



GASTRO ZINĀS

nozares jaunumu apskats, diskusijas, analīze

GASTRO AKTUALITĀTES

**Mūsu kolēģi saņem
augstus apbalvojumus**

GASTRO INTERVIJA

**Cilvēcība kā dāvana: saruna
ar Ilzi Neimani-Nešporu**

GASTRO REZIDENTIEM UN STUDENTIEM

**Medicīna ir māksla, nevis
tikai zināšanu atražošana**

KLĪNISKAIS GADĪJUMS

**Kad kuņģis un zarnas
“runā pārāk skaļi”**

SATURS

KOMENTĀRS

3. lpp.

Mediķa profesija '2025: starp zinātni, tehnoloģijām un cilvēcību

Ivars Tolmanis, GASTRO CENTRA valdes priekšsēdētājs, ārsts gastroenterologs, endoskopists

APSVIEKUMS

4. lpp.

Lai 2026. gads iedvesmo jauniem sasniegumiem un vēl augstākiem medicīnas standartiem!

AKTUALITĀTES

5.-8. lpp.

Augsti novērtēts trīs izcilu GASTRO CENTRA ārstu ieguldījums Latvijas veselības aprūpē, zinātnē un medicīnas attīstībā

GASTRO CENTRA speciālisti starptautiskā medicīnas inovāciju epicentrā

Svētki ar pievienoto vērtību: kā GASTRO CENTRS šogad nolēma palīdzēt tiem, kam visvairāk nepieciešams **GASTRO CENTRA rīkotie semināri** stiprina profesionālo vidi

GASTRO INFOGRAFIKA

9. lpp.

GASTRO CENTRA ģeogrāfija 2025

NUMURA INTERVIJA

10.-13. lpp.

Cilvēcība kā dāvana: saruna ar Ilzi Neimani-Nešporu par hospisa misiju un labdarības spēku

Vairāk nekā tikai fizisku sāpju remdēšana
Komentē anestezioloģe, reanimatoloģe, paliatīvās aprūpes speciāliste Ilze Kāpostiņa

REZIDENTIEM UN STUDENTIEM

14.-15. lpp.

Medicīna ir māksla, nevis tikai zināšanu atražošana

Dainis Krieviņš, angiokirurgs, Latvijas Universitātes profesors, rezidentūras programmas "Medicīna" vadītājs

GASTRO TĒMA

16.-18. lpp.

Saldus Medicīnas centra jaunais vadītājs

Kristaps Kokins: "Redzu reālu potenciālu uzlabot medicīnas pieejamību novadā"

GASTRO PACIENTIEM

19.-20. lpp.

Vēders kā mūsu labsajūtas centrs, un ne tikai gaidāmo svētku laikā

KLĪNISKAIS GADĪJUMS

21. lpp.

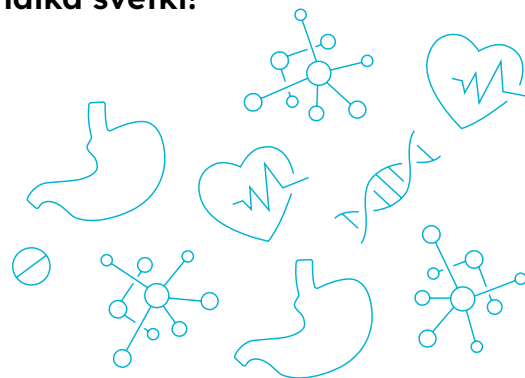
Kad kuņģis un zarnas "runā pārāk skaļi"

Olga SjominaGubareva, GASTRO CENTRA gastroenteroloģe

GASTRO TAUTASDZIESMĀ

22.-23. lpp.

Lai veselīgi ziemas saulgriežu laika svētki!



KOMENTĀRS

Mediķa profesija '2025: starp zinātni, tehnoloģijām un cilvēcību

Ivars Tolmanis,
ārsts gastroenterologs,
GASTRO CENTRA
valdes priekšsēdētājs

Godātie "GASTRO Ziņu" lasītāji!

Medicīnas attīstība nekad nav bijusi lineāra. Tā vienmēr ir virzījusies starp cerībām un ierobežojumiem, starp jauniem atklājumiem un nepieciešamību saglabāt profesionālu piesardzību. Mūsdienās šo līdzsvaru vēl sarežģītāku padara tehnoloģiju straujā ienākšana klīniskajā praksē — digitalizācija, datu analīze, mākslīgais intelekts. Tie piedāvā jaunas iespējas, vienlaikus liekot no jauna definēt pašu mediķu lomu un identitāti.

Ārsta profesija vēsturiski ir balstījusies zināšanās, pieredzē un attiecībās ar pacientu. Šīs trīs komponentes veido uzticību, kas ir ārstēšanas procesa pamatu pamats. Tehnoloģijas šo pamatu var stiprināt, bet tās nedrīkst to aizstāt. Un šajā kontekstā arvien svarīgāks kļūst jautājums: kā saglabāt ārsta spriestspējas centrālo nozīmi laikā, kad algoritmi piedāvā atbildes ātrāk nekā jebkad agrāk? Kā panākt, lai dati kļūst par atbalstu, nevis par dominējošu avotu ārsta lēmumiem?

Šie jautājumi ir stratēģiski nozīmīgi arī GASTRO CENTRA turpmākās attīstības redzējumā. Piemēram, mūsu sadarbībā ar Nacionālo veselības dienestu realizētais projekts "Gastro Tech" nav tikai digitāls risinājums vai tehnoloģiska inovācija — tas ir mēģinājums strukturēt klīnisko domāšanu, padarīt to caurspīdīgāku un balstīt lēmumus pierādījumos. Vienlaikus saglabājot ārsta profesionālo atbildību, pacienta "pazīšanās" sakņotu risinājumu ieteikšanu, paredzot individualizētu pieeju katram pacientam un, nenoliedzami, demonstrējot vienkārši cilvēcību. Šāda kompleksa pieeja ļauj ne tikai uzlabot pacientu atlasī izmeklējumiem un samazināt nevajadzīgu procedūru risku, bet arī veicina vienotu kvalitātes izpratni visā ārstniecības procesā.

Raugoties plašāk, Latvijas veselības aprūpes sistēmai 2026. gads, visticamāk, būs saistīts ar arvien intensīvākām diskusijām par ilgtspēju, kvalitātes stan-



dartiem un resursu izmantošanu. Šie jautājumi nav atrisināmi ar vienu reformu vai vienu tehnoloģiju. Tie prasa kopīgu domāšanu un sadarbību — starp ārstiem, pacientiem, veselības aprūpes iestādēm un politikas veidotājiem. Tikai šādā dialogā iespējams rast risinājumus, kas ir gan profesionāli pamatoti, gan sabiedrībai saprotami.

Šajā kontekstā īpaši svarīga kļūst mediķa profesijas jēga. Tā nav reducējama uz procedūru veikšanu vai datu interpretāciju. Mediķa uzdevums ir būt par atbildīgu starpnieku starp zinātni un cilvēku, starp iespējamo un nepieciešamo. Pacientu labsajūta un veselība nav sasniedzama tikai ar tehnoloģiskiem līdzekļiem. Tā prasa empātiju, laiku, spēju uz klausīt un pieņemt lēmumus, kas reizēm nav algoritmiski vienkārši.

GASTRO CENTRS šajā procesā savu lomu saskata kā vidi, kurā medicīnas izcilība veidojas pārdomātā attīstībā, nevis straujā skrējienā pēc jaunākā. Tā ir apzināta izvēle virzīties uz risinājumiem, kas kalpo cilvēkam, stiprina profesionālo identitāti un veicina uzticību medicīnai kopumā. Jo galu galā tehnoloģijas mainās, metodes pilnveidojas, bet mediķa profesijas būtība paliek nemainīga — kalpot cilvēka veselībai ar zināšanām, atbildību un cieņu.

Mēdz teikt, ka gada nogale — tas ir apstāšanās un pārdomu brīdis. Tas ir laiks, kad līdzās ikdienas darbam un profesionāli steidzīgajam ritmam uzdodam sev jautājumus ne tikai par to, ko mēs darām, bet arī kāpēc un

kā mēs to darām. Hipokrāts ir teicis: "Kur tiek mīlēta medicīnas māksla, tur mīlēta arī cilvēce". Šī doma joprojām precīzi raksturo mediķu — ārstu, mūsu un visa personāla — lomu sabiedrībā. Viņu darbs nav tikai profesionāls pienākums, bet arī ētiska stāja, ikdienas atbildība un kalpošana cilvēka veselībai. Tieši šī attieksme, empātija un savstarpēja uzticēšanās padara medicīnu par vienu no būtiskākajiem sabiedrības attīstības balstiem.

Godātie "GASTRO Ziņu" lasītāji! Sveicu jūs šajā svētku laikā! Lai jaunais gads visai mediķu saimei nes profesionālu papildījumu, iekšēju līdzsvaru un pārliecību, ka viņu darbs ir jēgpilns, vajadzīgs un dziļi nozīmīgs gan katram pacientam, gan sabiedrībai kopumā. Un veiksmīgu "GASTRO Ziņu" lasīšanu! Tiekamies atkal jaunākamgad. 🍷

Lai 2026. gads iedvesmo jauniem sasniegumiem un vēl augstākiem medicīnas standartiem!

Aizvadītais gads GASTRO CENTRAM ir bijis nozīmīgs attīstības posms, kurā mērķtiecīgs darbs, profesionāla drosme un atbildīgi lēmumi ir ļāvuši spert būtiskus soļus gan klīniskajā praksē, gan pētniecībā un digitālo risinājumu ieviešanā. Šī izaugsme nav bijusi pašsaprotama – tā balstās komandā, zināšanās un uzticībā kopīgam redzējumam par augstas kvalitātes medicīnu Latvijā.

Vēlos pateikties GASTRO CENTRA kolektīvam par ieguldījumu ikdienas darbā, sadarbības partneriem par profesionālu plecu sajūtu un pacientiem par uzticēšanos. Kopā mēs stiprinām vidi, kurā medicīnas izcilība, zinātnē balstīti lēmumi un cieņpilna attieksme pret cilvēku ir nemainīgas vērtības.

Lai Ziemassvētku laiks atnes mieru, līdzsvaru un gandarījumu par paveikto, bet Jaunais gads – skaidru redzējumu, drosmi jauniem izaicinājumiem un iedvesmu turpināt darbu, kas veido drošāku, pieejamāku un ilgtspējīgu veselības aprūpi nākotnē.

Ivars Tolmanis, ārsts gastroenterologs, GASTRO CENTRA valdes priekšsēdētājs

Zinātne un medicīna attīstās tur, kur zināšanas sastopas ar atbildību un ilgtermiņa domāšanu.

Aizvadītais gads GASTRO CENTRAM ir bijis apliecinājums tam, ka pētniecība, klīniskā prakse un starptautiska sadarbība var veidot spēcīgu un ilgtspējīgu medicīnas vidi Latvijā.

Paldies kolēģiem un partneriem par profesionālo dialogu, zinātkāri un gatavību augt. Lai Ziemassvētku laiks dod iespēju apstāties, izvērtēt sasniegto un smelties iedvesmu, bet 2026. gads – jaunas idejas, drosmīgus pētījumus un pārliecību par GASTRO CENTRA lomu kā vienam no medicīnas izcilības balstiem reģionā!

Mārcis Leja,
GASTRO CENTRA ārsts gastroenterologs

2025. gads GASTRO CENTRAM bija inovāciju un izaugsmes laiks – no jaunu tehnoloģiju ieviešanas līdz komandas paplašināšanai un stiprināšanai.

Mēs kopā paveicām daudz, mēs kopā stiprinājām sadarbību, kopā attīstījām digitālos risinājumus un turpinājām ceļu uz pieejamākiem un kvalitatīvākiem gastroenteroloģijas pakalpojumiem Latvijā. Lai 2026. gads nāk ar drosmi jauniem izaicinājumiem, veselību un prieku par kopīgiem sasniegumiem! Un lai svētkos mums katram mājā smaržo piparkūkas un mandarīni, skan mīļoto cilvēku smieklis un lai svētku laiks dod iedvesmu nākamajā gadā izdarīt vēl vairāk un vēl labāk!

Ansis Grantiņš,
GASTRO CENTRA valdes loceklis

Mūsdienīga medicīna balstās komandā, kur katra specialitāte ir nozīmīga kopējā pacientu drošības un labsajūtas ķēdē. Aizvadītais gads GASTRO CENTRAM ir apliecinājis, cik svarīga ir precīza sadarbība, uzticēšanās un augsti profesionāli standarti ikdienas darbā.

Paldies visai komandai un sadarbības partneriem par atbildību, mieru un profesionalitāti arī sarežģītās situācijās, par cieņu un izpratni pret mūsu darba galvenajiem partneriem – mūsu pacientiem. Lai Ziemassvētku laiks nes siltumu un līdzsvaru, bet jaunais gads – stabilitāti, pārliecību un jaunas iespējas kopīgi turpināt stiprināt GASTRO CENTRU kā drošu un izcilu medicīnas centru Latvijā!

Jānis Zaķis,
ārsts anesteziologs-reanimatologs,
GASTRO CENTRA galvenais ārsts

Katrs sasniegums medicīnā sākas ar jautājumu. Ar vēlmi izprast un uzlabot. Šis gads GASTRO CENTRAM ir bijis pārpildīts ar jauniem pētījumiem un iniciatīvām, kuru rezultāti ar laiku pārtaps labākos diagnostikas un ārstēšanas risinājumos pacientiem. Pateicos komandai par neatlaidību un radošumu – bieži ir jādomā “ārpus esošajiem rāmjiem” lai īstenotu ko pavisam jaunu.

Pateicos arī par pacietību, precizitāti un uzmanību pret niansēm, bez kā nav iedomājama mūsu ikdiena, kurā svarīgākais ir mūsu pacientu veselība.

Lai svētku laiks ienes mieru, pateicību un gandarījumu par paveikto, bet jaunais gads – jaunas idejas, atklājumus un turpmāku GASTRO CENTRA arī kā zināšanu un inovāciju centra izaugsmi ar skatu nākotnē!

