



Endokrinoloģe
**KRISTĪNE
DUCENA**

Kad mums žurnālā vajadzēja endokrinologa skaidrojumu par vairogdziedzera kaitēm, dakteri KRISTĪNI DUCENU kā izcilu speciālisti ieteica profesore Ilze Konrāde. Dakteres Ducenas pacienti visbiežāk viņai saka paldies par skrupulozi rūpīgo iedziļināšanos, kas prasa laiku.

♥Iveta Troalika

-Jūs tikko no pacientu pieņemšanas? Saprotu, ka pavisam nesen atgriezāties arī darbā slimnīcā?

- Jā, tagad nāku no ambulatorās pieņemšanas tepat jums kaimiņos Stabu ielā – LUMPII jeb Latvijas Universitātes Medicīniskās pēcdiploma izglītības institūta ārstu praksē. Un pēc vairāk nekā desmit gadu pārtraukuma nu jau divus gadus esmu atgriezies arī slimnīcā – divas reizes nedēļā konsultēju Latvijas Kardioloģijas centrā, *Stradiņos*.

Jāatzīst, visu šo laiku es ilgojos pēc slimnīcas vides, darba ritma un specifikas – tur tomēr spēles laukums ir plašāks, gadījumi sarežģītāki. Tas ļoti attīsta to, ko mēs saucam par ārsta intuīciju, bet kas patiesībā ir laika gaitā uzkrātās zināšanas. Tāpēc jauniem ārstiem noteikti ir jāstrādā slimnīcā, tā ir neatsverama pieredze. Jā, esmu laimīga atgriezies slimnīcā. Par to milzīgs paldies profesoram Andrejam Ērglim!

- Par ko jums visbiežāk nākas runāt?

- Visā pasaulē lielāko daļu ambulatorās endokrinoloģijas veido pacienti ar prediabētu, diabētu un vairogdziedzera problēmām. Protams, pacientu ir daudz, un, lai arī ārstam reizēm šķiet, ka liela daļa no problēmām ir vienādas, pacientam tā ir dzīve, viņa problēma un tāpēc – īpaša.

- Zinu, ka pacienti jūs mīl, jo protat izstāstīt tā, ka viņi izprot savu slimību.

- Es tiešām uzskatu, ka ir ļoti svarīgi atrast laiku sarunai. Turklāt jāņem vērā, ka, ejot pie ārsta – arī man kā pacientei! –, galvā bieži vien griežas sliktākais scenārijs, un tad ir svarīgi ne tikai, ko pastāsta, bet arī – KĀ. Māksla ir izstāstīt, lai pacients atšķir lietas, par kurām ir jāuztraucas – respektīvi, ar augstu risku –, un, kas ir nejausa atradne, pateicoties mūsdienu izcilajām izmeklēšanas iespējām. Diezgan bieži gadās, ka vizītē atnāk pacients ar mazu, nejausi atrastu vairogdziedzera mezgliņu, bet es, skatoties analīzes, redzu, ka viņam ir daudz nopietnāki riska faktori, piemēram, paaugstināts cukurs, holesterīns vai asinsspiediens. Mums, sievietēm, vispār

vairogdziedzera mezgli pēc četrdesmit gadu vecuma ir katrai otrajai, trešajai, un pārsvarā tie ir labdabīgi, cistiski šķidrums pūslīši kaklā, kas neko sliktu nenodara. Protams, jāpārbauda, reizēm jānovēro, bet lielākoties tas arī viss.

- Diabēts laikam ir biežākā tēma.

- Jā, diabēts ir civilizācijas slimība. Tā seko mazkustībai, neveselīgam uzturam, liekajam svaram. Pasaulē diabēta gadījumi pieaug ģeometriskā progresijā. Agrāk nabadzīgākās valstīs, piemēram, Indijā, praktiski nebija diabēta. Tagad, skatoties statistiku, dati ir graujoši. Arī Latvijā diabēta pieaugums ir acimredzams.

- Paradoksāli – mēs taču esam izglītotākas, mums vajadzētu būt prātīgākām, veselīgākām.

