

# ABONĒT IR IZDEVĪGI!

Cena gadam 10,99 € Pērkot 13,80 €

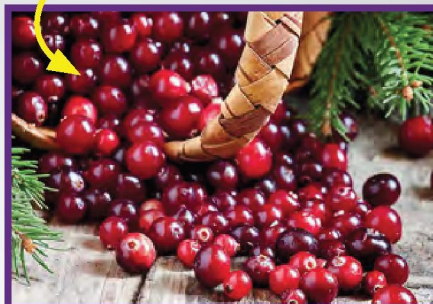
100 labi padomi Par

Nr. 6 (14)  
Decembris/  
Janvāris  
2022/2023



ĀRSTU EKSPERTU IETEIKUMI • PĀRBAUDĪTAS RECEPTES

**DZĒRVENES,  
SMILTSĒRKŠĶI, IRBENES**  
KAS TAJĀS  
TIK VESELĪGS?



**NAV SAULES?  
LAIKS SAKOPT ĀDU!**  
KĀ NOŅEMT PAPILOMAS  
UN CĪTUS VEIDOJUMUS



**RŪDĪŠANĀS AR  
NORĪVĒŠANOS**  
APGŪSTAM SOLI  
PA SOLIM

**AROMĀTU LABĀ IETEKME**  
ĒTERISKĀS EĻĻAS,  
KAS UZLABO  
GARASTĀVOKLI

Sirds kirurģs **Mārtiņš**

**ĒRGLIS:**

“Jā, es esmu profesora Ērgļa dēls, bet viņš jau arī ir profesora Stradiņa mazdēls!”

Par **ĀRSTU  
DINASTIJU,  
MEDICĪNU** un  
attālināto  
konsultāciju  
plusiem

rīgasvīni  
izdevniecība



Cena 2,30 EUR

9 1772661 576002

06

ISSN 2661-5762



**“PAR SIRDĪ**  
diemžēl sāk domāt tikai tad,  
**kad jau ir kādas**  
**sūdzības”**

**Sirds ķirurgs MĀRTIŅŠ ĒRGLIS ir profesora Andreja Ērgļa dēls. Un ar to patiesi lepojas. Intervijai gan viņu uzrunājām cita iemesla dēļ – Mārtiņš ir viens no klīnikas *Medon* dibinātājiem. Bet *Medon* ir ļoti neparasta klīnika – konsultācijas pie ārstiem tajā notiek tiešsaistē. Tas ir – attālināti. Pie speciālista var pieteikties pāris minūšu laikā un arī tikt ātrāk nekā ierastajā veidā. Turklāt – sev ērtā laikā un neizejot no mājām. Trešais fakts, kas noteikti jāzina par Mārtiņu, – viņš ir labākajā nozīmē ļoti mūsdienīgs ārsts. Un šis apgalvojums sevī ietver milzums labu īpašību, no kurām galvenā – cieņa pret pacientu, saruna ar viņu kā ar līdzvērtīgu procesa dalībnieku.**

**V**ai var teikt, ka esat *Medon* attālinātās klīnikas dibinātājs?

Pareizāk būtu teikt – viens no. Es nebiju pirmais, bet pievienojos komandai laikus, jau 2021. gadā. Patiesībā tādu aktīvāku konsultāciju darbību esam sākuši tikai no šā gada sākuma. Un pa šo ļoti īso laiku ir jau salīdzinoši daudz izdarīts, esam arī mācījušies, kā šo ārsta un pacienta palīgriku noslīpēt abām pusēm pēc iespējas ērtāku un iedarbīgāku.