Danute Ražuka-Ebela,
ārste gastroenteroloģe,
GASTRO CENTRA Pētījumu,
izglītības un inovāciju vadītāja

AKTUALITĀTES

Augsti novērtēts trīs izcilu GASTRO CENTRA ārstu ieguldījums Latvijas veselības aprūpē, zinātnē un medicīnas attīstībā

Gremošanas slimību centrs GASTRO ar lepnumu godina trīs savus augsti novērtētos kolēģus, kuri saņēmuši nozīmīgus apbalvojumus par profesionālo darbu, ilggadēju ieguldījumu zinātnē un Latvijas veselības aprūpē. Šie apbalvojumi apliecina ne tikai katra ārsta individuālo izcilību, bet arī GASTRO CENTRA spēju apvienot augsta līmeņa klīnisko darbu, inovācijas un zinātni vienotā mērķī – pacientu veselības labā.

Profesors Mārcis Leja – Triju Zvaigžņu ordeņa kavalieris

Latvijas Republikas proklamēšanas 107. gadadienā Rīgas pilī profesors, akadēmiķis un gastroenterologs Mārcis Leja saņēma Triju Zvaigžņu ordeni par nozīmīgu ieguldījumu medicīnas izglītībā un zinātnē, jo īpaši onkoloģisko slimību agrīnā diagnostikā, profilaksē un sabiedrības veselības veicināšanā.

Profesors Mārcis Leja kā personība ir viens no ievērojamākajiem Latvijas un starptautiskajā medicīnas vidē. Esot arī LU Medicīnas un dzīvības zinātņu fakultātes Klīniskās un profilaktiskās medicīnas institūta direktora amatā, viņa vadītie pētījumi, aktīvā sadarbība Eiropas un pasaules zinātniskajās organizācijās, kā arī dalība starptautiskos projektos, ir būtiski veicinājusi vēža skrīninga, agrīnas diagnostikas un sabiedrības informētības attīstību Latvijā. GASTRO CENTRAM profesora Lejas darbs ir bijis būtisks dzinējspēks, veidojot centru par respektētu kompetences vietu Baltijas reģionā.

Dr. Jānim Zaķim – Veselības ministrijas Atzinības raksts par mūsdienīgas anestezioģijas attīstību

Ar Veselības ministrijas Atzinības rakstu apbalvots GASTRO CENTRA galvenais ārsts, anesteziologs-reanimatologs Jānis Zaķis par nozīmīgu ieguldījumu Latvijas veselības aprūpē, mūsdienīgas anestezioģijas attīstībā un pacientu drošības stiprināšanā.

Dr. Zaķa profesionālais mūžs veltīts augstākās kvalitātes anestēzijas un intensīvās terapijas nodrošināšanai. Viņš ir viens no vadošajiem speciālistiem pacientu drošības kultūras stiprināšanā un pierādījumos balstītas medicīnas ieviešanā ikdienas praksē. GASTRO CENTRĀ viņš kā galvenais ārsts ir panācis būtiskas pārmaiņas pakalpojumu kvalitātē, ieviešot modernākās anestēzijas metodes un



augstus profesionālās darbības standartus. Ne mazāk svarīga ir viņa spēja saliedēt kolektīvu un iedvesmot komandu virzīties uz izcilību.

Šis apbalvojums ir arī simbolisks pagodinājums Dr. Zaķim 60 gadu jubilejā, apliecinot cieņu viņa profesionālajam ceļam un ieguldījumam visas nozares attīstībā.

Dr. Aigars Vanags – profesionālisms, kas iedvesmo

Veselības ministrijas Atzinības rakstu saņēmis arī GASTRO CENTRA endoskopsists, anesteziologs-reanimatologs Aigars Vanags par ilggadēju un profesionālu darbu veselības aprūpē Latvijā.

Dr. Vanags izceļas ar unikālu kompetenču apvienojumu – endoskopiju un anestezioģiju. Šī kombinācija ļauj viņam nodrošināt augstākās kvalitātes diagnostiku, procedūru drošību un pacientu komfortu vienlaikus. Viņš ir viens no pieredzējušākajiem GASTRO CENTRA ārstiem, kura profesionalitāte, precizitāte un cilvēcība ir augsti novērtēta gan kolēģu, gan pacientu vidū.

Papildus klīniskajam darbam dr. Vanags aktīvi iesaistās ārstniecības kvalitātes uzlabošanā, zināšanu nodošanā kolēģiem un komandas stiprināšanā. Viņa spēja skaidrot sarežģītus procesus vienkāršā veidā un radīt pacientiem drošības sajūtu ir būtiska GASTRO CENTRA darba kultūras sastāvdaļa. Šogad atzīmētā 60 gadu jubileja ir piemērots brīdis ārsta dzīvē, lai godinātu viņa profesionālo ceļu un nozīmīgo ieguldījumu Latvijas medicīnā.

Šo trīs ārstu augstais novērtējums ir spilgts apliecinājums tam, ka GASTRO CENTRS ir vieta, kur sastopas zinātne, inovācijas un cilvēcība. Profesora Lejas darbs zinātnē un izglītībā, dr. Zaķa ieguldījums anestezioģijas attīstībā un pacientu drošībā, kā arī dr. Vanaga profesionālā meistarība endoskopijā un anestezioģijā kopā veido pamatu augstas kvalitātes medicīnai Latvijā.

GASTRO CENTRS lepojas ar saviem ārstiem, kuri ne tikai ārstē, bet arī veido nākotni – izglītībā, zinātnē un veselības aprūpes kultūrā. Šie apbalvojumi ir ne vien personiska atzinība ārstiem, bet arī iedvesma visai nozarei turpināt attīstīties Latvijas iedzīvotāju veselības labā. 🌟



AKTUALITĀTES

GASTRO CENTRA speciālisti starptautiskā medicīnas inovāciju epicentrā

No 17. līdz 20. novembrim GASTRO CENTRA valdes priekšsēdētājs Ivars Tolmanis, galvenais ārsts Jānis Zaķis un valdes loceklis Ansis Grantiņš piedalījās vienā no pasaules vadošajiem medicīnas tehnoloģiju, diagnostikas un digitālās veselības nozares pasākumiem konferencē “MEDICA 2025” Diseldorfā, Vācijā. Dalība šajā forumā sniedz mūsu komandai iespēju sekot līdz globālajām veselības aprūpes tendencēm, stiprināt starptautiskos profesionālos kontaktus un atgriezties ar atziņām, kas palīdzēs arī turpmāk uzlabot pacientu aprūpi.

Diseldorfa jau gadu desmitiem ir globāls medicīnas inovāciju centrs, un “MEDICA” ir nozares spilgtākais notikums — pasaules mēroga izstāde un konference, kur vienkopus satiekas medicīnas tehnoloģiju ražotāji, klīniku vadītāji, pētnieki, inženieri un veselības aprūpes stratēģi.

2025. gada izstādē piedalās vairāk nekā 5300 dalībnieku no 70 valstīm, prezentējot jaunākās iekārtas, digitālos risinājumus, diagnostikas tehnoloģijas, robotiku, mākslīgā intelekta pielietojumu medicīnā un inovācijas pacientu aprūpes optimizēšanā.

Tā ir vieta, kur tiek demonstrēti risinājumi, kas tikai pēc vairākiem gadiem nonāk klīniskajā ikdienā, tādēļ dalība forumā “MEDICA” ir būtisks solis jebkurai veselības aprūpes organizācijai, kas tiecas attīstīties un ieviest progresīvas metodes.

GASTRO CENTRA dalība “MEDICA 2025” nav vienreizējs notikums, bet daļa no plašākas attīstības stratēģijas — būt atvērtiem inovācijām, mācīties, sadarboties un uzlabot Latvijas veselības aprūpes kvalitāti.

Šogad GASTRO CENTRA pārstāvi konferencē piedalījās ar konkrētu fokusu — sekot progresam, kas saistīts ar:

- modernām endoskopijas tehnoloģijām, tostarp augstas izšķirtspējas attēlveidošanu, mākslīgā intelekta rīkiem polipu un citu bojājumu atpazīšanai, kā arī jaunākās paaudzes iekārtām precīzai



un drošai procedūru veikšanai;

- medicīnisko procesu digitalizāciju, jo digitālās kartes, datu plūsmas automatizācija un attālinātās veselības uzraudzības risinājumi ir joma, kas strauji aug visā pasaulē;

- labās prakses apmaiņu ar starptautiskajiem centriem: tikšanās ar ārvalstu speciālistiem un klīnikām sniedz iespēju izprast, kā citas valstis risina līdzīgus klīniskos un organizatoriskos izaicinājumus;

- jaunu sadarbību veidošanu gan ar medicīnas tehnoloģiju uzņēmumiem, gan profesionālajām asociācijām, kas nākotnē var veicināt izglītības, zinātnes un kvalitātes uzlabošanas projektus Latvijā.

Kāpēc tas ir svarīgi Latvijas pacientiem? GASTRO CENTRA mērķis vienmēr ir bijis nodrošināt precīzu diagnostiku, drošas procedūras un individualizētu pacienta aprūpi. Dalība forumā “MEDICA” palīdz sekot līdzi jaunākajiem inovatīvajiem risinājumiem, izvērtēt to pielietojamību Latvijas apstākļos, uzlabot esošos procesus un ieviest starptautiski atzītas pieejas, veidot mūsdienīgu, augstas kvalitātes medicīnas vidi, kur pacientu drošība un komforts ir centrālais elements.

Šī pieredze sniedz iespēju GASTRO CENTRA komandai pārvest no foruma praktiskas atziņas gan klīniskajā, gan organizatoriskajā darbā. 🔄

GASTRO CENTRA dalība “MEDICA 2025” nav vienreizējs notikums, bet daļa no plašākas attīstības stratēģijas — būt atvērtiem inovācijām, mācīties, sadarboties un uzlabot Latvijas veselības aprūpes kvalitāti.

AKTUALITĀTES

Svētki ar pievienoto vērtību: kā GASTRO CENTRS šogad nolēma palīdzēt tiem, kam visvairāk nepieciešams



Elza Aurēlija Pauloviča,
mārketinga vadītāja

Ziemassvētku laiks uzņēmējdarbības vidē parasti asociējas ar

klasisku scenāriju – korporatīvo dāvanu saiņošanu, suvenīriem un standarta apsveikumiem. Taču šogad GASTRO CENTRS nolēma rīkoties citādāk. Mēs uzdevām sev jautājumu: kas ir patiesa dāvana? Atbilde bija skaidra – tā ir iespēja palīdzēt tiem, kam tas visvairāk nepieciešams.

Tāpēc šogad tradicionālo korporatīvo dāvanu budžetu mēs pārvērtām trīs nozīmīgos labos darbos, iesaistot arī mūsu pašu darbiniekus.

Pirmais darbs. Sirds siltums senioriem – “Eņģeļa pasts”



Pirmā vieta, kur nonāca mūsu atbalsts un uzmanība, bija sociālais projekts “Eņģeļa pasts”. Tā ir iniciatīva, kas rūpējas par to, lai vientuļie seniori un aprūpes namu iedzīvotāji svētkos sajūtu, ka nav aizmirsti.

Mums izdevās sagatavot 79 dāvanas aprūpes namu iedzīvotājiem. Taču vis-

lielākais prieks ir par GASTRO CENTRA kolēģu atsaucību – papildus uzņēmuma piešķirtajam finansējumam darbiniekiem bija iespēja iesaistīties personīgi, papildinot dāvanu maisus ar nelieliem, bet mīļiem pārsteigumiem no sevis. Tā ir sajūta, ka mēs ne tikai nosūtām paciņu, bet aizsūtām arī daļu sava sirds siltuma.

Otrais darbs. Atbalsts četrkājainajiem draugiem – “Labās mājas”



pie tiem, kuri paši palīdzību lūgt nevar – pie dzīvnieku patversmes “Labās mājas”.

Arī šeit mēs nevēlējāmies būt tikai formāli ziedotāji. Līdztekus finansiālajam atbalstam GASTRO CENTRA komanda aktīvi iesaistījās, sarūpējot kvalitatīvu barību un gardus kārumus patversmes iemītniekiem. Apziņa, ka kādam sunim vai kaķim, kurš gaida savu īsto ģimeni, šie svētki būs kaut nedaudz sātīgāki un priecīgāki, sniedz milzīgu gandarījumu.

Trešais darbs. Iespēja noticēt cilvēkam – “Cerību spārni”

Trešais un, iespējams, tālredzīgākais mūsu atbalsta punkts bija biedrība “Cerību spārni”. Lai personīgi nodotu ziedojumu un iepazītos ar biedrības darbu, uz “Spāres muižu” devās GASTRO CENTRA pārstāvji Jānis Zaķis, Ivars Tolmanis un Ansis Grantiņš. Šī nebija tikai formāla vizīte. Tā bija tikšanās, kuras laikā mēs ieraudzījām, kā top vieta, kur cilvēks ir vislielākā vērtība. “Spāres muiža” veidojas par unikālu satikšanās punktu sociālajai iekļaušanai, radošumam un kultūrai.

Mūsu ziedojums tiks ieguldīts ļoti konkrētā un būtiskā mērķī – cilvēku ar invaliditāti nodarbinātības pilnveidošanā. Mēs ticam, ka kopā varam radīt vidi, kur katram ir sava vieta, darbs un piederības sajūta. Biedrības pārstāvju patiesais prieks par mūsu ieinteresētību un klātbūtni bija labākais apliecinājums tam, ka esam uz pareizā ceļa.

Paldies ikvienam kolēģim! Šie trīs labie darbi nebūtu iespējami bez mūsu kopīgās vēlmes darīt vairāk.



AKTUALITĀTES

GASTRO CENTRA rīkoto semināri stiprina profesionālo vidi

Apliecinot savu misiju – ne tikai ārstēt, bet arī informēt, izglīt un iedvesmot kolēģus visā Latvijā –, GASTRO CENTRA speciālisti šogad ir novadījuši kopā 12 seminārus gan klātienē, gan tiešsaistē. Katrs pasākums ir solis tuvāk mērķim – vienoti, informēti un pieredzējuši speciālisti nozīmē labāku veselības aprūpi mūsu pacientiem.