- Lielākoties mēs tiešām zinām, kā vajadzētu darīt – jautājums ir, vai to īstenojam. Redziet... diabēts nesāp. Paaugstināts cukurs, tāpat kā holesterīna līmenis, arī paaugstināts asinsspiediens nerada diskomfortu, to var viegli ignorēt. Tikai, kad ir notikusi asinsvadu katastrofa, piemēram,

«Ēšanu vajadzētu pavisam no prioritātēm. Paēd un ej dzīvē, pasaulē!»

bijis pirmais infarkts, cilvēks saprot, ka no ikdienas ātrvilciena ir jāizkāpj un jāpievēršas veselībai.

- Pacienti jūs klausā?

- Ļoti dažādi. Man prieks par jauniem cilvēkiem, kuri saprot, ka liekais svars nav tikai kosmētisks defekts, bet arī sirds asinsvadu slimību un diabēta risks, un ir jārikojas nekavējoties. Pieredze rāda, ka sievietes ir mērķtiecīgākas un ar lielāku atbildību uzver savu veselību.

- Kādi ir jūsu top ieteikumi?

- Neēst baltos miltus – kūkas, bulkas, pankūkas, jo tur jau nekā jēdzīga nav. Ir tik daudz vērtīgu pilngraudu produktu. Arī grūbas, kvinoja, lēcas, dārzeņi, ko var garšīgi pagatavot. Drikst ēst olbaltumvielas – olas, zivis, gaļu, biezpienu. Ceptus

ANAMNĒZE

- 2000. gadā absolvējusi Latvijas Medicīnas akadēmiju, 2005. gadā – ieguvusi endokrinologa sertifikātu.
- 2011. gadā ieguvusi medicīnas zinātņu doktora grādu, doktorantūras laikā stažējusies Itālijā, Pizas Universitātes klīniskajā slimnīcā.
- Mamma – Velga Šiliņa, ilgu gadus bijusi Bērnu nodaljas vadītāja Rīgas Stomatoloģijas institūtā. No mammas mantojusi kārtības mīlestību, enerģiju un mīlestību uz kultūru, nepatiku pret paviršību un lētiem jokiem.
- Tētis – Viesturs Šiliņš, ārsts, pulmonologs, sabiedrības dvēsele, optimists. No viņa mantota drosmē mēģināt kaut ko jaunu.
- Vīrs – Jānis Vilmanis, ķirurgs *Stradiņos*.
- Bērni – Kristaps (25), Katrīna (20) un Reinis (13).
- Mīļākās grāmatas: Mišelā Obamas *Izaugt un Pēra Ulova Enkvista Grāmata par Blānšu un Mariju*. Arī Valentīnas Freimanas *Ardievu*, *Atlantida* un Noras Iļstenas *Mātes piens*.
- Izbauda Leonarda Koena vokālu un mūziku, Seržu Geinsbūru, uzlādē iru roka klasika *UZ*.
- Sapņo apmeklēt un iepazīt visus Francijas reģionus.

kartupeļus arī nevajadzētu, jo tur ir ciete. Un vispār ēšanu vajadzētu pavisam no prioritātēm saraksta. Paēd un ej dzīvē, pasaulē! Ir taču tik daudz interesantu lietu, ko darīt.

Protams, svarīgas ir arī kustības. Reizēm, ar pacientiem runājot, saku: «Neviens neaizmirst katru dienu paēst, bet arī kustības ir absolūti normāla dienas daļa.» Kas jums patīk – dejas, joga, nūjošana, baseins? Savā tempā, nesacenšoties ne ar vienu, iekļaujiet to savā dienas plānā gluži kā ēšanu vai

zobu tīrīšanu. Kad tu notici, ka to vari, ar katru nākamo reizi kļūst vieglāk, un sports pārvēršas par normālu ikdienas daļu.

- Kas ir jūsu sports?

- Bērniībā spēlēju tenisu, bet tas noteikti nebija mans – trūka azarta laukumā cīnīties pret draudzeni, ar kuru tikko ģērbtuvēs draudzīgi runājos. Eju skriet. Lēni un mierīgi – tā ir mana meditācija, kad cauri galvai kā filma iziet visas domas un pārrodos mājās nomierinājies. Mēs ar vīru un draugiem esam arī kāpuši kalnos. Bet bez klinšu kāpšanas – tā, kur var iet.