**Vai *Medon* būtu radies arī bez kovida?**

Jā. Bet šis bija viens no kovida labajiem blakusproduktiem, jo nepieciešamība pēc attālinātām ārstu konsultācijām radās lielā mērā tieši kovida dēļ. Jāsaka, ka es kā ārsts tādas attālinātas konsultācijas daudz esmu pieredzējis jau arī iepriekš. Pa telefonu, *vatsapā*. Bet tas nav bijis godīgi ne pret pacientu, ne pret ārstu, jo tās saistības ne no vienas, ne otras puses netika apliecinātas. Radot *Medon* klīniku, mēs gribējām, lai attālināta konsultācija ir dokumentēta. Ar apliecinājumu, ar rekomendācijām. Jo tas ir korekti pret pacientu un arī ārstam ir jābūt atalgotam, lai tas viņam vispār būtu interesanti. Kaut mana stingra pārlicība – ārsta darbs nav tikai par atalgojumu. Tā ir viena no retajām profesijām, kas savā ziņā ir tāda “mūku profesija”. Vismaz es tā esmu mācīts un audzināts. Te ir jābūt arī pašai aizlīdzībai. Bet tajā pašā laikā – nedrīkst arī ārstus tā vienkārši izmantot.

**Kā jūs pats sev esat atrisinājis jautājumu par konsultēšanu 24 stundas diennaktī? Kā rikojaties, ja viesībās vai golfā laukumā kāds sarunu pārvērs patiesībā par konsultāciju?**

Tas nav nemaz tik viegls jautājums. Ļoti bieži tādās situācijās es neatsaku un palīdzu. Es to daru, cik vien tas ir manās iespējās. Ja kāds man lūdz padomu, nesaku: pag, pag, pieraksties uz vizīti pie manis! Man liekas normāli arī tādā neformālā sarunā palīdzēt. Protams, ja tas ir kas nopietnāks, tad atbilstoši nopietni cilvēks arī jāizmeklē, un tam nepieciešama kārtīga konsultācija. Pret veselību jāizturas nopietni un atbildīgi – gan pacientam, gan ārstam.

Starp citu, golfu es nespēleju. Mana spēle ir teniss. Līdz golfam vēl neesmu ticis, tur tie bumbiņu izmēri spēle lomu – jo jaunāks, jo lielākas bumbiņas. Pakāpeniski ar gadiem pārejot uz mazākām.

**Kādās medicīnas nozarēs attālinātās konsultācijas strādā vislabāk un varbūt pat vispār neatšķiras no klātienēs?**

Es domāju, ka katrā specialitātē attālinātās konsultācijas var būt ļoti labs palīgriks. Svarīgi – vai tā ir primārā



Sirds ķirurģijas rezidentūras izlaidums Latvijas Universitātē 2021. gadā. Ar tēvu, skolotāju prof. Andreju Ērgli un skolotāju prof. Pēteri Stradiņu.

konsultācija vai jau atkārtota. Piemēram, es uzskatu, ka kardioloģijā un arī sirds ķirurģijā pirmajā reizē ir ļoti svarīgi pacientu redzēt klātienē. Tiesa, mūsdienās vēl vairāk balstāms jau objektīvos izmeklējumos. Un pacienta izmeklēšana nevarētu teikt, ka ir mazsvarīgāka, tomēr ir tikai otrajā vietā. Bet, piemēram, vai atkārtotā konsultācijā jau pēc operācijas pacients no Daugavpils nevarētu mani satikt, ja citu sūdzību nav, un atrādīt kontroles rezultātus attālināti? Es domāju, ka varētu. Un šis ir tikai viens no piemēriem. Tāpat kardioloģijā ļoti svarīga ir medikamentu devu korekcija, un arī to veiksmīgi var izdarīt attālināti. Un tie ir tikai daži piemēri. Es arī uzskatu, ka šādā veidā izmaiņas var daudz vienkāršāk notikt. Ja primāri jau redzēts pacients dzīvo tālu no Rīgas un slikti jūtas, ir stipri gados, vai viennēr viņam tādā situācijā jābrauc pāri visai valstij pie manis vizītē?