Dr. Reinis Laguns, radiologs–diagnosts, par semināriem: **“GASTRO CENTRS patiešām ir moderns medicīnas centrs, kas regulāri rīko seminārus par aktuālām gastroenteroloģijas tēmām. Šādas tikšanās uztur mediķus labā formā – gan kā lektoros, gan arī kā klīnicistus. Mēs taču vēlamies izmēģināt jaunus risinājumus, nevis dzīvot pēc pagājušā gadsimta algoritmiem, un semināri palīdz celt diagnostikas un ārstniecības kvalitāti, dalīties zināšanās par mūsdienīgām metodēm, kuras, iespējams, Latvijā līdz šim nav bijušas pieejamas, un, protams, veicina progresu praksē. Gala ieguvējs vienmēr ir pacients – tā ir pati būtiskākā motivācija.”**

Semināru kalendāru 9. decembrī noslēdza projekta “GastroTech” (GT) seminārs “GastroTech: nākamais solis veselības aprūpē”, ko klātienē un arī tiešsaistē īpaši bija aicināti noklausīties ģimenes ārsti. Tajā aplūkota GT projekta nozīme



gastroenteroloģijā, kā arī tā potenciālais pielietojums citās veselības aprūpes un medicīnas nozarēs.

Atgādinām, ka GT ir inovatīvs projekts, kas vērsts uz gremošanas sistēmas endoskopisko izmeklējumu pieejamības un kvalitātes uzlabošanu Latvijā. Projekta ietvaros tiek izstrādāti digitālie rīki, kas atvieglos ārstu darbu un veicinās savlaicīgu, pamatotu diagnostiku pacientiem, kuriem ir aizdomas par gremošanas sistēmas saslimšanām.

Semināra dalībnieki iepazīs ar projekta tehnoloģiskajiem risinājumiem, to savietojamību ar pastāvošajām datu bāzēm un sistēmām, kā arī ar klīniskajiem pamatprincipiem, kas veido projekta pamatu.

Atklājot semināru, “GastroTech” pro-

jekta idejas autors dr. Ivars Tolmanis iepazīsināja ar projektu “GastroTech” kā praktisku risinājumu informācijas apmaiņas un lēmumu pieņemšanas efektivizēšanai gastroenteroloģijā

Par projekta klīnisko nozīmi un medicīniskajiem pamatprincipiem stāstīja dr. Olga Sjomina-Gubareva.

Mārcis Kozulis-Dziļums un Diāna Atvare iepazīstināja semināra dalībniekus ar projekta tehnisko uzbūvi, lietošanu, iespējām, veica praktisku demonstrāciju un platformas testēšanu.

Noslēgumā projekta ārstē-eksperte dr. Linda Mežmale veica semināra kop-savilkumu un aicināja dalībniekus uz diskusiju.

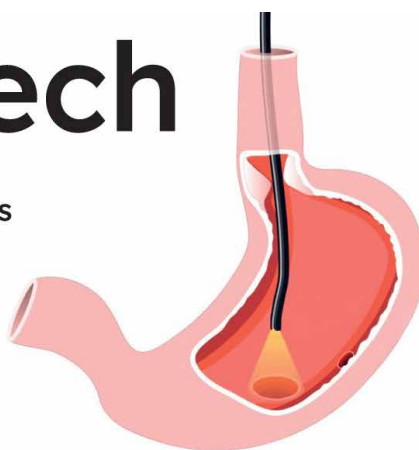
Paldies lektoriem par sniegto informāciju!

Sirsniņš paldies par atsaucību arī visiem dalībniekiem! 🙏

GastroTech

Digitālie risinājumi medicīniskās diagnostikas uzlabošanai

Pilotprojekts “Digitālie risinājumi pamatotiem uz medicīniskām indikācijām un riska kalkulatoriem balstītiem nosūtījumiem uz gastrointestinālo endoskopiju. “Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma plāna 4. komponentes “Veselība” 4.3. reformu virziena “Veselības aprūpes ilgtspēja, pārvaldības stiprināšana, efektīva veselības aprūpes resursu izlietošana” 4.3.1.r. reformas “Veselības aprūpes ilgtspēja, pārvaldības stiprināšana, efektīva veselības aprūpes resursu izlietošana, kopējā valsts budžeta veselības aprūpes nozarē palielinājums” projekta “Veselības aprūpes pakalpojumu modeļu attīstības laboratorija” ietvaros.



SPIED ŠEIT

vai seko QR kodam un skaties semināru arī YouTube kanālā “Gastro Centrs - Veselība un Medicīna”:



GASTRO CENTRA ģeogrāfija 2025

2025. gadā **GASTRO CENTRS** semināri aptvēra visu Latviju – no galvaspilsētas līdz reģioniem, stiprinot sadarbību ar veselības aprūpes speciālistiem un reģionālajiem partneriem.

13. marts

Gastrointestinālo endoskopiju nozīme reģionā, proktoloģisko slimību mūsdienīgu diagnostikas un ārstēšanas iespējas

10. aprīlis

Gastrointestinālo endoskopiju nozīme reģionā, proktoloģisko slimību mūsdienīgu diagnostikas un ārstēšanas iespējas

23. aprīlis

Uzlabota mazā iegurņa muskulatūras rehabilitācija: novērtēšana, diagnostika un ārstēšana ar MAPLE

24. aprīlis

Gastrointestinālo endoskopiju nozīme reģionā, proktoloģisko slimību mūsdienīgu diagnostikas un ārstēšanas iespējas

16. maijs

Gastrointestinālo endoskopiju nozīme reģionā, proktoloģisko slimību mūsdienīgu diagnostikas un ārstēšanas iespējas

27. maijs

GI endoskopiju dienesta vadība, tehnoloģijas, attīstība Latvijā, Igaunijā, Čehijā

3. septembris

Iekaisīgās zarnu slimības (IZS)

25. septembris

Taukainā hepatoze (MASLD)

15. oktobris

Aktualitātes kuņģa vēža prevencijā

29. oktobris

Žultsceļu un aizkuņģa dziedzera terapijas iespējas endoskopijā un radioloģijā

26. novembris

Barības vada ahalāzija

9. decembris

Projekta "GastroTech" reģionālais seminārs



Arī **veselības aprūpe reģionos** ir mūsu prioritāte – būt klātesošiem, dalīties pieredzē un veidot stipru sadarbības tīklu visā Latvijā.



Mēs turpinām pierādīt, ka veselības aprūpe ir vairāk nekā tikai diagnostika un ārstēšana – tā ir zināšanu apmaiņa, profesionālā izaugsme un sabiedrības izglītošana.



NUMURA INTERVIJA

Cilvēcība kā dāvana: saruna ar Ilzi Neimani-Nešporu par hospisa misiju un labdarības spēku

Ziemassvētku laikā mēs īpaši spilgti izjūtam cilvēcības, līdzietības un kopābūšanas nozīmi. Šis ir brīdis, kad biežāk apstājamies, palūkojamies apkārt un pamanām tos, kuriem vajadzīgs mūsu atbalsts, mūsu laiks vai vienkārši klātbūtne. Tieši šajā klusajā gaismas gaidīšanas laikā visdziļāk mūs aizkustina aicinājums palīdzēt tuvākajam – ne tikai ar dāvanām, bet ar uzmanību, mieru un sirds siltumu.

Dzīves noslēguma aprūpē šīs vērtības iegūst īpašu spēku. Tur, kur ikdienas steigai nav vietas un vissvarīgākā kļūst cilvēciskā klātbūtne, labdarība vieno cilvēkus kopīgā rūpju lokā. Nodibinājuma “Hospiss LV” brīvprātīgie un speciālisti katru dienu pierāda, ka siltums, ko sniedzam citiem, ir nebeidzams – tā kļūst arvien vairāk. Un Ziemassvētki atgādina visiem mums: cieņa, empātija un palīdzība dzīves visgrūtākajos brīžos ir visdārgākais dāvinājums, ko varam viens otram dot.

Mūsu ienākšana šajā saulē ir tikpat dabiska kā aiziešana, un to piedzīvot lemts ikvienam – kādam ātri un viegli, kādam nē.

Šajā noskaņā aicinām būt klāt sarunā ar “Hospiss LV” valdes priekšsēdētāju Ilzi Neimani-Nešporu – arī par to, kā Latvijā veidojas cilvēcīga, multidisciplināra un sabiedrības atbalstīta hospisa aprūpes sistēma.



“Hospiss LV” – kā varētu raksturot to, ko šodien esat izveidojuši?

Nodibinājums “Hospiss LV” pirms sešiem gadiem radās, balstoties personīgajā pieredzē un dziļā izpratnē par to, cik trausla un sarežģīta var būt cilvēka dzīves nogale. Latvijā ilgstoši nebija skaidras un valsts apmaksātas sistēmas, kas nodrošinātu cilvēka dzīvei cieņpilnas beigas. Šodien es varu teikt, ka mums ir izdevies ne tikai radīt sabiedrisku kustību, bet arī būtiski ietekmēt valsts politiku.

Pašlaik Latvijā jau divus gadus darbojas valsts apmaksāts mobilo hospisa brigāžu mājas aprūpes pakalpojums – tas ir unikāls ar to, ka tā finansēšanā pirmo reizi vēsturē apvienojas divas ministrijas: Veselības un Labklājības ministrija. Tas nozīmē, ka cilvēks saņem aprūpi kā saskaņotu komandas darbu – kā orķestri, kurā iesaistīti gan ārsti, gan māsas, gan citi speciālisti, ņemot vērā konkrēto diagnozi un situāciju.

Tā ir milzīga sistēmiska pārmaiņa, kurā labdarība un valsts beidzot strādā kopā.

Kā šāds modelis palīdz nodrošināt pilnvērtīgu un cieņpilnu dzīves noslēguma aprūpi?

Šāda multidisciplināra komanda ir pamats visam. Cilvēks dzīves noslēgumā nevar paļauties tikai uz vienu speciālistu – viņam nepieciešams kopums: medicīniska aprūpe, sociālais un psiholoģiskais atbalsts, tehniskie palīg līdzekļi, biežas vizītes un cieša uzraudzība.

Mūsu mobilās brigādes strādā ar dažādu intensitāti – sākotnējās stadijās tās apmeklē pacientu regulāri, bet aiziešanas periodā aprūpe kļūst intensīvāka, pat diennakts režīmā. Tas ir tāpat kā ar dzemdībām: nevar atbraukt tikai “uz to vienu brīdi”.

Šis modelis ļauj cilvēkam dzīvot un nomirt mājās, savā vidē, ar maksimālu cieņu.



Ilze Neimane-Nešpora

Kā vērtējat Latvijas sabiedrības attieksmi pret hospisa ideju? Kas pēdējos gados ir mainījies?

Sabiedrības attieksme ir mainījusies kardināli. Ja agrāk vārds “hospiss” daudziem šķita svešs vai pat biedējošs, tad šodien par to runā atklāti. Mēs rīkojam konferences, tā sauktās “Nāves kafetīnīcas”, sēru atbalsta grupas, un cilvēki redz, ka tā ir vide, kur drīkst runāt arī par sarežģītām tēmām.

“Hospiss LV” ir devis iespēju sabiedrībai normalizēt sarunu par nāvi un par cieņpilnu dzīves noslēgumu. Un mēs redzam aizvien vairāk jaunu cilvēku, kuri gatavi iesaistīties un palīdzēt.

Kāpēc tieši hospisa aprūpē labdarībai ir tik izšķiroša nozīme?

Valsts nodrošina tikai daļu no tā, kas cilvēkam dzīves nogalē patiešām nepieciešams. Bez sabiedrības līdzdalības hospisa sistēma nevar pastāvēt nevienā pasaules valstī.

Tur, kur hospiss attīstās, vairāk nekā puse darba tiek veikta tieši ar brīvprātīgo palīdzību. Mēs runājam par līdzcilvēkiem – par mani un jums –, kuri atnes mieru, klātbūtni un cilvēcību. Tas ir tas, ko tikai ar naudu nevar nodrošināt.

TURPINĀJUMS 11. LPP.

NUMURA INTERVIJA

Cilvēcība kā dāvana: saruna ar Ilzi Neimani-Nešporu par hospisa misiju un labdarības spēku

TURPINĀJUMS NO 10. LPP.

Hospisa būtība ir cilvēcība – un cilvēcību nevar nopirkt ar valsts finansējumu vien.

Mums šobrīd ir apmēram 250 brīvprātīgo, tie strādā arī septiņās Latvijas slimnīcās. Šie brīvprātīgie ir potenciāli palīgi hospisa stacionāros tad, kad tādi būs.

Kāda ir brīvprātīgo praktiskā palīdzība pacientiem un ģimenēm?

Ļoti dažāda. Kāds izved cilvēku pastaigā. Kāds palasa priekšā grāmatu. Kāds vienkārši pasēž blakus un patur roku – un tā, starp citu, dažkārt ir lielākā palīdzība. Cilvēki ziedo savu talantu – tur ir viss skaistais, tur ir māksla, mūzika, kārumi, ko nobaudīt, arī kanisterapijas suņi.

Slimojošo ģimenēm brīvprātīgie ir milzīgs atspazs – viņi ienāk ikdienā, kur bieži valda nogurums, trauksme un ilgstoša slodze. Mēs sakām: tur, kur ir steiga un trauksme, brīvprātīgais ienes mieru.

Darbs ir emocionāli ļoti intensīvs. Kas palīdz uzturēt brīvprātīgo motivāciju, emocionālo līdzsvaru?

Galvenais nosacījums ir supervīzija – droša un profesionāla vide, kurā brīvprātīgie var izrunāt visu pieredzēto. Mums ir atsevišķi supervīziju bloki gan mediķiem, gan brīvprātīgajiem. Šis darbs ir emocionāli intensīvs, un atbalsts ir obligāta sistēmas daļa.

Un vēl – brīvprātīgie paši saka, ka viņi atpakaļ saņem daudz vairāk, nekā dod – pacientu pateicību, mīlestību, dzīves gudrību, sarunas, kas nekad neaizmirsītas. Tā ir neticama pieredze, kas rada dziļu piepildījumu un motivē. Vērtīgas ir arī zināšanas, ko brīvprātīgie palīgi iegūst īpašās apmācībās par to, kā būt līdzās, kā komunicēt ar smagi slimu vai mirstošu cilvēku, ar viņa tuviniekiem.

Cilvēkiem ar personisko pieredzi ir zināma šī pakalpojuma sāpe. Ja būtu jāapraksta mūsu brīvprātīgo palīgu vidējais portrets, tad noteikti daudziem ir savs personiskais stāsts: pašiem ilgi ir nācies būt līdzās sirgstošam ģimenes loceklim, ir arī hospisa klienta tuvinieki. Daudzi ir pieredzējuši un zina, ko nozīmē šādā situācijā būt vienam, bez atbalsta. Viņi augstu vērtē milzīgo darbu, ko mēs darām.