- Kā trekingis?

- Esam uzkāpuši Kilimandžāro, Elbrusā, Monblānā, Kazbekā. Kā mēs sakām: trekingis ar nakts elementiem.

- **Jokojat?! Nesen klausījosi** ▶▶



«Man ir fantastiski bērni – Kristaps, Katrīna un Reinis. Vienmēr zināju, ka vēlos kuplu ģimeni un ka man tā būs prioritāte numur viens.»



«Ar vīru Jāni satikāties slimnīcā kā kolēģi. Kopā cenšamies izdzīvot savu labāko dzīves scenāriju.»

raidierakstu *Cilvēkjauda*, kur režisors Viesturs Meikšāns stāstīja par kāpienu Kazbekā. Neko tik grūtu dzīvē neesot darījis.

– Kalnos visu nosaka laikapstākļi. Mana pirmā virsotne bija Monblāns, un tur bija drausmīgs laiks, es šausmīgi pārsalu. Kalni vienmēr ir cīņa ar sevi – pierādīt sev, ka iekšējās rezerves ir lielākas, nekā domāju. Gan kāpšanā virsotnē, gan skriešanā man patīk nepārtrauktība. Tu esi viena ar savām domām. Turklāt kalnos sapratu – hei, patiesībā diena joprojām ir tik gara, gluži kā bērnībā! Bet visvairāk kalnos man patīk iziešana no savas komforta zonas – nav iespējams pateikt, kā būs nākamajā dienā. Tu saproti, cik niecīgi mēs esam dabas priekšā un ka kaut kādai neiecietībai, kas mēdz piezagties ikdienā, vispār nav vietas. Jā, kalni man patīk. Man īstenībā patīk viss, kas ir virs ūdens līmeņa.

– Tad niršana nav jums?

– Peldēšanas, ūdens sajūta man šķiet ļoti forša, bet es bērnībā kārtīgi neiemācījos peldēt, tāpēc man ir bail. Kad bērni bija mazāki, man likās, ka viss jādara kopā ar viņiem. Tā es gan klavieres pamācījos spēlēt, gan uz dažiem peldēšanas treniņiem kopā ar meitu aizgāju. Tomēr citas manas aizraušānās ņēma virsroku. Ir palikusi skriešana un mana absolūtā kaislība uz franču valodu un kultūru. Es patiesībā negribēju būt ārste.

– Tagad jūs mani pārsteidzāt!

– Jā, es sapņoju par tulka profesiju. Kļūt par ārsti bija stipri vien mana tēva ietekmēta izvēle.

– Jūsu tētis – pneimonologs, docents Viesturs Šiliņš, – uzstāja, lai turpināt ārstu dinastiju?

– Viņš mani ļoti pierunāja – teiksim tā. Viņš nāk no slavenas ārstu dzimtas, mana

mamma arī bija ārste. Tāpat manas tantes, onkuļi, brālēni, māsiņas – man rados ir vieni vienīgi dakteri! Bet abi mani brāļi neaizgāja šo ceļu, un varētu teikt, ka es tēvam biju pēdējā cerība. (*Smejas.*) Viņš redzēja, ka esmu strādātāja un tikšu galā. Viņam bija taisnība – man gāja ļoti grūti, bet tiku galā. Tomēr teikšu godīgi – otreiz es to nedarītu.

– Jums taču ir arī gandarījuma mirkļi, vai ne?

– Bet protams! Visbiežākos paldies saņemtu, kad cilvēks beidzot sapratis, kas viņam ir par slimību, sapratis tās būtību. Medicīnā bieži slikta rezultāta iemesls ir pacienta nelīdzestība. Bet tā notiek, jo cilvēks nesaprot, kāpēc viņam tie medikamenti vajadzīgi. Ārsta uzdevums ir visu lietišķi un ne pārāk sarežģīti izskaidrot. Vienlaikus arī laipnība un miers ir svarīgi. Ja pacientu iebiedē, viņš neuztver informāciju.

«Kas nav saviem spēkiem izcīnīts, to nenovērtē. Es gribēju izdarīt pati, es gribēju izaugt.»

