOZS ORGĀNS. KAUT KAS APBRĪNOJAMS, AR NEAPRAKSTĀMU SPĒKU UN AR NEAPRAKSTĀMU IZTURĪBU.

Vēl aizņemto vīriešu sirdi apdraud dzīvošana pastāvīgā stresā. Garās darba stundas, kas reāli tiek pavadītas, kaut ko organizējot, zvanot, risinot dažādus jautājumus, arī brīvdienās, principā 24/7 režīmā. Neizgulēšanās. Pat ja vīrietis velta laiku sportam, bet viņam nav pietiekami daudz miega un ir pastāvīgs stresa stāvoklis, tas noteikti slikti ietekmē sirds veselību. Pirmais signāls, ka kaut kas nav lāgā un to var pamanīt, – parādās sirds ritma traucējumi. Sākumā tie var būt biežāki pārsitieni. Sliktāk, ja parādās ļaunāka aritmija – mirdzēšana, kad sirsniņa no drausmīgā režīma sāk sarauties pilnīgi haotiski. Sakrājoties nogurumam, aizņemtais cilvēks nereti mēģina stresu slāpēt ar viegli pieejamiem veidiem – alkoholu, narkotikām. Bet tie diemžēl sirds veselību atkal ietekmē ne labākajā veidā. Tāpēc jāizvēlas nodarbes, kā ar šo ikdienas stresu tikt galā veselīgāk.

Kāds ir jūsu arsenāls?

Sports. Ja kādu laiku sportam nav izdevies atrast brīvu brīdi, jau jūtu – nasta ir

sakrājusies. Pirmais signāls man ir miega traucējumi.

Nevarat aizmigt vai visu laiku nāk miegs?

Miega stundas ir pietiekamas, bet pats miegs nav kvalitatīvs – sekls vai saraustīts, mēdzu bez jebkāda redzama iemesla pamosties puspiecos no rīta, lai gan būtu jāmostas sešos divdesmit. Bet, ja vismaz trīs reizes nedēļā sanāk pasportot, šī problēma parasti atkrīt. Mans sports ir svaru zāle un skriešana. Man patīk pilnīgi brīva skriešana, ne par ko nedomājot, kas, protams, izdodas tikai ārpus pilsētas – mežā vai pie jūras. Pilsētā arī, bet tad tas jādara ar austiņām uz ausīm. Ja skrienu kopā ar puiku, tie ir apļi Kronvalda parkā. Ja skrienu viens, tad parasti pāri Vanšu tiltam, pa Ķīpsalu, atpakaļ uz centra pusi.

Cik gadu dēlam?

Sešpadsmit.

Un skrienat kopā?! Medālīs jums!

Mēs tā laiku pa laikam – vai nu es viņu izvelku, vai viņš mani izvelk, kad vienam

vai otram uznācis slinkums. Ziemā, kad negrības skriet, ir velotrenažieris mājās. Arī daudz labāk nekā nekas.

Ko gan es varu vīriešiem ieteikt – ja kāds nolēmis nopietni nodarboties ar sportu un ne reizi sirds nav pārbaudīta, tad ir vērts to izdarīt. Vienalga, vai pie sporta medicīnas ārstiem vai vienkārši aiziet pie kardiologa. Atceros, nesēn pie manis uz konsultāciju bija ieradies jauns vīrietis, mazliet pāri četrdesmit, ļoti sportisks – slēpo, peld, skrien un viņam bija paradījušās sūdzības par sirdi. Ziemā varot noslēpot trīsdesmit kilometru lielā tempā, un vispār nekas. Peld baseinā – arī nekas. Bet mērenā tempā skrienot garās distances, uznāk dīvains elpas trūkums un spiediena sajūta krūtīs. Pārbaudījām, un viņam atklājās aortas vārstuļa nepietiekamība, turklāt visai izteikta. Ne tāda, ka uz sitiena jāoperē, bet jāuzmana.

Ko vēl jūs vīriešiem ieteiktu?

Nebaidīties no atbildības. Lai gan vārds *klients* medicīnā man nešķiet simpātisks, tomēr jāatzīst – pēc būtības tas parāda jauno pozitīvo vēsmu, ka pirmais sava likteņa noteicējs ir pats cilvēks, ne ārsts. Es pacientam tikai izstāstu, kas viņam par kaiti, ko mēs varam izdarīt, kas notiks, ja

es nepalīdzēšu, un kas notiks, ja palīdzēšu, kāda dzīve viņam būs vienā, otrā vai trešajā situācijā, kur risku mazāk... Bet – noteicējs ir cilvēks. Tā izvēle par savu dzīvi, par riskiem, kam sevi pakļaut vai nepakļaut ir viņa, ne mana. Veiksmīgiem vīriešiem, daļēji cilvēkiem, kuri zina, ko grib sasniegt, šī problēma vispār atkrīt – viņi

lielākoties savā situācijā ir pat ļoti ieinteresēti. Izvaicā par katru opciju un tad prasa: «Bet, dokter, ko jūs man ieteiktu no savas puses?»

Vai – ko jūs savam labākajam draugam vai tēvam ieteiktu?

Precīzi! Tā tiešām prasa. Un man nav problēmu godīgi atbildēt. Jo pats esmu stāvējis pie operāciju galda, kad manam tēvam notika operācija. Ne operēju, bet biju klāt tādā *stand by* režīmā: ja kas notiks un būs vajadzīga sirds ķirurga palīdzība... Mans tēvs dzīvo ar sirds stimulatoru jau kopš deviņdesmito gadu vidus. Tad es stāvēju manāmi satraukts blakus galdam. Lai gan visi ķirurgi saka – savus radniekus nedrīkst operēt –, es lieliski sapratu: ja tur nebūšu, droši vien sev to nepiedošu.

Protams, reizēm es izdaru izvēli pacienta vietā, ja man uzticas un lūdz to darīt, un man nav bail no atbildības. Bet – ir daudz patīkamāk, ja vīrietis ir ieinteresēts savas veselības uzlabošanā. Jo tad notiek konstruktīva saruna. 