Plecu pie pleca kopā – “Hospiss LV” valdes priekšsēdētāja Ilze Neimane-Nešpora un valdes locekle Ilze Zosule.

Nereti paši brīvprātīgie ir nedziedināmi slimi, bet šis palīdzības darbs dod stimulu un liek arī pašam saņemties.

Kādu atbalstu no valsts vai pašvaldībām gaidāt, lai labdarības organizāciju darbs būtu ilgtspējīgāks?

Mēs vēlētos, lai pašvaldības sekotu tam modelim, kas darbojas daudzviet pasaulē: nodrošinātu telpas un vietu, kur sniegt pakalpojumu saviem iedzīvotājiem, saviem nodokļu maksātājiem.

Hospiss nav tikai medicīniskais pakalpojums – tas ir sabiedriskais atbalsta tīkls. Šobrīd mēs “klaūvējam pie durvīm”, bet pagaidām vēl īpaši sadzirdēti neesam. Tomēr esmu pārliecināta, ka tas ir tikai laika jautājums – sabiedrības attieksme pret hospisa tēmu mainās ļoti strauji.

Ko jūs teiktu cilvēkam, kurš apsver iespēju iesaistīties brīvprātīgajā darbā, bet šaubās par savām spējām vai emocionālo izturību?

Es teiktu: nāciet un pamēģiniet! Esam tikai “viena klikšķa attālumā” – tīmekļvietnē hospiss.lv, sadaļā “Brīvprātīgajiem” var aizpildīt un nosūtīt pieteikumu. Nav jābūt ārstam vai psihologam – pietiek ar cilvē-

cību, mieru un vēlmi būt klāt. Turklāt mēs sniedzam īpašas brīvprātīgo apmācības darbam ar hospisa un paliatīvās aprūpes pacientiem, apmācību lektori ir nozares speciālisti – paliatīvās aprūpes ārsti, medmāsas, psihoterapeiti, kapelāni, arī sociālie darbinieki un citi speciālisti, kas, daloties savās zināšanās, sagatavo cilvēku brīvprātīgā darbam – klātbūtnei pie nedziedināmi slima cilvēka. Piedāvājam arī atbalstu darbā, supervīzijas.

Nevienam nav jāuzņemas vairāk, nekā viņš spēj. Katram cilvēkam ir savs talants: viens prot zīmēt, cits – sarunāties, trešais, un tas nereti ir vissvarīgāk – klausīties. Viss ir vajadzīgs.

Un jāatceras – šis darbs nav tikai par došanu. Tas ir arī par saņemšanu. No pacientiem nāk neticama mīlestības un pateicības lavīna.

Kādu kopējo sabiedrisko ieguvumu sniedz labdarības iniciatīvas veselības aprūpē, īpaši – hospisa aprūpē?

Labdarība palīdz sabiedrībai kļūt veselākai – ne tikai medicīniski, bet cilvēcīgi. Tā māca cieņu pret vecumu, slimību un nāvi – pret dzīvi tās pilnībā.

TURPINĀJUMS 12. LPP.

NUMURA INTERVIJA

Cilvēcība kā dāvana: saruna ar Ilzi Neimani-Nešporu par hospisa misiju un labdarības spēku

TURPINĀJUMS NO 11. LPP.

Kad mēs sakām “paldies” cilvēkam par nodzīvoto dzīvi, tur sākas cilvēcība. Hospisa aprūpe iekļauj cilvēkus, kurus sabiedrība bieži aizmirst, un tādējādi veido kopienas, kurā ikviens jūtas redzēts.

Un, protams, labdarība ļauj radīt tādus pakalpojumus, kurus valsts viena pati nespētu nodrošināt. Mēs ejam uz priekšu – dienas centrs, brīvprātīgo kustība, nākotnē hospisa stacionārs. Tas viss iespējams, tikai esot kopā.

Topošā dienas centra atvēršana – notikums, ko gaidīt ar satraukumu un prieku?

Jā, janvārī durvis vērš mūsu dienas centrs Rīgas centrā, leģendārā veikala “Sakta” telpās. Un tagad šai vietai būs jauna misija: tur cilvēki dzīves nogalē saņems rūpes, uzmanību un cilvēcību. Beidzot mēs varēsim nodrošināt to, kas mājās nereti ir vislielākā sāpe – pilnvēr-

tīgi nomazgāt cilvēku tekošā ūdenī. Nevis ātri apmazgāt, bet nomazgāt tā, kā pienākas. Dienas centrā būs moderni tehniskie palīgīdzekļi, kas palīdzēs pacelt, pārvietot, pieturēt. Te varēs saņemt arī friziera pakalpojumus – jo arī matu sakārtošana ir cieņas žests, identitātes un pašsajūtas daļa. Pakāpeniski šeit izveidosies paliatīvais kabinets, kurā pacients vienā vietā satiks gan ārstu, gan māsu. Viss, kas nepieciešams, būs pieejams tepat uz vietas – bez liekām durvīm, gaitenīiem un pārceļšanās. Galvenais uzdevums būs cilvēkus aprūpēt un “apcubināt”.

Un šis stāsts ir par valsts līdzdalību un labdarību kopā – tā ir sadarbība plecu pie pleca. Pat “Saktas” skatlogi, kas šobrīd ir vieni no skaistākajiem Rīgā, ir tapuši brīvprātīgā dekoratora rokām. Cilvēks atnāca, teica: “Es protu radīt skaistumu. Vai tas jums noderētu?” Un radīja – no sirds, bez atlīdzības. Tieši tāds ir hospisa stāsts – par talantiem,

ko cilvēki atnes, lai citiem būtu vieglāk, gaišāk un siltāk.

Mūsu pacienti ir ļoti dzīvi – ne mazāk kā mēs, pārējie. Hospiss – tas ir par cilvēcību. Par to, ka cilvēks var ienākt ar savu trauslumu un iziet ar sajūtu, ka viņš ir aprūpēts, apcubināts un cienīts.

Tuvojas gadumija – brīdis 31. decembrī, kad rītdiena no vakardienas it kā ne ar ko neatšķiras, tomēr gribas jaunas apņemšanās sev, teikt mīlus vēlījumus līdzcīvēkiem. Ko jūs novēlētu saviem kolēģiem, kuri veic šo svētīgo darbu?

Lai jūs darāt vairāk, nekā prasa pienākums, un redzat pacientā nevis uzdevumu, bet piepildījumu!

Lai jūsu klātbūtne dziedina pat tad, kad medicīna vairs neko nevar izdarīt!

Un lai jēga jūs atrod katru dienu – kļūsumā, skatienā, palikšanā. Lai pēc jums paliek skaistas pēdas jūsu pacientu dvēselēs! 🍀

Vairāk nekā tikai fizisku sāpju remdēšana

Pieredzē par darbu un paliatīvo aprūpi “Hospiss LV” dalās anestezioloģe, reanimatoloģe, paliatīvās aprūpes speciāliste Ilze Kāpostiņa:

“Runājot par pacientiem, kuri nonāk “Hospiss LV” aprūpē, jāatzīmē, ka, neskatoties uz to, ka valsts finansējums onkoloģisko slimību ārstēšanai Latvijā ar katru gadu palielinās, apmēram 90 % mūsu pacientu joprojām ir cilvēki ar onkoloģiskām saslimšanām. Protams, mūsu aprūpē nonāk arī pacienti ar smagām kardioloģiskām un neiromuskulārām slimībām, tomēr onkoloģija joprojām ir dominējošā.

Visbiežāk sastopamās diagnozes ir krūts vēzis sievietēm, prostatas vēzis vīriešiem, resnās un taisnās zarnas audzēji, kā arī plaušu vēzis.

Tomēr paliatīvā aprūpe neattiecas tikai uz onkoloģiju. Piemēram, pacienti ar smagu aknu cirozi – dekompensācijas

stadijā, ar portāla hipertensiju, varikozu paplašinātām vēnām, encefalopātiju un intoksikāciju – arī ir paliatīvās aprūpes pacienti. Diemžēl praksē redzu, ka šādi cilvēki pie mums nonāk ļoti reti, un, manuprāt, sadarbība ar gastroenterologiem šajā jomā būtu ļoti nozīmīga un nepieciešama.

Valsts apmaksātu paliatīvās aprūpes pakalpojumu var saņemt personas, kurām ir IV vai V līmeņa stacionārās ārstniecības iestādes ārstu konsilija lēmums par indicētu paliatīvo aprūpi dzīvesvietā, ja konsilija lēmumā pacientam ir piešķirts paliatīvā pacienta statuss un prognozētā personas dzīvildze ir līdz 6 mēnešiem neatkarīgi no diagnozes. Konsiliju iniciējošais ārsts sazinās ar paliatīvās aprūpes pakalpojuma sniedzēju, informē par pacientu, un tālāk jau pacients vai viņa tuvinieki vēršas pie mums – hospisā.

Jau pirmajā vizītē 24 stundu laikā pie pacienta dodas ārsti, kuri rūpīgi izvērtē viņa fizisko un psihisko stāvokli un iz-



Ilze Kāpostiņa

strādā individuālu terapijas un aprūpes plānu un nepieciešamības gadījumā izbrauc arī akūtās situācijās. Mūsu pieredze rāda, ka šāda pieeja būtiski uzlabo gan pacienta, gan viņa tuvinieku dzīves kvalitāti.

Par pacientu turpmāk rūpējas multidisciplināra komanda, un tas nav tikai

TURPINĀJUMS 13. LPP.

NUMURA INTERVIJA

Vairāk nekā tikai fizisku sāpju remdēšana

TURPINĀJUMS NO 12. LPP.

medicīniskais pakalpojums. Sabiedrībai ir svarīgi saprast, ka paliatīvā aprūpe nav tikai injekcijas vai sāpju remdēšana – tā ir visaptveroša pieeja cilvēkam.

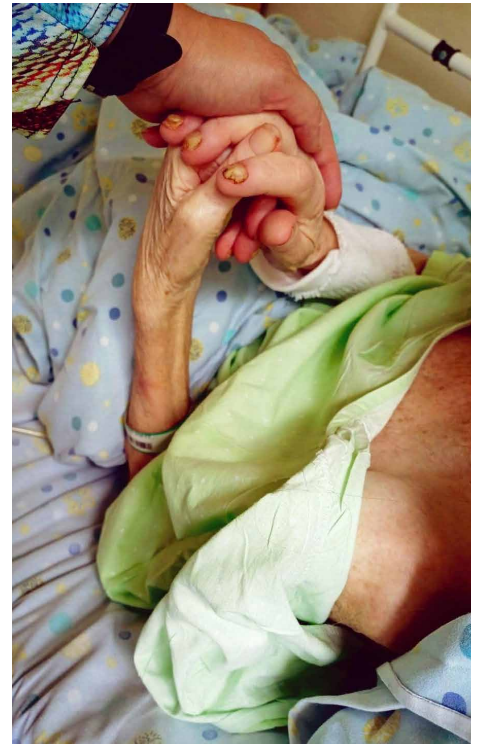
Mūsu komandā ir dažādu specialitāšu ārsti: urologi, ķirurgi, LOR speciālisti, neirologi, arī fizioterapeits. Ja redzam, ka pacientam ir nepieciešama kāda cita konkrēta speciālista konsultācija, mēs to nodrošinām.

Paliatīvā aprūpe nenozīmē, ka tiek tikai ārstēti simptomi, mazinātas ciešanas. Sniedzam arī akūti nepieciešamo palīdzību. Cieši sadarbojamies arī ar paliatīvās aprūpes nodaļām slimnīcās. Ja pacienta stāvoklis pēkšņi pasliktinās, piemēram, rodas akūta asiņošana

kuņģa-zarnu traktā, mēs nodrošinām pacienta hospitalizāciju un stāvokļa stabilizēšanu.

Ļoti bieži mūsu pacientiem ir gastro-intestināli traucējumi – apetītes zudums, garšas izmaiņas, slikta dūša. Šie simptomi ir raksturīgi gandrīz visiem onkoloģiskajiem pacientiem, jo audzēji izdala bioloģiski aktīvas vielas. Mēs pastāvīgi sekojam līdzi pacienta stāvoklim un, mainoties situācijai, koriģējam terapiju.

Cilvēkam ir ļoti grūti pieņemt savu bezpalīdzību, nespēju darīt ierastās lietas, īpaši, ja viņš ir jauns. Tāpēc psiholoģiskais atbalsts paliatīvajā aprūpē ir tikpat svarīgs kā medicīniskais. Mēs piedāvājam psihologa palīdzību gan pacientiem, gan viņu tuviniekiem, un priecē, ka cilvēki arvien biežāk to pieņem. Pat jauni



vīrieši atzīstas, ka jūtas “uz robežas” un vēlas psihologa atbalstu. Manuprāt, tā nav vājuma pazīme, tā ir drosme – atzīt, ka palīdzība ir nepieciešama.

Ārstiem speciālistiem “Hospiss LV” nav pamatdarbs – mēs uzrunājam savus kolēģus, kuri ir gatavi iesaistīties, un daudzi labprāt palīdz. Šis darbs, protams, ir apmaksāts, taču visa pamatā ir misija – palīdzēt cilvēkam viņa dzīves noslēgumā justies pēc iespējas droši, apņēmīgi un cienīti.”

Brīvprātīgo apmācība: apmācīti 250 brīvprātīgie
Svētku galds: klāts 16220 cilvēkiem

Piepildīta vēlēšanās: piepildītas 38 vēlēšanās

Mājas aprūpe: par ziedojumiem sniegta 94 cilvēkiem

“Atelpa savējiem”: trīs dienu atpūtā devušies 213 mediķi

“Galds savējiem”: sarūpēta 116799 maltīte mediķiem

“Hospiss LV” komandu novērtē

2022. gadā nodibinājumam “Hospiss LV” piešķirta Eiropas Pilsoņu balva par izciliem sasniegumiem un ieguldījumu darbībā, kas nostiprina Eiropas Savienības Pamattiesību hartā paustās kopējās vērtības – cilvēka cieņu, brīvību, vienlīdzību un solidaritāti.

Lai praktiski sniegtu palīdzību smagi slimiem, mirstošiem pacientiem un viņu tuviniekiem, labdarības organizācija “Hospiss LV” 2020. gadā dibina sociālo uzņēmumu “Hospiss Māja”.