Medicīnā man patīk, ka šis darbs ir jēdzīgs. Man vienmēr licies, ka ārsts un skolotājs ir skaistas profesijas, jo abas ir dodošas.

Man vienmēr patika un padevās svešvalodas, vidusskolā mācījos mazliet arī vācu un norvēģu valodu. Es tajās jutos kā zivs ūdenī. Turpretī, kad iestājos Medicīnas akadēmijā, jutos absolūti nekomfortabli, jo skolā nebiju apguvusi fiziku, ar ķīmiju man negāja. Es biju apzinīga, piespiedu sevi un darīju, bet prieku man tas nesagādāja. Esmu sapratusi, ka darot, ko patiesi vēlies, būs gan prieks, gan rezultāti. Es varu izdarīt ļoti daudz, jo man ir fiziskais

rūdījums, kas dod arī mentālo izturību, bet atšķirība ir tāda: tas, ko tu dari ar intuīciju un prieku, sniedz piepildījumu. Darot, ko no tevis gaida sabiedrība vai tuvinieki, tu jūties iztukšota. Es biju apzinīga, es izmācījos un strādāju par ārstu, bet mīlestība pret valodām man vienmēr ir palikusi.

Medicīnas studijas un darbs sākumā no manis prasīja milzīgi daudz laika, un nebija pat domas, ka es varētu mācīties vēl kādu valodu, bet, kad mans jaunākais dēls sāka iet Žila Verna Rīgas franču skolas bērnu dārzā, kur visi pedagogi ir no Francijas, es sasparojos. Mēs taču speciāli ziemā braucām slēpot uz Franciju, vasarā – uz Bretaņu mācīties burāšanu, lai viņš dzirdētu dzīvo valodu – nu kā es nemācišos?! Francijas institūts Rīgā ir brīnišķīga vieta, kur es sāku apgūt franču valodu, papildus atradu arī privātskolotāju, un tad jau vēlāk uzmeklēju valodu skolu Parīzē, kur iero-

das cilvēki no visas pasaules. Mana skola atradās netālu no Parīzes Dievmātes katedrāles. Tāpēc dienā, kad tā dega, es skatījos ziņas un raudāju, jo man šķita, ka tur sadeg arī daļa manas sirds.

– Tagad, pieaugušā vecumā, jums ir bijusi saruna ar tēvu par profesijas izvēli?

– Negribu viņu sāpināt. Viņš ir priecīgs, ka esmu izvēlējusies medicīnu, bet viņš nav gatavs pieņemt manu viedokli, ka man varētu patikt kas cits. Tēvs uzskata, ka es labi strādāju kā ārste, man ir daudz pacientu, kolēģu atzinība. Man vienkārši šķiet: ja būtu tulce, es varētu izdarīt daudz vairāk.

– **Ko jūs tulkotu?**

– Visu ko droši vien! Skolas laikā, lai trenētos, tulkoju Remarka darbus. Kad veidojās tulku dienests Briselē, man bija sapnis, ka gribētu būt tur, jo man vienmēr arī patīcis komunicēt ar citiem cilvēkiem.

– **Un kāpēc jūs kā specialitāti izvēlējaties endokrinoloģiju?**

– Daudzas lietas mūsu dzīvē nosaka skolotāji un viņu harisma. Man endokrinoloģijas kurss bija pie izcilā profesora Valda Pirāga. Atceros pirmo pieredzi Endokrinoloģijas nodaļā. Tur bija arī diabēta apmācības kabinets, kurā daudz runājām par uzturu, kas man kā sievietei likās interesanti. Tiesa, līdz pēdējam brīdim man nebija skaidra izvēle, es tikai zināju, ka neiešu uz ķirurģiju vai ginekoloģiju.

– **Kāpēc ne?**

– Tās ir jomas, kuras paņēmu milzum daudz enerģijas, jāstrādā ilgas stundas slimnīcā. Mani vecāki ir šķīrušies, un viņiem pirmajā vietā neapšaubāmi bija darbs. Viņi man iemācīja, ka darbs sniedz gandarījumu, prieku un ir ļoti svarīgs. Bet man vienmēr pietrūka ģimenes. Tāpēc zināju, ka man ģimene un mani bērni vienmēr būs prioritāte.

