

# ABONĒT IR IZDEVĪGI!

Cena gadam 10,99 € Pērkot 13,80 €

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

100 labi pādomi Par

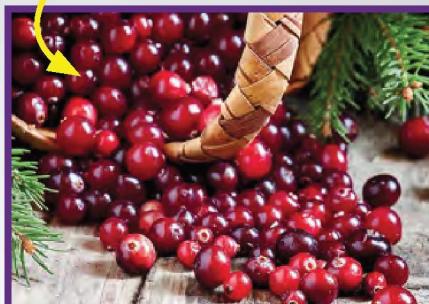
# Veselību

ĀRS

EKSPERTU IETEIKUMI • PĀRBAUDĪTAS RECEPTES

DZĒRVENES,  
SMILTSĒRKŠKI, IRBENES

KAS TĀJĀS  
TIK VESELĪGS?



NAV SAULES?  
LAIKS SAKOPT ĀDU!

KĀ NONEMT PAPILOMAS  
UN CITUS VEIDOJUMUS



RŪDĪŠANĀS AR  
NORĪVĒŠANOS  
APGŪSTAM SOLI  
PA SOLIM

AROMĀTU LABĀ IETEKME  
ĒTERISKĀS ELLAS,  
KAS UZLABO  
GARASTĀVOKLI

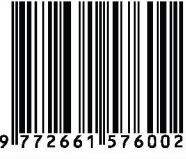
Sirds  
kirurgs **Mārtiņš  
ERGLIS:**

Par ĀRSTU  
DINASTIJU,  
MEDICINU un  
attālināto  
konsultāciju  
plusiem

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

riegas vlni  
izdevniecība R

Cena 2,30 EUR



ISSN 2661-5762

9 1772661576002

06



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

**Sirds kirurgs MĀRTINŠ ĒRGLIS ir profesora Andreja Ērgļa dēls. Un ar to patiesi lepojas. Intervijai gan viņu uzrunājām cita iemesla dēļ – Mārtiņš ir viens no klinikas *Medon* dibinātājiem. Bet *Medon* ir ļoti neparasta klinika – konsultācijas pie ārstiem tajā notiek tiešsaistē. Tas ir – attālināti. Pie speciālista var pieteikties pāris minūšu laikā un arī tikt ātrāk nekā ierastajā veidā. Turklat – 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 klinikas dibinātājs?

Pareizāk būtu teikt – viens no. Es nebiju pirmais, bet pievienojos komandai laikus, jau 2021. gadā. Patiesībā tādu aktīvāku

konsultāciju darbibu esam sākuši tikai no šā gada sākuma. Un pa šo ļoti iso 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 blakusproduktem, jo nepieciešamība pēc attālinātām ārstu konsultācijām radās lielā mērā tiesī kovida dēļ. Jāsaka, ka es kā ārsts tādas attālinātās 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* kliniku, mēs gribējām, lai attālināta konsultācija ir dokumentēta. Ar aplieciņumu, ar rekomendācijām. Jo tas ir korekti pret pacientu un arī ārstam ir jābūt atalgotam, lai tas viņam vispār būtu interesanti. Kaut mana stingra pārliecība – ārsta darbs nav tikai par atalgojumu. Tā ir viena no retajām profesijām, kas savā ziņā ir tāda "mūķu profesija". Vismaz es tā esmu mācīts un audzināts. Te ir jābūt arī pašaizliedzībai. Bet tajā pašā laikā – nedrikst arī ārstus tā vienkārši izmantot.

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

Tas nav nemaz tik viegls jautājums. ļoti bieži tādās situācijās es neatsaku un palidzu. 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 palidzēt. 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 nespēlēju. Mana spēle ir teniss. Līdz golfam vēl neesmu ticis, tur tie bumbiņu izmēri spēlē 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 primāra



Sirds kirurgijas 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 kirurgijā pirmajā reizē ir ļoti svarīgi pacientu redzēt klātienē. Tiesa, mūsdienās vēl vairāk balstāmies jau objektīvos izmeklējumos. Un pacienta izmeklēšana nevarētu teikt, ka ir mazsvarīgāka, tomēr ir tikai otrajā vietā. Bet, piemēram, vai atkārtotā konsultācijā jau pēc operācijas pacents no Daugavpils nevarētu mani satikt, ja citu stūdzību 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 pacents dzīvo tālu no Rīgas un slīkti jūtas, ir stipri gados, vai vienmēr viņam tādā situācijā jābrauc pāri visai valstij pie manis vizite?

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



## Viss ir vērts uz ērtībām. Un uz to, lai vizīte notiku, nevis nenotiku.

neaktuāla, jo pacents, 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 ārsti skraida no vienas medicīnas iestādes uz citu, pāiet 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.