Laikā no 2020. gada līdz 2023. gadam īstenots projekts “Hospisa aprūpe mājās pilngadīgām personām un atbalsts viņu ģimenes locekļiem”. Tā mērķis – parādīt praksē, ka ir iespējams palīdzēt smagi slimiem cilvēkiem ar terminētu dzīvildzi, kā arī sniegt praktisku un emocionālu atbalstu tuviniekiem, un, ka nodrošināt šādu augstas kvalitātes stāpdisciplināru pakalpojumu, tas valstij izmaksātu mazāk, nekā aprūpe nepiemērotos apstākļos – slimnīcā.

Projekta ietvaros sniegts valsts apmaksāts augstākās kvalitātes pakalpojums vienlaikus 10 neārstējami slimiem, mirstošiem cilvēkiem un atbalstīti viņu ģimenes locekļi. Pilotprojekta laikā tika noslēgti 136 aprūpes līgumi.

2020. gadā Ilzei Neimanei-Nešporai piešķirta atzinība “Latvijas lepnums” par Covid pandēmijas smagākajā posmā radīto un koordinēto labdarības projektu “Galds savējiem”.

Lepojamies, ka mūsu brīvprātīgo darbs vairākkārt novērtēts ar goda zīmi “Gada brīvprātīgais”:

2020. gadā – Ilze Neimane-Nešpora par labdarības projektu “Galds savējiem” Covid pandēmijas laikā.

2021. gadā – Imants Šķērstens par kopā ar “Hospiss LV” realizēto akciju “Atelpa savējiem”, nodrošinot gan siltas pusdienas, gan bezmaksas atpūtu viesu namos 104 mediķiem un 101 pavadošajai personai.

2022. gadā – Lienīte Ansons. Lienīte apciemo pacientus Rīgas 1. slimnīcā un koordinē brīvprātīgo komandu, uztur saziņu ar slimnīcas personālu. Lienīte arī piesaka viņus labdarības projektam “Piepildīta vēlēšanās”, realizējot pacientu sapņus.

Žurnāla “Pastaiga” veidotajā “Sieviešu sasniegumu topā 2024” izceltas arī četras “Hospiss LV” pārstāves: dibinātājas Ilze Neimane-Nešpora un Ilze Zosule, projektu vadītāja Inita Sila un Vidzemes slimnīcas koordinatore Gunita Bārda.

Avots: hospiss.lv

REZIDENTIEM UN STUDENTIEM

Medicīna ir māksla, nevis tikai zināšanu atražošana

Profesora Daiņa Krieviņa ikdiena paiet dinamiskā trīsvienībā: vadot Latvijas Universitātes rezidentūras programmu "Medicīna", glābjot dzīvības kā praktizējošam asinsvadu ķirurgam un nododoties zinātniskajai pētniecībai. Šajā sarunā mēs pieskarsimies nozares "sāpīgajiem" punktiem – atalgojumam un reģionālajai nevienlīdzībai. Tomēr pāri visam šī ir diskusija par fundamentālām vērtībām un to, kāda ir mūsdienu izpratne par patiesi labu un atbildīgu ārstu.

Decembris studentu dzīvē tradicio-
nāli saistās ar sesijas tuvumu, parādu
kārtošanu un saspringtu gaisotni. Vai
šis pirmssvētku laiks ir tikpat intensīvs
arī medicīnas rezidentiem, vai viņu
ritms ir citādāks?

Ja mēs runājam par rezidentiem, tad viņiem šajā ziņā nav būtiskas atšķirības, vai kalendārā ir decembris, janvāris vai februāris. Atšķirībā no studentiem, kuri dzīvo semestru ritmā, rezidentiem mācību gads oficiāli sākas pirmajā oktobrī. Protams, decembris nāk ar saviem izaicinājumiem – tas ir svētku laiks, kas nozīmē, ka darba organizācija slimnīcās mainās. Kādam tas varbūt ir vieglāks periods, citam tieši otrādi – intensīvāks un sarežģītāks.

Personīgi mani šis akadēmiskais "decembra drudzis" pārāk neietekmē, jo es pamatā sevi uzskatu par slimnīcas pārstāvi. Darbs augstskolā man ir vairāk kā sirds darbs, hobijs un otrā darba vieta, tāpēc es uz šiem procesiem raugos ar zināmu distanci.

Latvijas Universitāte (LU) medicī-
nas izglītībā konkurē ar Rīgas Stradiņa
universitāti (RSU). Kur jūs redzat LU
galvenās priekšrocības tieši jūsu pār-
stāvētajā angioķirurģijas jomā?

Es uzdrošinātos teikt, ka mūsu angioķirurģijas programma ir sakārtota ārkārtīgi labi – noteikti tā ir labākā programma valstī. LU lielā priekšrocība, un tas ir būtiski, ir tā, ka studentu skaits nav ārpārīgi liels. Tas nozīmē, ka ikviens students var pilnvērtīgi iziet visus ciklus un, kas ir vissvarīgākais, reāli redzēt un izmeklēt pacientus slimnīcā.

Medicīnu nevar iemācīties teorētiski. Es vienmēr saku: neviens nav iemācījies slēpot, klausoties lekcijas vai skatoties video Zoom platformā. Tieši tāpat ir ar slimībām – tās var iemācīties atpazīt un ārstēt tikai

tad, ja tu aptausti pacientu, redzi problēmu dzīvē un tieši saskaries ar klīnisko situāciju. Mūsu studenti angioķirurģijas kursā pavada veselu nedēļu, strādājot tieši ar pacientiem, un ar šo praktisko pieeju LU noteikti iegūst. Protams, RSU ir daudz citu labu lietu, bet šī individuālā pieeja un pieejamība pacientam ir mūsu lepnums.

LU arī necenšas rezidentus pārlieku integrēt studentu apmācības procesā. Manuprāt, jānodala rezidentūra, kas ir savas specialitātes apgušana un par ko valsts maksā cienīgu atalgojumu, no studentu apmācības, kura būtu vienīgi un tikai veicama ārpus rezidentūras laika.

Jūs esat izteicis diezgan provokatīvu
tēzi par augstskolu lomu rezidentū-
ras procesā. Ko tieši ar to domājat?

Jā, esmu par to runājis diezgan tieši – manuprāt, abas lielās augstskolas rezidentūras procesā zināmā mērā ir "liekēži". Ja mēs paskatāmies uz Eiropas praksi, tad nekur citur rezidenti nav vienlaikus gan studējošie, gan strādājošie. Eiropā rezidenti ir tikai un vienīgi darbinieki – ārsti, kas strādā un mācās darba procesā.

Latvijā situācija ir rezidentiem ārkārtīgi grūta. No vienas puses, viņi ir darbinieki, kurus aizsargā Darba likums. No otras puses, viņiem piemēro studējošo statusu ar visu no tā izrietošo augstskolu ietekmi, ko regulē pavisam cita likumdošana. Eiropā augstskolas tiešajā rezidentu ikdienas apmācībā neiesaistās – nereti tās pieslēdzas tikai beigās, lai ar savu vārdu un zīmogu apstiprinātu dokumentu izdošanu.

Kā šis process tiek organizēts citās
valstīs, piemēram, Dānijā vai Nīder-
landē?

Tur sistēma ir daudz vienkāršāka un caurspīdīgāka. Piemēram, Dānijā augstskolas iesaiste vispār nav obligāta. Visās ārstniecības iestādēs, kur rezidents strādā



Dainis Krieviņš

Avots: lu.lv

un mācās, elektroniski tiek fiksētas viņa veiktās aktivitātes, operācijas un manipulācijas, apmācības cikli. Kad viss nepieciešamais ir apgūts, sistēma to apkopo, un jaunajam kolēģim tiek izsniegts profesionālais sertifikāts.

Nīderlandē modelis ir vēl interesantāks – tur valsts piešķir konkrētu naudas apjomu jaunajam censonim, un viņš pats meklē vietu, kur par šo naudu var iegūt labāko apmācību. Nauda seko rezidentam. Kad apmācība beidzas, attiecīgā institūcija izdod apliecinājumu un ārsts var doties uz sertifikāciju.

Būtība ir tāda – lai nonāktu līdz sertifikācijai, ir jāapgūst konkrētas iemaņas. Un tās mēs iegūstam, tikai ikdienā strādājot ar pacientiem. Urologu vai gastroenterologu pielaiž pie eksāmena nevis tāpēc, ka viņš ir noklausījies lekcijas par skaistumkopšanu, bet tāpēc, ka viņš ir veicis noteiktu skaitu savai specializācijai raksturīgo operāciju vai manipulāciju. Tas lielākoties ir galvenais kritērijs Eiropā.

Kā Latvijas Universitāte cenšas ba-
lansēt šajā sarežģītajā sistēmā? Vai jūs
mēģināt tuvināties Eiropas modelim?

Mēs cenšamies darīt visu iespējamo esošās likumdošanas ietvaros. LU rezidentūras politika ir – netraucēt rezidentam viņa profesionālajā izaugsmei. Mēs ļoti rūpīgi sekojam līdzi rezidentu aktivitātēm, bet nākam pretī ar to, ka ļaujam maksimāli daudz laika pavadīt tieši ārstniecības iestādēs – gan Rīgā, gan reģionos.

Mēs kategoriski izvairāmies no mākslīgi veidotiem mācību kursiem, kuru vienīgais mērķis ir "naudas apgušana" un kuri novērš rezidentu no viņa pamata profesijas. Mēs dodam papildus tikai to, kas ir būtiski nepieciešams jauno profesionāļu attīstībai.

TURPINĀJUMS 15. LPP.

REZIDENTIEM UN STUDENTIEM

Medicīna ir māksla, nevis tikai zināšanu atražošana

TURPINĀJUMS NO 14. LPP.

Turklāt jāatceras, ka LU ir zinātnes universitāte. Mēs dodam iespēju rezidentiem veikt pētījumus, un katram, pabeidzot rezidentūru, ir jāaizstāv savs pētnieciskais darbs. Kā teica akadēmiķis Jānis Stradiņš – medicīna ir māksla, tā nav tikai plika zināšanu atražošana. Pētniecība iemāca domāšanas veidu un metodes, kas paliek uz visu mūžu.

Runājot par zinātni un praksi – kas mūsdienās dominē? Vai jaunie ārsti vairāk ir praktiķi vai zinātnieki?

Par laimi Latvijai, pēc rezidentūras lielākā daļa ir ārsti-praktiķi. Mums valstī akūti trūkst kvalitatīvu ārstu-praktiķu. Taču attīstībai ir nepieciešami arī ārsti-zinātnieki. Ideālais variants ir tad, ja vienā personā apvienojas labs praktiķis un labs zinātnieks – tad izveidojas ārkārtīgi augsta līmeņa speciālists.

Šobrīd Latvijā ir unikāla situācija – gandrīz visas nišas ir brīvas. Ja kādam tuvāka ir tikai prakse, viņš var būt izcils ārsts. Ja kādu interesē tikai zinātne vai akadēmiskais darbs un viņš nevēlas ikdienā saskarties ar pacientiem, arī tāda iespēja pastāv. Katrs var atrast savu vietu.

Kā jūs raksturotu mūsdienu rezidentu? Vai pēdējo 10 gadu laikā ir novērojamas izmaiņas viņu sagatavotībā un attieksmē?

Es noteikti apbrīnoju mūsu rezidentus par viņu spēju pielāgoties. Tehnoloģijas mainās zibenīgi, ienāk mākslīgais intelekts, un zināšanu apjoms pieaug lavīnveidīgi. Mūsdienu jaunie ārsti spēj diagnostizēt un izprast lietas tādā līmenī, par kādu mēs pirms 20 vai 30 gadiem pat nevarējām sapņot. Esmu drošs, ka LU ir ārkārtīgi gudri jaunie speciālisti, kuri nākotnē, iespējams, “aizvadīs pensijā” ne vienu vien veco kolēģi, kas varbūt vairs nespēs apgūt to, ko viņi zina jau tagad.

Tomēr ir arī otra puse. Jāsaka godīgi – rezidentu kvalitāte korelē ar vispārējo izglītības līmeni valstī. Ja medicīnu sāk studēt vājāki skolēni, tad arī daļa rezidentu neizbēgami ir vājāki. Diemžēl ir palielinājis to skaits, kuriem rezidentūrā vispār nevajadzētu atrasties.

Runa nav tikai par zināšanām, bet arī

par psiholoģisko un fizisko izturību. Medicīna prasa milzīgu noturību. Šobrīd mums nav juridisku sviru, lai atstātu cilvēkus, kuriem šī profesija nav piemērota. Mēs redzam intervijās, ka cilvēks neatbilst, bet cilvēktiesību un normatīvu dēļ ir ārkārtīgi grūti viņu noraidīt. Tā ir problēma – ne topošajiem mediķiem, ne deputātiem diemžēl neprasa ne narkologa, ne psihoterapeita atzinumu.

Daudz tiek runāts par reģionālo nevienlīdzību. Tomēr nereti reģionu slimnīcās aprīkojums ir labāks nekā Rīgā.

Tas patiešām tā ir, un tas ir paradoksāli. Rīga ir puse no Latvijas, bet Rīga ir vienīgā pilsēta, kur pašvaldība būtiski neiegulda savās slimnīcās. Tas, ka tiek uzbūvēts kāds luksusa diagnostikas centrs, nav sistēmisks ieguldījums medicīnā.

Reģionos pašvaldības iegulda milzīgus līdzekļus, jūt lielāku atbildību. Rīdnieki šajā ziņā cieš – universitātes slimnīcām trūkst atbalsta infrastruktūrai un aparatūrai. Tāpēc nav brīnums, ka reģioni aprīkojuma ziņā bieži vien ir priekšā.

Ja reģionos ir labāks aprīkojums un bieži vien arī lielākas algas, kāpēc jaunie ārsti joprojām “balso ar kājām” un paliek Rīgā?

Reģioni jau var piedāvāt “debessmanu”, bet ar to vien nepietiek. Jaunais cilvēks izvēlas vietu, kur ir attīstīta kultūras dzīve, infrastruktūra, kur ir ko darīt sestdienu un svētdienu vakaros. Jaunajiem ārstiem ir ģimenes, un viņiem ir svarīgas bērnu attīstības iespējas. Tāpēc reģioniem ir grūtāk piesaistīt speciālistus tikai ar algu vai iekārtām vien – ir jābūt sakārtotai videi dzīvošanai.