– **Vīru gan jūs noskatījāt ķirurgu. Viņš ir jūsu kursabiedrs?**

– Nē, mans vīrs – dakteris Jānis Vilmanis – ir vecāks par mani. Mums abiem pirms tam bija laulības, mēs satikāmies slimnīcā. Mūsu dēlam Reinim drīz jau būs 14 gadi.

– **Sanāk, ka jūs esat saglabājusī pirmā vīra uzvārdu.**

– Jā. Tas vienmēr ir tāds sarežģīts jautājums sievietēm – ko darīt šķīroties. Man šķiet, vienīgais kritērijs ir tas, kā tu pati ar to jūties. Un es jutos labi. Pirmkārt, man šis uzvārds ļoti palīdzēja, uzsākot ārstes gaitas, jo es negribēju būt savu vecāku uzvārdā. Tā kā viņi abi ir labi zināmi ārsti, skaidrs, ka es automātiski tiktu salīdzināta. Savukārt pirmā vīra ģimenē nebija neviena daktera, tāpēc šis uzvārds man ļāva elpot brīvāk.

– **Inteligenti un mierīgi izšķirties – retajam tas izdodas.**

– Uzskatu, ka mans pirmais vīrs bija mans dzīves skolotājs. Viņš ir fantastisks cilvēks, vecāks un gudrāks par mani. Šķiršanās iemesls nebija strīdi, mums tiešām to praktiski nebija. Es vienkārši pieaugu un pati gribēju izcināt savas čīņas. Ja mēs būtu satikušies citā dzīves periodā, ar šodienas pieredzi, iespējams, būtu bijis citādāk. Bet bija, kā bija. Mums ir divi brīnišķīgi bērni.

Kad satikāmies ar Jāni, mums abiem bija iepriekšējo dzīvu pieredze, bet mēs

bijām līdzīgāki ar saviem ievainojumiem. Un droši vien tas, ka mēs esam kopā izgājuši cauri grūtajam ceļam, ir ar smagāku, bet godīgāku artavu. Te man neviens nav neko gatavu priekšā nolīcis. Atklāti sakot, iepriekšējās attiecībās man tika nodrošināts viss, ko materiāli vēlējos. Bet, kamēr pats saviem spēkiem to neizcīni, tu to nenovērtē. Un es gribēju to izcināt pati, es gribēju izaugt.

– **Dzirdu lepmumu, kad runājat par savu vīru Jāni.**

– Es ļoti cienu, ka medicīna un ķirurģija tiešām ir viņa izvēle. Tā ir viņa kaislība un dzīve. Pašlaik viņš ir Zviedrijā, Karolinskas slimnīcā, kur pilnveido aknu transplantācijas prasmes. Latvijā ir tikai pāris cilvēku, kas to dara. Uzskatu, ka viņa darbs ir unikāls un viņam ir jābūt slimnīcā.

Ar Jāni daudz runājam par ikdienu

«Paviršība nogalina visu. Arī mīlestību.»

slimnīcā, arī par mūsu, ārstu, kļūdām. Ja tām seko analīze, tās dod neatsveramu pieredzi. Droši vien tieši kļūdas bija iemesls, kāpēc savulaik dienasgrāmatā ierakstīju: «Nedod ātrās atbildes! Tās bieži ne pie kā nenoved!» Pieņemšanā kabinetā viss notiek strauji. Prātam jābūt skaidram kā stikliņam. Protams, daudzās situācijās ir pieredze, un es pareizi noreagēju uzreiz. Bet esmu zvāņijusi pacientam un teikusi: «Ziniet, es apdomāju, ka vajadzētu vēl to un to.»