Katrū mēnesi Latvijā notiek ap miljons konsultāciju. Pat ja atslogotu 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 tiesī ārstam. Tas, domāju, arī pacientam ir patikami, 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 euro, šo cenu jebkurā brīdī var samazināt, ja paredzētās stundas vietā vizīte 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 vērts uz ērtībām un uz to, lai vizīte notiku, nevis nenotiku.

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 jāsaka paldies viņu bērniem un mazbērniem, kas palīdz. Arvien vairāk arī vecāka gadagājuma cilvēki prot apieties ar tehnoloģijām.

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

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

Protams, visvieglāk ir uzrunāt draugus, kas ir arī kolēgi. Bet man ir tā liela veiksme, ka es strādāju Stradiņos Sirds kīrurģijas centrā, Latvijas Kardioloģijas centrā. Kur ir, es teiktu tā, visaugstākās raudzēs 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 kīrurgi, pulmonologi, endokrinologi, traumatologi, 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 augst.

**Jūs šo sistēmu radījāt no nulles vai pārņemāt to, kas labi strādā citur pasaule?**

Teikt, ka radījām velosipēdu, būtu sevi pārvērtēt. Tādas idejas un arī risinājumi bija jau astoņdesmitajos un deviņdesmitajos gados. Zviedrija, 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 paligriks.

**Jūs pats arī strādājat no septiņiem rītā līdz vienpadsmiņiem vakarā? Un cik ilgi cilvēks tādā 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 kirurģija. 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 bridi jaunībā ārstam tā noteikti arī jāstrādā. Nesen mēs nosvinējām Latvijas valsts svētkus. Es tiešām uzskatu – katram ir tā sava artava valsts attīstībā jādod.

**Jūs klūstat 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 iztīrit. 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 radinieki), kas var mani pamācīt, dot padomu. Es to noteikti neredzu kā kaut ko slīktu, 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 nereķī strādā no septiņiem rīta 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. Lidz vidusskola viespār biju diezgan dauzonīgs skolnieks. Mācījos Franču licejā valodu klasē. Mums bija maz eksakto priekšmetu. Bet, tīklīdz sapratu, ka gribu iet medicīnas ceļu, kļuvu pārsteidzoši mērķtiecīgs. Man bija brīnišķīga ķīmijas skolotāja, pie kurās gāju un pildīju organisko un neorganisko ķīmiju. Viņa man daudz palīdzēja, un beigās nepieciešamos eksāmenus nokārtoju ļoti labi. Bet no pirmajām klasitēm man noteikti nebija plāna kļūt par ārstu. Taču tad, kad tāds mērķis bija, pats sevi pārsteidzu ar mērķtiecību. Pirmajos kursos gan domāju, ka



Pasaules ārstu tenisa čempionātā 2019. gadā Viļnā, spēlējot dubultspēles pret Vācijas komandu.

noteikti nebūšu kīrurgs. Tomēr ar laiku ļoti iemilējos tieši sirds kīrurgijā. Un tur arī es nu jau vairāk nekā desmit gadus esmu, par ko esmu ļoti priecīgs.

### Pa šiem gadiem noteikti esat izglābis ne vienu vien dzīvību.

Tas ir mūsu darba skaistums, ka tas notiek ikdienā. Sirds asinsvadu šūntēšanas operācijas, vārstuļu operācijas. Ja tās netiku veiktas, pacents diemžēl jau tuvākajā laikā aizietu. Ne vienmēr tas ir minūšu un stundu jautājums, bet pāris dienu, nedēļu vai mēnešu gan. Jā, tā ir mūsu profesijas skaitā puse, ka varam cilvēkiem dot laiku dzīvot. Un ne tikai dzīvot, bet darīt to daudz kvalitatīvāk. Turpināt audzināt bērnus, mazbērnus.

### Ārstiem mēdz pārmest augstprātību. Jūsos šajā sarunā no tās nav ne miņas. Nekādas pārcilvēka sajūtas?

Es domāju, ka tas arī noteikti ir audzināšanas jautājums. Kopejais skats uz dzīvi, cilvēkiem. Mani arī, godīgi sakot, bieži kaitina, ja ārsti ir augstprātīgi vai uzvedas ļoti attālināti. Mani gan arī kaitina pārmēriga familiaritāte pret pacientiem, kas ārstiem mēdz piemist. Nevar pārvērtēt, cik svarīgs ir cieņpilns dialogs starp ārstu un pacientu. Un nav nepieciešams pacientu pāraudzināt – ir jācēs viņam palidzēt. Pārējās lietas, cik kurš labs vai nepiekļājigs, – tas viss paliek otrā plānā. Galvenais ir palidzība. Es domāju, ka arī tie pacienti, kas sākumā ir lecīgāki, pie normāla dialoga parasti atmaigst un ļoti mainās uz labo pusī.