Jauno ārstu asociācija iestājas pret obligāto “atstrādi” jeb sadali. Kāds ir jūsu viedoklis – vai valstij ir tiesības prasīt, lai ārsts pēc studijām strādātu konkrētā vietā?

Es uzskatu, ka obligāto sadali atcelt nedrīkst. Ja mēs to izdarīsim, mēs radīsim milzīgu vakuumu reģionālajās slimnīcās un citās perifērās ārstniecības iestādēs, kas novedīs pie veselības aprūpes sistēmas būtiskām problēmām ārpus Rīgas.

Nevienam jaunajam speciālistam nekas slihts nenotiks, ja viņš 2–3 gadus nostrādās reģionā. Tas nodrošinātu vienmē-

rīgāku ārstu pārklājumu valstī. Pēc tam viņš var brīvi izvēlēties – palikt vai doties prom. Bet šobrīd mēs nevaram atļauties “leiputriju”, kur katrs dara tikai to, ko grib. Mēs esam maza valsts. Atcelt sadali var, bet neviens nepiedāvā reālu alternatīvu risinājumu.

Nesen publiskajā telpā izskanēja dati, ka ārstu vidējais atalgojums ir sasniedzis 4800 eiro. Vai šis skaitlis atbilst realitātei?

Ziniet, ne velti saka – ir meli, lieli meli un statistika. Šie aprēķini ir nekorekti un maldinoši. Jautājums ir – ko mēs skaitām? Vai mēs jaukam kopā valsts sektoru ar privāto biznesu un vadāmies tikai pēc VID datiem?

Neviens nevar aizliegt ārstam būt talantīgam uzņēmējam un privātpraksē pelnīt miljonus. Ja kāds ar savu gudro galvu un idejām nopelna 400 000 vai 4 miljonus – par to ir jāpriecājas, jo viņš maksā nodokļus. Bet, ja mēs šos miljonus “sametam vienā katlā” ar ārstiem, kuri valsts slimnīcā saņem 1500 vai 2000 eiro, tad vidējais rādītājs sanāk skaists, bet tas neatpoguļo realitāti valsts sektorā.

Privātā medicīna paņem maksātspējīgos pacientus un pakalpojumus ar zemu pašizmaksu. Valsts sektorā budžets ir nepietiekams – mēs tērējam mazāk naudas nekā citas Eiropas valstis, lai gan ārstējam tādā pašā līmenī. Tāpēc es uz šiem statistikas datiem raugos ļoti piesardzīgi un aicinu žurnālistus pētīt dziļāk – iespējams, šādām ziņām ir kāds politisks pasūtījums.

Noslēgumā – ko jūs novēlētu saviem kolēģiem, studentiem un rezidentiem, uzsākot jauno gadu?

Skaidrs, ka 1. janvārī mēs nepamodīsimies citā dimensijā. Bet es novēlu katram novilkt zināmu svītru un apņemties vismaz vienu reālu lietu. Nevis abstraktus mērķus, bet vienu konkrētu lietu savai un medicīnas attīstībai, ko sākt īstenojot jau no gada pirmās dienās.

Es novēlu, lai mums būtu mazāk “pelēcīgo” ārstu – vienaldzīgu amatnieku –, bet vairāk spilgtu personību, aizrautīgu profesionāļu un labu cilvēku medicīnā. Un tādi mums Latvijā noteikti ir. Lai katram izdodas atrast savu ceļu un piepildījumu šajā grūtajā, bet skaistajā profesijā! 🍷

GASTRO TĒMA

Saldus Medicīnas centra jaunais vadītājs Kristaps Kokins: “Redzu reālu potenciālu uzlabot medicīnas pieejamību novadā”

Saldus Medicīnas centru kopš 3. novembra vada Kristaps Kokins. Var teikt, ka tā ir zināmā mērā atgriešanās – viņš ir dzimis Saldus slimnīcā un audzis Saldus novadā. Kristaps Kokins ir studējis gan medicīnu, gan tirgzinības un uzņēmējdarbības vadību, iegūstot nozīmīgu darba pieredzi tādās lielās kompānijās kā “Centrālā laboratorija”, “Kalceks” un “Olainfarm”, turklāt šeit ir vietējais – pārzina situāciju Saldus novadā un Latvijā, ir redzējis, cik sarežģīti reģionu iedzīvotājiem saņemt kvalitatīvus medicīniskos pakalpojumus, un redz iespēju šo situāciju Saldus novadā uzlabot.

Pieņemts uzskatīt, ka medicīnas iestāžu vadībā jābūt pieredzējušiem klīnicistiem, taču jūsu kompetences apvieno medicīnu ar stratēģisko vadību un mārketingu. Kā šis starpdisciplinārais zināšanu kopums palīdz efektīvāk pārvaldīt Saldus Medicīnas centru un risināt tā mūsdienīgu izaicinājumus?

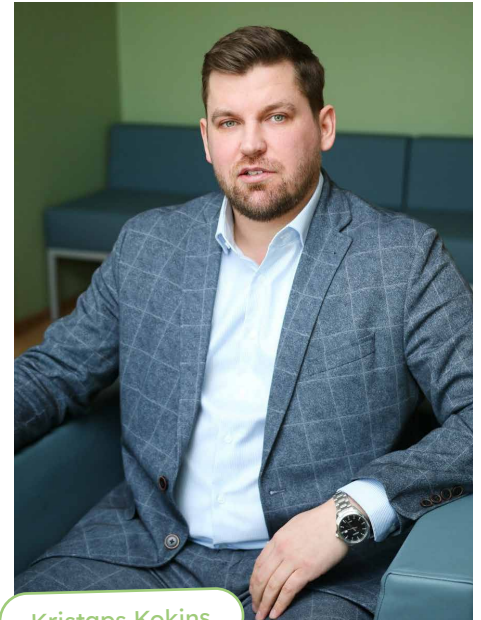
Šajā amatā ienāku ar dziļu pārliecību, ka medicīna un vadība nav divas atsevišķas pasaules. Mani pirmie soļi profesionālajā karjerā ārsta palīga amatā ļāva strādāt plecu pie pleca ar mediķiem un klātienē pieredzēt to milzīgo emocionālo un profesionālo atbildību, kas viņiem jāuzņemas ik dienu. Šī vide man iemācīja patiesu empātiju un atbildības sajūtu.

Mans mērķis ir panākt, lai Saldus iedzīvotāji pēc iespējas vairāk pakalpojumu saņem šeit, savā novadā. Un jāsaka atklāti – jau pirmajās nedēļās esmu pārliecinājies, ka tas ir iespējams.



Savukārt vēlāk iegūtās zināšanas mārketingā, veselības aprūpes vadībā un starptautiskajā biznesā ir sniegušas nepieciešamos instrumentus, lai raudzītos uz iestādi no sistēmiskas un ilgtspējīgas attīstības perspektīvas.

Esmu pārliecināts, ka tieši šis pieredzes apvienojums ļauj man vadīt medicīnas centru ar izpratni par visiem tā darbības elementiem: gan par ārstu un pacientu vajadzībām, gan par finanšu plānošanu, efektīvu komunikāciju un inovāciju procesiem. Savu lomu redzu kā tiltu starp medicīnas komandu, kas rūpējas par cilvēku dzīvībām, un vadības stratēģiju, kas nodrošina šim darbam nepieciešamos resursus, mūsdienīgu vidi un skaidru nākotnes virzienu.



Kristaps Kokins

Kā jūs redzat medicīnas pieejamību reģionos, un kā plānojat nodrošināt, lai Saldus iedzīvotājiem nebūtu jābrauc uz Rīgu?

Latvijas veselības aprūpē joprojām ir jūtama plaisa starp galvaspilsētu un reģioniem. Rīgā ir koncentrēti plašāki resursi, universitāšu slimnīcas un jaunākās tehnoloģijas, taču tas nenozīmē, ka cilvēkiem ārpus galvaspilsētas būtu jāsamierinās ar zemākas kvalitātes pakalpojumiem. Esmu pārliecināts, ka reģionālā medicīna var būt tikpat spēcīga, ja vien tai tiek sniegtas iespējas un mērķtiecīga vadība.

Mans mērķis ir panākt, lai Saldus iedzīvotāji pēc iespējas vairāk pakalpojumu saņem šeit, savā novadā. Un jāsaka atklāti – jau pirmajās nedēļās esmu pārliecinājies, ka tas ir iespējams.

Pēc sarunām darbu uzsācis neirologs algologs, kas ir liels atspazds tiem, kuri cieš no hroniskām sāpēm vai neiroloģiskiem traucējumiem. Tāpat panākta vienošanās ar SIA “Vizuālā diagnostika”, kas mūsu pacientiem piedāvā radioloģiskās un funkcionālās diagnostikas izmeklējumus, - ir pagarināts darba laiks, lai cilvēkiem pakalpojums būtu pieejamāks un iespēja ātrāk saņemt izmeklējumus. Šobrīd uzsāktas skaņas terapijas

TURPINĀJUMS 17. LPP.

GASTRO TĒMA

Saldus Medicīnas centra jaunais vadītājs Kristaps Kokins: “Redzu reālu potenciālu uzlabot medicīnas pieejamību novadā”

TURPINĀJUMS NO 16. LPP.

nodarbības — tas ir jauns pakalpojums, un cilvēki izrāda lielu interesi.

Un tie ir tikai pirmie soļi. Pašlaik aktīvi norit sarunas ar virkni speciālistu: endokrinologu, infektologu, ginekologu, otolaringologu, optometristu un bērnu ķirurgu. Tuvāko mēnešu laikā varēsim paziņot konkrētus to profesionāļu vārdus, kuri pievienosies Saldus medicīnas centra komandai.

Es saredzu reālu potenciālu paplašināt pakalpojumu klāstu Saldū. Pieprasījums ir augsts, un speciālisti ir gatavi nākt pie mums, ja spējam piedāvāt profesionāli sakārtotu, drošu un motivējošu darba vidi.

Esat minējis, ka viena no jūsu prioritātēm ir ambulatoro speciālistu piesaiste. Kā plānojat panākt, ka speciālisti izvēlas strādāt Saldū?

Speciālistu piesaiste nav tikai darba līgumu un grafiku jautājums — tā ir attiecību veidošana. Lai ārsts izvēlētos strādāt Saldū, viņam ir jāsaņem, ka šeit ir vide, kur viņš var attīstīties, kur tiek novērtēta viņa profesionalitāte un kur viņam ir pieejams viss, kas nepieciešams kvalitatīvam darbam.

Es ticu, ka profesionāļus piesaista nevis skaļi solījumi, bet patiesa vēlme radīt vidi, kurā viņi var justies droši un novērtēti. Tas sākas ar godīgu, caurspīdīgu atalgojuma sistēmu, kurā tiek respektēts speciālista ieguldījums, kam seko skaidra organizācijas kultūra, mūsdienīga infrastruktūra, digitalizēti procesi, viegla pieeja informācijai un modernām tehnoloģijām. Tikpat svarīga ir sadarbība ar universitātēm — prakses vietas, pirmās darbavietas, sadarbības projekti. Ja studenti, atbraucot uz Saldus Medicīnas centru, sastop iedvesmojošu vidi, pastāv liela iespēja, ka viņš vēlēties šeit atgriezties arī kā speciālists.

Un jā, arī praktiskie jautājumi, piemēram, dzīvesvietas pieejamība, ir ļoti svarīgi — cilvēks nevar strādāt ar mierīgu prātu, ja viņam nav kur dzīvot. Tāpēc manā redzējumā speciālistu piesaiste nav “projekts”, bet drīzāk attiecību un kultūras veidošana.



Kristaps Kokins kopā ar savu kolektīvu 11. novembra lāpu gājienā.

Jums ir izglītība mārketingā — vai tā palīdz veidot medicīnas centra tēlu un komunikāciju ar pacientiem?

Medicīna un mārketinga sākotnēji šķiet divas ļoti atšķirīgas jomas, taču patiesībā tās viena otru papildina. Mārketinga veselības aprūpē nav par reklāmu — tas ir par atbildīgu un caurspīdīgu komunikāciju. Cilvēkiem ir jāzina, kādi pakalpojumi pieejami, kā tie tiek nodrošināti, kā uz tiem pierakstīties un kā rūpēties par savu veselību.

Es uzskatu, ka medicīnas centram ir jābūt ne tikai ārstēšanas vietai, bet arī zināšanu centram. Ja mēs spējam skaidri un cilvēcīgi izskaidrot sabiedrībai, ko darām un kāpēc tas ir svarīgi, mēs stiprinām uzticību. Uzticēšanās ir pamats labai veselības aprūpei. Bez tās pat labākā ārstēšana nespēj sasniegt savu mērķi.

Mārketinga stratēģijas palīdz arī piesaistīt speciālistus — šodien darba devējs vairs nav tikai darbavietas. Tas ir zīmols ar savām vērtībām, kultūru un attīstības virzienu.

Digitalizācija Latvijas veselības aprūpē ir aktuāla tēma. Ko šis virziens nozīmē Saldus Medicīnas centram?

Digitalizācija medicīnā manā skatījumā ir vairāk nekā jaunas sistēmas — tā

ir domāšanas un darba kultūras maiņa. Ik dienu mēs redzam, cik daudz laika aizņem procesi, kas citur pasaulē jau ir automatizēti, optimizēti vai digitalizēti.

Šobrīd ļoti daudz resursu aiziet telefona zvaniem, dokumentu meklēšanai, informācijas saskaņošanai. Ja šos procesus sakārtojam digitāli, ārsts un māsa var veltīt vairāk uzmanības pacientam, nevis papīriem. Pacientam savukārt ir iespēja ātrāk pierakstīties pie speciālista un saņemt rezultātus. Tas nav tikai par ērtībām — tas ir kvalitātes jautājums.

Šobrīd aktīvi strādājam pie tā, lai jau nākamajā gadā ieviestu jaunu rindu vadības sistēmu. Tā mazinās rindas pie speciālistiem, nodrošinās caurspīdīgu pierakstu un būtiski uzlabos pacientu plūsmas regulāciju.

Ar digitalizāciju cieši saistās arī telemedicīna. Daudziem reģiona cilvēkiem tā sniedz izcilas iespējas — konsultācijas, kas neprasa fizisku ierašanos, īpaši senioriem un cilvēkiem ar ierobežotām pārvietošanās iespējām.