Un arī ātrums – dažkārt pie konkrētā speciālista vizītē ir ļoti ilgi jāgaida. Un tad nereti problēma jau ir kļuvusi



Pie Parīzes Pitié-Salpētriēre slimnīcas Kardioloģijas un sirds ķirurģijas centra, kur pavadīja sešus mēnešus paplašinātas pieredzes iegūšanā.

## Viss ir vērst uz ērtībām. Un uz to, lai vizīte notiktu, nevis nenotiktu.

neaktuāla, jo pacients, piemēram, ir pārstājis dzert zāles... Un patiesībā nesaņem ārstēšanu. Attālināti pie nepieciešamā speciālista var tikt ātrāk, vienkāršāk un, es gribētu apgalvot, arī tikpat kvalitatīvi. Mēs *Medon* neplānojam izdomāt jaunu medicīnas sistēmu, tā mūsu ideālistiskā doma ir – padarīt medicīnu pieejamāku.

**Bet laiks jau ārstam ir tik, cik ir. Stundu diennaktī nekļūst vairāk, ja konsultācija ir attālināta.**

Bet tas nav stāsts tikai par ārstu! Tas pat vairāk ir stāsts par pacientu. Kādreiz šī 10 minūšu garā attālinātā konsultācija ir ļoti svarīga. Bet, kamēr ārsts skraida no vienas medicīnas iestādes uz citu, paiet laiks. Un šo laiku viņš varētu izmantot, darot savu īsto darbu – konsultējot. Jā, pacientiem, kuri ir veselāki un mobilāki, ir salīdzinoši vieglāk atbraukt uz klātienes vizīti. Bet vecākiem cilvēkiem, kuriem jau ir dažādas hroniskas slimības, izbraukāt ir grūti. Un viņiem attālinātās konsultācijas ir liels ieguvums.

Katru mēnesi Latvijā notiek ap miljoni konsultāciju. Pat ja atslodotu tikai nelielu daļu no šā apjoma, tas jau ir ieguvums. Tāpēc tas nav stāsts par ārstiem, bet pirmkārt par pacientiem. Ārstiem ir citi ieguvumi.

**Kādi?**

*Medon* ir kā tilts starp ārstu un pacientu, kur lielākā konsultācijas cenas daļa tiek tieši ārstam. Tas, domāju, arī pacientam ir patīkami, jo viņš ir samaksājis ārstam, nevis starpnie-

kam. Otrs – konsultācijas praktiski var notikt no 7 rītā līdz 23 vakarā. Arī vizītes ilgumu izvēlas katrs ārsts personīgi. Un arī to, cik pacientam ir jāmaksā par vizīti, nosaka pats ārsts. Ja, piemēram, rakstīts, ka konsultācija maksā 50 vai 70 eiro, šo cenu jebkurā brīdī var samazināt, ja paredzētās stundas vietā vizītei bija vajadzīgas tikai 10 minūtes. Un vairāk nemaz nevajag. Ārsts to visu var mainīt, lai tas būtu pēc iespējas godīgāk pret visiem. Arī vizītes laiku var ļoti ērti pielāgot. Pacients var norādīt savus vēlamos laikus, kādos gribētu vizīti. Viss ir vērst uz ērtībām un uz to, lai vizīte notiktu, nevis nenotiktu.

Pēc tam ir izraksts, kas visu laiku pieejams pacientam un citiem speciālistiem. Un vēl – pacients, jau piesakot vizīti, var uzrakstīt ziņu ārstam, kādas ir viņas sūdzības, lai vizītes laikā kaut kas neaizmirstas. Uzreiz arī iespējams pievienot dažādus dokumentus, izmeklējumus.

**Kas pagaidām vairāk izmanto attālinātās vizītes – cilvēki gados un no reģioniem vai tomēr jauni, aizņemti cilvēki?**

Lielākā daļa vismaz pagaidām ir jaunāki cilvēki – no 40 līdz 70 gadu vecumam. Bet ir arī cilvēki gados, par ko jāsaprot paldies viņu bērniem un mazbērniem, kas palīdz. Arvien vairāk arī vecāka gadagājuma cilvēki prot apieties ar tehnoloģijām.