**Mani kaitina, ja ārsti ir augstprātīgi vai uzvedas ļoti attālināti. Mani gan arī kaitina pārmēriga familiaritāte pret pacientiem.**

### Jums ir nācies darba dēļ raudāt?

Jā, ir nācies. Un tas ir tikai normāli. Ja par tādām lietām nepārdzīvo, medicīnā nemaz nav, ko darīt. Te empātijai, pārdzīvojamam un vēlmei saprast savas klūdas ir ļoti liela nozīme. Visbiežāk tās arī nemaz nav klūdas, bet realitāte, kādā notikumi notiek un attīstās. Diemžēl nav iespējams pilnīgi visus izglābt.

### Kas ir tas, ko jūs gribētu, lai visi cilvēki zina par sirdi un ievēro savā dzīvē?

Tā galvenā problēma – ka sāk domāt par sirdi tikai tad, kad jau ir kādas sūdzības. Bet par sirdi un vispār veselību jāsāk domāt jau no bērnības. Diemžēl kaut kā joprojām iesaknjojies tāds agrāko laiku uzskats, ka var dzīvot nedomājot un tad kaut kādā vecumā jāsāk dzīvot mierīgāk. Tā nu diemžēl nav taisnība.

Tas ir stāsts par dzīvesveidu, sportu, uzturu, sliktajiem ieradumiem. Un ārstiem, es uzskatu, ir jābūt kā parauģiem ne tikai vārdos, bet arī darbos. Un arī savā izskatā. Nevar smēķējošs ārsts ar lieko svaru teikt pacientam, ka viņam jāstrādā ar sevi šajā virzienā. Medicīna ir ļoti attīstījusies, un cilvēks var dzīvot un arī dzīvo daudz ilgāk – ar nosacījumu, ka viņam ir veselīgs dzīvesveids. Tas ir visam pamatā. Jo atbildīgāk izturēsieties pret savu veselību, jo lielakas ir jūsu iespējas uz ilgu un kvalitatīvu dzīvi. Tieši tik vienkārši. Un – tik nopietni. Tas nav tikai par sirdi, bet sirds tajā ir ļoti svarīga. Nedarīt sev pāri. Rūpēties par sevi visu mūžu, nevis knapi atvilkties pie ārsta ar lieko svaru un elpas trūkumu: tā, tagad risiniet manas problēmas!

Mums valstī vispār ir problēmas ar ešanas kultu. Mēs ēdam daudz, neveselīgi, tā nav nekāda franču lēnā virtuve, kas pie mums valda. Lielā ešana, ātra ešana un transfauskābes. Nelielkulōšu – arī man pašam tas viss garšo, bet tā nevar būt ikdiena, tam jāpaliek svētku reizēm.

Un vēl sports. Es pats esmu audzināts ar sportu. Tas arī ir jāaudzina no bērnības, citādi pieaugušā vecumā cilvēkam nav ne iemaņu, ne saprašanas, kas tad viņam vispār patik un ar ko nodarboties. Ja tas nav bērnībā iemācīts, vēlāk tās ir pilnīgi svešas lietas, ko grūti uzsākt. Bet, bērnībā iemācīts, tas vienmēr būs asinīs, ar to gribēsies nodarboties.

### Kas jūsu darbā ir visgrūtākais?

Es vēl esmu ļoti jauns ārsts. Gribas apgūt un darīt vairāk, bet laika un spēku ir par maz, lai visu paspētu izdarīt. Un to ir grūti apzināties – darba daudzumu pret tam doto laiku.

### Jums bija iespēja strādāt ārzemēs, bet jūs esat Latvijā. Kāpēc?

Es biju pusbēdus Parīzes lielākajā slimnīcā, esmu bijis citas klinikās. Pieliekami daudz arī esmu ceļojis. Jā, kaut kur ir glītākas telpas. Citur varbūt labākas tehnoloģijas. Bet es noteikti varu apgalvot, ka Latvijā ir ļoti laba un, galvenais, sociāla medicīnas sistēma. Mums lielās sirds operācijas, kam vajadzīga milzīga padsmīt cilvēku komanda, ir pieejamas jebkuram cilvēkam jebkādā sociālajā statusā. Daudz kur pasaulei tā nav, galīgi ne. Bet pie mums katrs pacients sapņams palidzību vislabākajā iespējamajā kvalitātē. Tā nav visur Eiropā, kur nu vēl Amerikā, kur bez lieliem līdzekļiem daudz kas būs tikai tāls sapnis.

Un otrs – es tiešām ļoti mīlu Latviju. Man te patīk viss: daba, cilvēki. Te es esmu mājās, te ir vislabāk. PV

Teksts: IEVA BROKA

Foto: no Mārtiņa Ērgļa privātā arhīva