Kā vērtējat sadarbību ar GASTRO CENTRU un projekta “GastroTech” virzību?

Es šo sadarbību uztveru ļoti pozitīvi. GASTRO CENTRS ir pierādījis, ka spēj

TURPINĀJUMS 18. LPP.

GASTRO TĒMA

Saldus Medicīnas centra jaunais vadītājs Kristaps Kokins: “Redzu reālu potenciālu uzlabot medicīnas pieejamību novadā”

TURPINĀJUMS NO 17. LPP.

apvienot klīnisko kompetenci ar inovācijām. Tas ir partneris, kas ne tikai nodrošina speciālistu pieejamību, bet arī dalās zināšanās, rīkos un pieredzē. Man svarīgi, ka sadarbība ar GASTRO CENTRU nav tikai formāla – tā balstās kopīgā mērķī: uzlabot reģiona pacientu veselību.

Jau šobrīd, pateicoties sadarbībai, Saldus medicīnas centrā ir pieejamas gastroenterologa un proktologa konsultācijas. Tas ir būtisks ieguvums pacientiem, kuri līdz šim bieži bija spiesti doties uz Rīgu.

Es redzu vairākas iespējas sadarbību paplašināt – gan palielinot speciālistu pieņemšanas, gan attīstot kopīgus izglītojošus pasākumus. Reģionos šī joma bieži vien ir nepietiekami attīstīta, tāpēc uzskatu, ka šāda partnerība sniedz lielu ieguvums Saldum.

Šajā kontekstā “GastroTech” projekts piedāvā jaunās tehnoloģijas un pieejas, kuras varam integrēt savā ikdienas darbībā. Es redzu, ka moderni dati, vizualizācijas un analītika var kļūt par ikdienas rīku arī reģiona medicīnā, ne tikai universitāšu slimnīcās.

Vai, vadot medicīnas centru, noder pieredze farmācijas un diagnostikas nozarēs?

Farmācijas nozare iemācījusi precizitāti un atbildību. Diagnostika iemācījusi domāt par kvalitāti kā fundamentālu vērtību. Šajās jomās nav vietas virspusējībai – un tas pats attiecas uz medicīnu.

Šī pieredze man ļauj vadīt iestādi ar izpratni par to, cik svarīgi ir dati, skaidri procesi un sistēmiska pieeja. Šeit nevar vadīties pēc emocijām. Pieņemt lēmumus, balstoties faktos, nevis tikai intuīcijā – tā ir pieeja, ko nesu līdzī uz Saldus Medicīnas centru.

Kādi ir jūsu plāni finansējuma piesaistei un iestādes ilgtspējīgai attīstībai?

Lai medicīnas centrs attīstītos, tam jābūt finansiāli stabilam un elastīgam. Es saredzu plašas iespējas gan Eiropas fondu piesaistē modernizācijai un digitalizācijai, gan sadarbībā ar privātajiem



Nodibinājums “Saldus medicīnas centra atbalsta fonds” nodrošina jaunu pakalpojumu – fizioterapijas nodarbības ar pasīvi aktīvo treniņierīku gulošiem pacientiem “Thera Trainer Bemo”. Saldus novada iedzīvotājiem pēc insulta un pēc gūžas operācijas pakalpojums ir bez maksas. Projekta mērķis – palīdzēt iedzīvotājiem pēc noteiktām diagnozēm paildzināt pašaprūpes spējas un saglabāt dzīves kvalitāti.

Fotoattēli no Saldus Medicīnas centra arhīva un Facebook lapas

partneriem inovāciju projektu realizēšanā. Būtiska loma ir arī maksas pakalpojumu attīstīšanai, kas ļauj iegūt papildu līdzekļus, neietekmējot valsts apmaksāto pakalpojumu pieejamību.

Man svarīgi, lai katrs attīstības solis būtu jāpilds – lai tas nestu reālu labumu pacientam un palīdzētu veidot vidi, kurā speciālisti var strādāt un justies nodēriģi un vidi, kurā pacients vēlētos atgriezties pie speciālista.

Jūsu vīzija par SMC nākamajos trīs gados?

Es redzu Saldus Medicīnas centru kā modernu, atvērtu un digitāli attīstītu veselības aprūpes centru, kurš ir reģiona stiprākais balsts. Kā vietu, kur pacienti

jūtas drošībā un kur speciālisti jūtas novērtēti. Kā organizāciju, kas nepārtraukti aug un pilnveidojas.

Man ir svarīgi, lai cilvēks, ienākot mūsu centrā, sajustu nevis sistēmu, bet cilvēkus – profesionāļus, kuri ir šeit, lai palīdzētu.

Es gribu, lai pēc trim gadiem mēs varētu teikt: “Saldus Medicīnas centrs ir vieta, kurā reģiona cilvēki jūtas drošībā.” Un lai tas nebūtu tikai lozungs, bet patiesa realitāte.

Man šķiet, ka mēs jau šobrīd ejam pareizajā virzienā. Un pirmās nedēļas amatā man ir devušas pārliēcību – šeit ir gan iespējas, gan cilvēki, gan potenciāls. Atliek tikai strādāt ar sirdi un prātu. Un es to noteikti darīšu. 🙌

GASTRO PACIENTIEM

Vēders kā mūsu labsajūtas centrs, un ne tikai gaidāmo svētku laikā

Vai zinājāt, ka gremošanas sistēma ir daudz vairāk nekā tikai barības vielu pārstrādes vieta? Tā ir cieši saistīta ar mūsu imunitāti, garastāvokli un enerģijas līmeni. Mūsdienu steidzīgajā ritmā mēs bieži aizmirstam par savu "otro smadzeņu" – zarnu mikrobiomu – vajadzībām. Kuņģa un zarnu trakts mīl harmoniju, paredzamību un uzmanību. Zemāk ir apkopoti 12 vienkārši, zinātniski pamatoti padomi, kurus ieviešot savā ikdienā jūs ievērojami uzlabosiet gremošanas veselību, atbrīvosieties no nepatīkama smaguma un sajūtīsiet enerģijas pieplūdumu. Atklājiet 12 lietas, kas patiks jūsu vēderam!

Sāksim ar to, kā mēs ēdam.

1. Ēdīsim lēnām un apzināti. Gremošana sākas galvā! Apzināta un nessteidzīga ēšana (t. s. *mindful eating*) ļauj organismam laikus signalizēt par sāta sajūtu, tādējādi dabiski samazinot pārēšanās risku. Turklāt, ēdot steigā, mēs mēdzam norīt vairāk gaisa, kas var izraisīt nepatīkamu vēdera uzpūšanos un diskomfortu. Veltīsim maltītei vismaz 20 minūtes.

2. Košļāsim rūpīgi. Košļāšana ir mehāniskais gremošanas sākums. Pietiekama pārtikas sasmalcināšana atvieglo turpmāko ķīmisko procesu. Mutes dobumā siekalas izdala fermentu amilāzi, kas sāk ogļhidrātu šķelšanu. Ja ēdiens nonāk kuņģī pārāk lielos gabalos, fermentiem ir grūtāk piekļūt barības vielām, un kuņģim jātērē vairāk enerģijas, kas palēnina visu gremošanas procesu.

3. Iekļausim ēdienkartē šķiedrvielas. Šķiedrvielas ir zarnu veselības pamats. Tās dalās divās grupās:

- šķīstošās šķiedrvielas (auzas, pākšaugi, āboli) – veido gēlu, kas palēnina glikozes uzsūkšanos un baro zarnu labās baktērijas (prebiotiskā funkcija);
- nešķīstošās šķiedrvielas (pilngraudi, dārzeņu mizas) – darbojas kā "birste", palielina fekāliju apjomu un veicina regulāru zarnu kustību jeb peristaltiku, novēršot aizcietējumus;

4. Nelietosim pārāk karstu vai aukstu ēdienu. Kuņģis un barības vads ir jutīgi pret krasām temperatūras svārstībām. Pārāk karsti ēdieni vai dzērieni var tieši kairināt un bojāt gļotādu, kas ilgtermiņā var radīt nopietnas problēmas, savukārt ledaini auksts ēdiens var izraisīt kuņģa gludo muskuļu spazmas un palēnināt gremošanas enzīmu darbību. Optimāli ēdieni ir silti vai istabas temperatūrā.

Ierobežosim kairinātājus un atbalstīsim mikrobiomu.



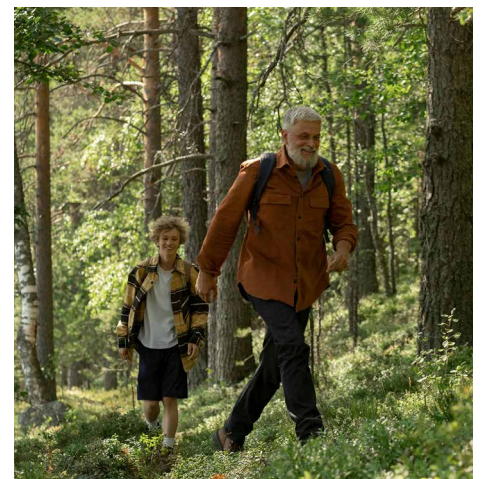
5. Ierobežosim alkoholu un kofeīnu. Abas vielas ietekmē gremošanas traktu:

- alkohols kairina kuņģa un zarnu gļotādu, var izraisīt kuņģa skābes pastiprinātu izdalīšanos un traucēt barības vielu, īpaši B vitamīnu, uzsūkšanos;
- kofeīns ir zināms kā stimulējošs līdzeklis, kas var paātrināt zarnu peristaltiku un, lietots tukšā dūšā vai pārmērīgi, radīt diskomfortu kuņģī. Lietosim to ar mēru.

6. Nelietosim antibiotikas bez vajadzības. Antibiotikas ir kritiski svarīgas bakteriālu infekciju ārstēšanai, taču tās nešķiro – ļaunās baktērijas vai mūsu zarnu mikrobioms (labās baktērijas). Katrs antibiotiku kurss būtiski iznīcina labo baktēriju populāciju, kas var novest pie gremošanas traucējumiem – caurejas, uzpūšanās. Lietosim tās tikai ārsta norādītajos gadījumos un apsvēsim probiotiku lietošanu pēc kursa, lai atjaunotu līdzsvaru.

Optimizēsim dzīvesveidu gremošanas atbalstam.

7. Kustēsimies katru dienu. Fiziskās aktivitātes nav svarīgas tikai muskuļiem. Vingrinājumi un pat regulāras, vieglas pastaigas (15–20 minūtes) stimulē zarnu dabisko peristaltiku. Tas palīdz pārvietot pārtikas masu caur zarnām un samazina gāzu uzkrāšanos, tādējādi novēršot aizcietējumus un mazinot uzpūšanos.



TURPINĀJUMS 20. LPP.

GASTRO PACIENTIEM

Vēders kā mūsu labsajūtas centrs, un ne tikai gaidāmo svētku laikā

TURPINĀJUMS NO 19. LPP.

8. Neēdīsim aiz garlaicības vai stresa. Gremošanas sistēmu un smadzenes savieno divvirzienu komunikācijas kanāls, ko dēvē par “zarnu-smadzeņu asi” (*gut-brain axis*). Stress un trauksme aktivizē simpātisko nervu sistēmu (“cīnies vai bēdz” režīmu), kas atslēdz gremošanas procesus. Tā vietā, lai mazinātu stresu ar ēdienu, izmantosim dziļo elpošanu: tā aktivizē parasimpātisko sistēmu (“atpūties un sagremo” režīmu), uzlabojot asinsriti kuņģī un stimulējot gremošanas enzīmu izdalīšanos.



9. Ieturēsim maltīti regulāri, vienā un tajā pašā laikā. Gremošanas sistēma, tāpat kā viss organisms, mīl ritmu. Regulāras maltītes, piemēram, trīs galvenās ēdienreizes un viena veselīga uzkodas, nodrošina zarnām paredzamu darba slodzi. Šis ritms palīdz sinhronizēt gremošanas sulu (žults, skābes, enzīmu) izdalīšanos, padarot gremošanu efektīvāku.

Pievērsīsim uzmanību porcijām un laikam.

10. Nepārēdīsimies. Pārēšanās pārslogo kuņģi, liekot tam pastiprināti izstiepties un ilgāk paturēt barību. Tas



var izraisīt ne tikai diskomfortu, bet arī palielināt refluksa risku (kuņģa skābes atplūšanu). Ievēro principu: piecelies no galda ar sajūtu, ka vēl mazliet gribētos. Šī viegluma sajūta ir optimālā robeža, lai neapgrūtinātu gremošanu.

11. Izvairīsimies no maltītēm vēlu vakarā. Ķermenis sagatavojas nakts atpūtai, un vielmairīga palēninās. Ēdot tieši pirms gulētiešanas, mēs liekam gremošanas sistēmai strādāt pilnā apjomā, kad tai būtu jāatpūšas. Tas var traucēt gan miega kvalitāti, gan palielināt grēmas risku. Ieteicams pēdējo pilnvērtīgo maltīti ieturēt vismaz 2-3 stundas pirms gulētiešanas.

12. Regulārs miegs. Miega trūkums un neregulārs miegs izjauc organisma dabisko diennakts ritmu (cirkadiālais ritms). Ar šo ritmu ir cieši saistīta arī gremošanas hormonu (piemēram, grelina — bada hormona, leptīna — sāta hormona) izdalīšanās. Kvalitatīvs un regulārs miegs palīdz uzturēt šo hormonu līdzsvaru, pasargājot no nekontrolētas ēstgribas un atbalstot vispārēju gremošanas veselību.



Kā redzam, ceļš uz laimīgu vēderu nav dārgu uztura bagātinātāju saraksts, bet gan apzināta uzmanība tam, kā mēs ēdam, kustamies un atpūšamies. Atcerieties: gremošanas trakts ir gudrs. Tas reaģē uz stresu, ritmu un to, cik rūpīgi izvēlamies maltīti. Sāksim jau šodien ar pirmo mazo soli – kārtīgu košļāšanu vai 15 minūšu pastaigu – un mūsu vēders pateiks mums paldies! 🕒

Paldies dakterei Laurai Veidei par palīdzību materiālā veidošanā!