Mūsu pašu vīzija – nepalikot tikai privātās medicīnas pakalpojumu sniedzējam. Turpmākais sapnis ir iekļauties valsts medicīnas palīdzībā. Un lai, piemēram, senioram no Jekabpils palīdz pieslēgties šādai vizītei viņa ģimenes ārsts. Man tiešām no sirds ir žēl, ka tik daudziem cilvēkiem gados un no reģioniem tas ir liels apgrūtinājums – nokļūt vizītē pie ārsta no Stradiņiem. Tā tam nevajadzētu būt.

**Kā atrodāt speciālistus, kas pievienojas *Medon* platformai?**

Protams, visvieglāk ir uzrunāt draugus, kas ir arī kolēģi. Bet man ir tā lielā veiksmē, ka es strādāju Stradiņos Sirds ķirurģijas centrā, Latvijas Kardioloģijas centrā. Kur ir, es teiktu tā, visaugstākās raudzes speciālisti ar lielu pieredzi. No Stradiņiem arī ir daudzi *Medon* konsultējošie speciālisti. Ne tikai zinoši ārsti, bet arī akadēmiski augstu novērtēti. Tāpēc tas noteikti nav vienkārši draugu pulciņš, kas sapulcējušies. Es tiešām esmu lepns par šo komandu. Ir gan onkologi, gan kardiologi, sirds ķirurgi, pulmonologs, endokrinologs, traumatologs, ģimenes ārsti... Arī uztura speciālisti, kas mūsdienās ir arvien nozīmīgāki cilvēka veselības veidošanā. Kopumā ir jau ap 70 speciālistu, kas iesaistījušies. Un jau ap 700 reģistrēto pacientu. Šis ir tikai sākums, bet vizītes jau ir tuvu simtam mēnesī – tie ir simts reāli cilvēki, kuriem palīdzēts! Un mūsu plānos ir augt.

**Jūs šo sistēmu radījāt no nulles vai pārņēmat to, kas labi strādā citur pasaulē?**

Teikt, ka radījām velosipēdu, būtu sevi pārvērtēt. Tādas idejas un arī risinājumi bija jau astoņdesmitajos un deviņdesmitajos gados. Zviedrijā, Izraēlā, Apvienotajos Arābu Emirātos, Lielbritānijā attālinātās konsultācijas ir normāla ikdiena. Tur tas vairs nav nekas īpašs. Esmu dzirdējis, ka, piemēram, Izraēlā dabūt klātienes konsultāciju ir daudz ekskluzīvāk nekā attālinātu. Tas arī nav pareizi, un es noteikti nesaku, ka uz to būtu jāiet. Bet attālinātās konsultācijas ļoti labi strādā sistēmā kā palīgrieks.

**Jūs pats arī strādājat no septiņiem rītā līdz vienpadsmitiem vakarā? Un cik ilgi cilvēks tadā režīmā spēj noturēties?**

**Medicīna ir ļoti attīstījusies,  
un cilvēks var dzīvot un arī dzīvo  
daudz ilgāk – ar nosacījumu,  
ka viņam ir veselīgs dzīvesveids.**

Diemžēl bieži vien tiešām sanāk tik garas stundas. Mans pamatdarbs ir sirds ķirurģija. Ja vēl esi iesaistīts šādos projektos kā *Medon* vai citos, tad diemžēl bieži vien sanāk strādāt līdz vēlam vakaram. Arī visas sapulces un apspriedes parasti notiek tieši vakaros. Protams, izdegšana ir risks, bet, ja ir entuziasms un pozitīva attieksme, kā arī jau redzami darba augļi un saproti, kāpēc to visu dari, – tā var strādāt. Un kādu brīdi jaunībā ārstam tā noteikti arī jāstrādā. Nesen mēs nosvinējām Latvijas valsts svētkus. Es tiešām uzskatu – katram ir tā sava artava valsts attīstībā jādod.