– **Jums ir kļūdas, kas joprojām sāp?**

– Ja tu izdari fundamentālu kļūdu medicīnā, ir baigā kauna sajūta. To es pazīstu no bērības, jo skolā slikti mācījos. Tā kā mani vecāki bija šķīrušies, es drusciņ biju bērns, kas dzīvo uz ielas un trako ar citiem, tāpēc skolā, kad bija sliktas atzīmes, man bija milzīga kauna sajūta. Neskaitot valodas, kur man gāja kā pa sviestu, visi eksaktie priekšmeti... Kauna sajūtā jutos ļoti vientuļa. Tev ir reāli slikti, un šī sajūta vēl padziļinās, jo tu taču zini, ka rīt atkal būs matemātikas stunda. Un, jo ilgāk tu netiec ar to galā, jo milzīgāks kļūst zināšanu robs, jo dziļāks top kauns – šķiet, ka zem tevis ir melns bezdibenis. Tad sākas izvairīšanās, bet tā jau nedod gandarījumu. Savukārt, cik brīnišķīga ir sajūta, kad tev kļūst skaidra mācību viela! Tad iestājas sirdsmiers un notiek tā dziļā izaugsme.

– **Mani fascinē jūsu skaidrās prioritātes.**

– Esmu kļuvusi krietni rāmāka. Agrāk biju citādāka. Trīs bērni, paralēli pieci darbi.

Tad iestājās periods, kad vienkārši totāli izdegu – fiziski un morāli, man nebija enerģijas ne pilnvērtīgi dzīvot, ne strādāt ar pacientiem. Tas ir mirklis, kad top skaidrs, ka ir kaut kas jāmaina. Tobrīd atsāku rakstīt dienasgrāmatu. Un pirmais teikums bija: «Nedari piecas lietas paralēli!» Un vēl es dienasgrāmatā esmu rakstījusi: «Paviršība dzīvē nogalina visu. Arī mīlestību.»

Tā taču ir klasika ārstam: kabinetā ir patients, ienāk reģistratore un pusčukstus lūdz, ka ir kāds, kuram steidzīgi vajag – vai nu vizīti, vai ātru telefonisku konsultāciju –, un jautā, vai šo cilvēku var ierakstīt starp citiem pacientiem. Man gribas palīdzēt visiem, bet – tas rada haosu un paviršību. Sākumā šīs izmaiņas ieviest bija grūti, bet pēc tam, kad sistēma ieietas, saprotam, kāpēc tā ir svarīga. Man nav nevienam pacientam, kurš mēnešiem gaidījis

rindā, jānozog laiks, lai paralēli veiktu vēl pāris fīkso konsultāciju. Tagad es pieņemu tik pacientu, cik ir pierakstījušies, neņemu pa vidu vai pēc darba laika.

Jaunībā es darīju piecas lietas paralēli, tagad domāju, ka varēju darīt mazāk, bet fundamentālāk. Es tolaik strādāju daudz, bet paviršāk nekā šodien.

– **Ir drosmīgi to atzīt... Zinu, ka jūsu mīlestība ir Parīze. Padalīsieties?**

– Jāatzīst, ka Parīze pēc Rīgas ir otrā pilsēta, kurā esmu visvairāk bijusi. Man Parīze ir fantastisks kultūras tūrisms. Labai draudzenei bija jubileja, un viņai bija sapnis savā dzimšanas dienā būt *Garnier* operā, skatīties uz Šagāla apgleznotajiem griestiem un baudīt moderno baletu. Mēs to realizējām, pieķerot klāt vēl piecus muzejus, lai redzētu klātienē Munka un Frīdas Kalo darbus. Parīzē visu laiku notiek kaut kas aizraujošs. Es abonēju lielāko Francijas kultūras žurnālu *Beaux Arts*, kuram beigās ir visu Francijas izstāžu afiša. Varu ieteikt: Orsē muzejā tagad, martā, sāksies un līdz jūlijam būs fantastiska izstāde, kur būs redzami Manē un Degā darbi. Savukārt gada nogalē būs Van Goga lielā izstāde. Tas mani spārno un interesē. Man arī patīk draugiem sagatavot mazas lekcijas par mākslu un kultūru. Kāds pastāsta par arhitektūru Rīgā, kāds par teātra jaunumiem, esmu stāstījusi par Monē, par Rodēnu, Parīzes Dievmātes katedrāli. Tagad man gribas sagatavot lasījumu par simboliem – ziedi, augļi, pērles – glezniecībā. Tā – savam un draugiem priekam. ♥