Attēli: pexels.com

KLĪNISKAIS GADĪJUMS

Kad kuņģis un zarnas “runā pārāk skaļi”



Olga Sjomina-Gubareva,
GASTRO CENTRA gastroenteroloģe

Klīniskais gadījums

25 gadus vecs vīrietis ar ilgstošām sūdzas par smaguma sajūtu vēderā un neregulārām caurejām līdz piecām reizēm dienā. Simptomi pastāv jau kopš bērnības. Veiktajos izmeklējumos tika izslēgta celiakija, iekaisīgas zarnu slimības, infekcijas un citas organiskas patoloģijas. Gadu gaitā pacients bija saņēmis standarta terapiju – spazmolītiskos līdzekļus, šķiedrvielas, probiotiķus, protonu sūkņa inhibitorus un antacīdus –, taču būtiska uzlabošanās netika panākta.

Sarunā atklājās, ka brīvdienās un atvaļinājumu laikā sūdzību nav, savukārt stresa situācijās simptomi kļūst izteikti. Ņemot vērā šo saistību ar stresu un smadzeņu-zarnu ass nozīmi, uzsākām neiromodulatoru terapiju ar amitriptilīnu nelielā devā. Rezultātā simptomi būtiski mazinājās, un pacients pats atzina: “Beidzot varu normāli ēst un dzīvot.”

Kad kuņģis un zarnas “runā pārāk skaļi”: funkcionālā dispepsija, kairināto zarnu sindroms un smadzeņu-zarnu ass

Daudzi cilvēki ir saskārušies ar situāciju, kas rada neizpratni un vilšanos: kuņģis vai zarnas regulāri sāp, ir slikta dūša, caureja, vēdera pūšanās vai pilnuma sajūta pēc ēšanas, bet veiktie izmeklējumi neuzrāda nopietnas izmaiņas. Nereti pacienti dzird frāzi: “Analīzes ir labas.” Taču simptomi paliek – ikdienu ierobežojoši un ļoti reāli.

Tieši šādās situācijās visbiežāk runa ir par funkcionāliem kuņģa-zarnu trakta traucējumiem. Divi no tiem ir īpaši izplatīti – funkcionālā dispepsija un kairināto zarnu sindroms. Mūsdienīgu gastroenteroloģija šos stāvokļus vairs neuzskata par “nerviem”, “iedomām” vai tikai stresa sekām. To pamatā ir konkrēti bioloģiski mehānismi, kuros galvenā loma ir smadzeņu un zarnu savstarpējai mijiedarbībai.

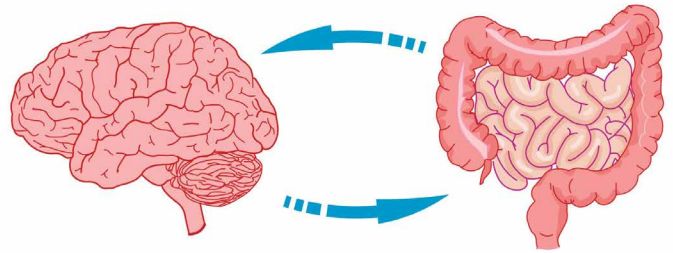
Smadzenes un zarnas: nepārtraukts dialogs

Zarnas ir viens no visbagātīgāk ar nervu šūnām apgādātajiem orgāniem cilvēka ķermenī. Tās pastāvīgi sūta informāciju uz smadzenēm un saņem atbildes signālus atpakaļ. Šo sarežģīto un divvirzienu saziņas sistēmu sauc par smadzeņu-zarnu asi.

Ikdienā šī sistēma darbojas nemanāmi. Smadzenes spēj atlasīt, kuri signāli ir nozīmīgi, bet kuri – ignorējami. Tomēr funkcionālās dispepsijas un kairināto zarnu sindroma gadījumā šis mehānisms kļūst pārmērīgi jutīgs. Signāli, kas citam cilvēkam paliktu nepamanīti, tiek uztverti kā spēcīgi, nepatīkami vai pat sāpīgi. Šo parādību medicīnā sauc par viscerālo hipersensitivitāti.

Kāpēc sāp, ja “viss ir kārtībā”?

Viens no būtiskākajiem šo slimību mehānismiem ir centrālās sāpju regulācijas traucējumi. Parasti smadzenēm piemīt spēja “apklusināt” pārmērīgus signālus no iekšējiem orgāniem. Šī sistēma darbojas kā bremzes, kas neļauj katram zarnu kustības vilnim kļūt par sāpju sajūtu.



Ilustrācija no <https://moceanpt.com/gut-brain-connection/>

Kairināto zarnu sindroma un funkcionālās dispepsijas gadījumā šīs bremzes darbojas vājāk. Smadzenes saņem signālus no zarnām, bet nespēj tos pietiekami efektīvi nomākt. Rezultātā rodas sāpes, spiediena sajūta, slikta dūša vai diskomforts, pat ja audu bojājuma nav.

Šajā procesā īpaši svarīgas ir trīs vielas – serotonīns, noradrenālīns un dopamīns. Tās piedalās gan sāpju uztverē, gan emociju regulācijā, gan zarnu kustīguma kontrolē. Ja šo vielu darbība kļūst nelīdzsvarota, zarnu signāli tiek uztverti pārāk intensīvi, un simptomi kļūst hroniski.

Kāpēc ārstēšanā lieto neiromodulatorus?

Dzirdot par zālēm, kas iedarbojas uz nervu sistēmu, pacientiem bieži rodas bažas, ka ārsts “meklē problēmu galvā”. Tomēr mūsdienās arvien biežāk tiek lietots termins “neiromodulatori”, nevis “antidepresanti”.

Šīs zāles funkcionālo kuņģa-zarnu traucējumu gadījumā netiek izmantotas depresijas ārstēšanai. Tās iedarbojas uz smadzeņu-zarnu asi, palīdzot normalizēt sāpju signālu apstrādi, mazināt nervu sistēmas pārmērīgo jutību un ietekmēt zarnu darbību. Svarīgi uzsvērt, ka devas parasti ir ievērojami mazākas nekā psihiatrijā, un mērķis ir mazināt fiziskos simptomus, nevis ārstēt psihisku slimību.

Funkcionālā dispepsija: kad kuņģis jūtas “smags”

Funkcionālā dispepsija bieži izpaužas ar agru sāta sajūtu, diskomfortu pakrūtē, sliktu dūšu vai dedzināšanu pēc ēšanas. Kuņģis var darboties normāli, bet signāli no tā tiek interpretēti kā pārāk spēcīgi. Šādās situācijās centrālās nervu sistēmas jutības mazināšana var ievērojami uzlabot pacienta pašsajūtu, īpaši ja endoskopija vai citas pārbaudes ir normas robežās.

Kairināto zarnu sindroms: dažādi simptomi, viens mehānisms

Kairināto zarnu sindroms var izpausties dažādi – vieniem dominē caureja, citiem aizcietējums, vēl citiem abi mainās. Taču neatkarīgi no formas centrālais mehānisms ir līdzīgs. Zarnas kļūst pārāk “skaļas” savā saziņā ar smadzenēm, bet smadzenes šo informāciju nespēj pietiekami filtrēt. Tāpēc ārstēšanā svarīgi domāt ne tikai par zarnu kustību regulēšanu, bet arī par sāpju uztveres normalizēšanu.

Noslēgumā: šis gadījums ilustrē, ka kairināto zarnu sindroma gadījumā izšķiroša nozīme bieži ir nevis zarnu struktūras bojājumam, bet smadzeņu-zarnu ass darbības traucējumiem un pastiprinātai nervu sistēmas jutībai. Mērķtiecīga neiromodulatoru terapija var būt izšķiroša pat pacientiem ar ilgstošiem simptomiem un neveiksmīgu iepriekšējo ārstēšanu. 🧠

Lai veselīgi ziemas saulgriežu laika svētki!

Šis gads Latvijā aizrit **Krišjāņa Barona** zvaigznē, atzīmējot izcilā folklorista 190. dzimšanas dienu. Mēs Dainu tēvu K. Baronu atceramies arī kā nacionālās identitātes veidotāju, kura apkopotās tautasdziesmas joprojām kalpo kā neatņemams tautas gudrības avots par dzīvi, ētiku un, protams, veselību.

Krišjānis Barons dzimis 1835. gadā kā astotais bērns ģimenē. Interessants fakts: Krišjāņa Barona dēls Kārlis studēja dabaszinātnes, vēlāk arī medicīnu, un kļuva par privātārstu, skolas ārstu, Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes docentu un vēlāk profesoru.

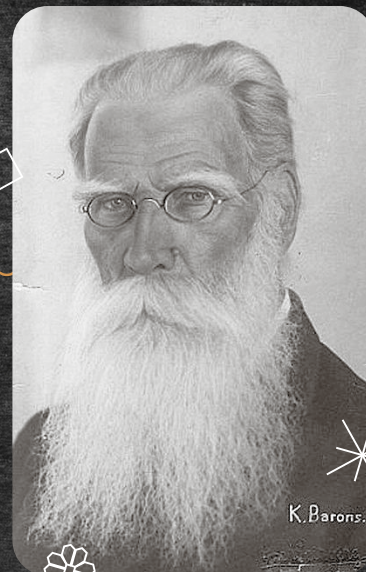


Foto: Mārtiņš Lapīņš

K. Baronu sadzīvē raksturoja tolerance, taupība un kautrība. Par viņa ēšanas paradumiem vai specifisku veselības stāvokli publiskie avoti neko daudz nestāsta, tomēr var secināt, ka ilgais mūžs – Barons nodzīvoja līdz 87 gadiem – norāda uz pietiekami labu veselību un, iespējams, taupīgu un organizētu dzīvesveidu.

Latviešu folklorā ir patiesi mūsu senču ikdienas dzīves, pasaules uzskatu un zināšanu spoguļi. Tautasdziesmas, šie poētiskie četrpēdas brīnumi, sniedz ne tikai garīgu baudījumu, bet arī vērtīgas atziņas par tādām fundamentālām tēmām kā ēšana un veselība. Mūsu senči jau sen ir sapratuši tiešo saikni starp to, kas nonāk mutē, un to, kas notiek vēderā.

Senās tautasdziesmas liecina par **primāro pārtikas produktu nozīmi latviešu uzturā**.

Kāposti, putru, pupiņas, zirņi un rutki (rāceņi, kāļi) veidoja ikdienas diētu. Tomēr šie pārtikas produkti nereti ir saistīti arī ar diskomfortu, kas liecina par gremošanas sistēmas reakciju uz uzturu.

Pupas un zirņi

(Ziemassvētku tradīcija), lai gan sāļīgi, var izraisīt gāzu veidošanos un vēdera uzpūšanos, kas ir dabisks process pēc augu šķiedrvielām bagātas maltītes.

“Dīda, dīda, kas man dīda, saimnieces putra dīda...”

Šī rinda skaidri norāda uz gremošanas traucējumiem – iespējams, fermentācijas procesiem zarnās, ko izraisa grūti sagremojama vai neierasta pārtika, piemēram, bieza putra vai kāposti. Šis “dīdīšanās” fenomens varētu būt gan meteorisms (gāzu uzkrāšanās), gan vispārēja dispepsijas sajūta.

Tautasdziesmas izceļ **rudzu putru un kunkuļu putru** kā pamata uzturu, bet arī atzīmē gadījumus, kad bērni saslimst “vēdera sērgā”.

Šī “sērga” visdrīzāk apzīmē akūtas gastroenterīta epizodes, kas senos laikos bieži bija saistītas ar nepietiekamu higiēnu un pārtikas uzglabāšanas apstākļiem.

Folklorā atklājas arī **mēģinājumi ārstēt vēdera sāpes**.

Sviests ar maizi tiek piedāvāts kā līdzeklis pret sāpēm. No gastroenteroloģijas viedokļa maizē esošās šķiedrvielas var palīdzēt zarnu darbībai, bet sviesta tauki var nomierināt kairinātu gremošanas traktu, nodrošinot vieglu enerģiju.

“Ziņģē, ziņģē, griķu putra, tai vajag kazu piena...”

Šī kombinācija – griķu putra un kazas piens – tiek uzskatīta par ārstniecisku gremošanas traucējumu gadījumā bērniem. Griķi ir viegli sagremojama, vērtīga graudaugu kultūra, savukārt kazas piens bieži tiek uzskatīts par vieglāku un labāk panesamu alternatīvu govs pienam cilvēkiem ar gremošanas jutīgumu (piemēram, ar vieglu laktozes nepanesību).

Šīs tautasdziesmas ir ne tikai valodas un kultūras dārgums,
bet arī liecina par mūsu senču **praktisko gudrību,**
intuitīvo izpratni par uztura ietekmi uz labsajūtu.
Aicinām skandēt tautasdziesmas, atceroties, ka

**ceļš uz veselību sākas
mūsu pašu šķīvī!**

Dīda, dīda, kas man dīda,
Saimnieces putra dīda,
Saimnieces putra dīda,
Saimnieka kāpostiņi.

Bieza putra bērnus dīda,
Auzas dīda kumeliņu;
Kumelš stāvu slaistījās,
Bērni rāpu vazājās.

Ziņgē, ziņgē, griķu putra,
Tai vajag kazu piena,
Kurš bērniņš nevesels,
Vesels tika pastrēbdams.

Jūs, ļautiņi, nezināt,
Kāda mana dzīvošana:
Rītā rutki, vakarā,
Launagā rudzu putra.

Dod, Dieviņi, veselību,
Nepiekusu dzievādama,
Kā piekusu gulēdama,
Ļauni dieni vārdzinama.

Izvāri, māmiņa,
kunkuļu putru,
Bērniņi apsirga
vēdera sērgā.

Vēders sāp, vēders sāp,
Vēder' zāļu gribēdams;
Dod, māmiņa, sviest' ar maizi,
Tad vēders nesāpēs.

Ko, Jānīt, lielījies,
Ka tev laba veselība?
Māte cūku nojādijse,
Dakteriņas meklēdama.

Nāc, māsiņ, ciemoties
Ziemassvētku vakarā:
Būs pupiņas, būs zirnīši,
Būs cūciņas šņukurīts.

Es izlūdzu no Dieviņa
Sev trejādu labumiņu:
Ceļā labu zirgu braukt,
Sētā labu līgaviņu;
To trešo labumiņu,
Sevim mīļu veselību.



Ilustrācija: mākslīgā intelekta attēls