**Jūs kļūstat priecīgs, vienaldzīgs vai aizkaitināts, kad jums atgādina, ka esat profesora Andreja Ērgļa dēls?**

(*Smejas.*) Es esmu ļoti pieradis pie tā. Jā, es esmu profesora Ērgļa dēls. Bet viņš jau arī ir profesora Stradiņa mazdēls! Mums ģimenē ir daudz tādu personību, un es tiešām jau pie tā esmu pieradis. Tas ne vienmēr dod tikai plusus, taču tas mani noteikti vienmēr motivē. Un man nerodas jautājumi: kāpēc? Tas arī droši vien ir audzināšanas jautājums.

Mans tēvs un es – mēs ejam šo ceļu, un tas nav tikai par medicīnu, bet arī kaut vai par to pašu pieminēto darba daudzumu un kā to ilgstoši izturēt. Tāpēc tas noteikti ir stāsts arī par dzīvesveidu un par sportu, kas disciplinē un ļauj to galvu iztīrīt. Jāsaka godīgi, šis darbs mēdz izsmelt gan mentāli, gan fiziski. Tāpēc ir labi, ka ir tēvs, ir citi mani skolotāji (kuri apvienošanas kārtībā ir arī mani radnieki), kas var mani pamācīt, dot padomu. Es to noteikti neredzu kā kaut ko sliktu, bet kā plusu. Un jau no bērnības uztveru šo faktu ar lepnumu. Nē, noteikti nekaitina!

**Par ko jūs savu tēvu īpaši cienāt?**

Viņam ir daudz pozitīvu īpašību! Viņš ir ļoti mērķtiecīgs. Spēj motivēt ne tikai citus, bet galvenokārt sevi – un uz lietām, kas dažreiz ir ļoti grūti izdarāmas. Kas ir absolūti apbrīnojami – tās ir viņa darbaspējas. Viņš tiešām neredzi strādā no septiņiem rītā līdz vienpadsmitiem vakarā. Amerikā nolasa lekcijas, iekāpj lidmašīnā un no rīta jau ir ierindā un darbā.

Kādreiz tas arī nokaitina, bet viņam ir ļoti tālredzīga un plaša domāšana. Prasu kādu konkrētu lietu, bet viņš sāk stāstīt par sistēmu kā tādu. Tas kādreiz aizkaitina, bet beigās jāatzīst, ka viņš tiešām nonāk līdz tam, ko jautāju, un viņam atkal ir taisnība. Disciplinēts, sportisks un liels cīnītājs. Viņu ir, par ko cienīt.

**Cik gadu vecumā sapratāt, ka gribat kļūt par ārstu?**

Man jau bija diezgan daudz gadu. Es vienmēr apsvēru, ka varētu būt ārsts, bet nopietni par to nedomāju. Līdz vidusskolai vispār biju diezgan dauzonīgs skolnieks. Mācījos Franču licejā valodu klasē. Mums bija maz eksakto priekšmetu. Bet, tiklīdz sapratu, ka gribu iet medicīnas ceļu, kļuvu pārsteidzoši mērķtiecīgs. Man bija brīnišķīga ķīmijas skolotāja, pie kuras gāju un pildīju organisko un neorganisko ķīmiju. Viņa man daudz palīdzēja, un beigās nepieciešamos eksāmenus nokārtoju ļoti labi. Bet no pirmajām klasītēm man noteikti nebija plāna kļūt par ārstu. Taču tad, kad tāds mērķis bija, pats sevi pārsteidzu ar mērķtiecību. Pirmajosursos gan domāju, ka

# PIRMĀ REIZE BEZMAKSAS. Tad jau redzēs!



**PIRMĀ REDZES PĀRBAUDE  
BEZMAKSAS. TIKAI PIEAUGUŠAJIEM.**

