



Foto: Ģirts OZOLIŅŠ, Fef Photo Agency

Muguras veselība mainās līdz ar mūsu dzīvi

ATCERĪETIES ANATOMIJU, aicina neiroķirurgs Juris Puriņš. Tas noderēs labākai izpratnei

«Ja mēs runājam par muguru, man nepavisam nepatīk tādi apzīmējumi kā balsts, centrs un tamlīdzīgi. Mugura ir tāda pati ķermeņa daļa kā citas, un muguras slimības mēs iegūstam visdažādākajos veidos – tās iedzimst, rodas traumas rezultātā, vai mums kaut kas tiek apaukstēts, un tā bez gala,» saka neiroķirurgs Dr. med. Juris Puriņš, Neiroķirurģijas privātklīnikas vadītājs.

– Kā jūs raksturotu Latvijas iedzīvotāju muguras veselību?

– Tā mainās kopā ar mūsu dzīvi. Es pieļauju, ka pavisam senos laikos, kad Latvijā neiroķirurgu nebija vispār, muguras problēmas bija daudz lielākas, jo dzīve bija fiziski grūtāka, organismam traumējošāka, un par to var pārlicināties, pastaigājot pa kapiem un paskatoties uz dzimšanas un miršanas gadskaitļiem uz pieminekļiem. Mūsdienās, protams, muguras problēmas mainās, mēs esam mazāk aktīvi, sēžam savās smalkajās mašīnās un ofisos, daudz ceļojam; ir cilvēki, kuri ķer adrenalīnu dažādās ekstrēmās nodarbēs. Viens ir braucis ar sniega dēli, īsti to neprazdams, otrs ar sniega motociklu ieskrējis aizputinātā grāvī, cits ir kāpis kalnos, īsti to neprazdams, cits gājis uz trenāžieru zāli, līdz

galam nezinot, kas tas ir, un pārpūlējies. Kāda kundze stāsta, ka jau desmit gadu nodarbojoties ar jogu. Es jautāju – vai jums ir kādas austrumu izcelsmes saknes? Viņa brīnās. Joga jau pamatā domāta austrumu cilvēkiem, kuri ir pilnīgi citādi – vieglāki, mazāka auguma. Tad vēl modes diētas ar krasām ķermeņa masas svārstībām, sulu kūres, vegānisms... Negribu sākt strīdēties ar tautu, bet es domāju, ka cilvēkam jāēd tā, kā latvieši ēd, protams, nav jāpārēdas, nav jāēd par maz, bet organisms ir tik ļoti gudrs, ka viņš zina, ko mums katram vajag. Mums ir arī pietiekami daudz profesionālu padomdevēju, gan diētas ārsti, gan ģimenes ārsti, iespējams arī veikt analīzes, kurās tu vari paskatīties, kas tad notiek ar vielmaiņu, holesterīnu, cukuru un visu pārējo.

– Ja kādam sāp mugura, tad pirmais solis nereti ir ziedes un bezrecepšu tabletes. Vai tās varam lietot?

– Diezgan daudziem cilvēkiem, tostarp arī intelligentiem, ir pilni skapji ar ziedēm un bezrecepšu zālēm. Visas zāles vairāk vai mazāk ir indīgas, ja deva tiek pārsniegta. Ja jūs ejat šo ceļu, jūs nodarbojaties ar pašārstēšanos. Jūs nezināt, kāda ir preparātu iedarbība, devas, darbības ilgums, jūs spēļojaties ar sērķociņiem tur, kur visriņķi ir pulveris un dinamīts. To mēs sastopam bieži. Kādreiz cits citu *uzcienā* arī ar recepšu zālēm – še, iedzer, vecmāmiņai tās slavens dakteris izrakstīja. Tas var beigties bēdīgi.

– Muguras sāpju atvieglošanai tiek piedāvātas jostas, ar magnētiņiem un bez tiem. Vai tās kaut ko dod?

– Es aicinu atcerēties skolā mācīto par cilvēka skeleta uzbūvi. Tajā vietā, ap kuru liek jostas, mugurkauls ir tikai tāds stabiņš no skriemeļiem. Un ko jūs piespiežat ar jostu pie tā stabiņa? Muguras muskuļus un no priekšpuses – zarnas. Cik liels no tā ir efekts, es līdz galam neņemos būt objektīvs, bet īpašu jēgu neredzu. Pavisam cita lieta ir profesionālos ortopēdiskos veikalos iegādātas korsetes ar profesionāla ārsta norādījumu, piemēram, lietošanai pēc operācijas vai traumas. Redzu jēgu pareizam režīmam pie dažādām muguras kaitēm, loģiskiem, saprātīgi izraudzītiem vingrinājumiem, ārsta nozīmētām ūdens procedūrām un citām procedūrām. Tad jums ir garantija, ka viņš ir padomājis, kas jūsu situācijā ir precīzi nepieciešams. Nevajag uzticēties tiem, kuri reklamē dažādas «burvīgas» procedūras vai aparātus – tie ir tikai vārdi. Mārketingu medicīnā nav laba lieta.

– Bet ko darīt situācijā, kad mugura sāp pēc neierastas fiziskas slodzes, piemēram, lapu grābšanas, dārza rakšanas vai malkas kraušanas?

– Ejiet vannā vai pirtī, uzsmērējiet to pašu ziedi no vecmammās krājumiem. Bet, ja jūs nākamajā rītā redzat, ka tas nav līdzējis, tad jāiet pie ārsta un jāsaka: «Es vakar sastrādājos, iegāju vannā, izgulējos, pat iedzēru tableti, bet man nav labāk vai ir vēl sliktāk. Dakter, noskaidrojiet, kas man noticis?» Vai tas būtu ģimenes ārsts, neirologs, neiroķirurgs vai cits ārsts, viņš pateiks, kādi izmeklējumi vajadzīgi. Ja tā lieta būs aizdomīga, viņš pateiks, pie kura speciālista doties. Laikā, kad mūsdienu diagnostikas metožu nebija, bet bija lieliski ārsti, mans tēvs, neiroķirurgs Ilmārs Puriņš, savulaik pirmās neiroķirurģijas nodaļas vadītājs Stradiņa slimnīcā, teica: būtu labi, ja tu nepārsniegtu konservatīvo ārstēšanu ilgāk par divām nedēļām. Vārdu sakot, ja divu nedēļu laikā tādi ārstēšanai nav īpašas jēgas, tad jāzudara izmeklējumi un jāiet pie ķirurga. Es tam ticu vēl šobaltdien. Otrs, ko viņš teica, – tajā brīdī, kad sāpes no muguras kakla vai jostas daļas pāriet uz kāju vai roku, ir jāiet pie speciālista, jo ir lielas aizdomas, ka tur var būt nepieciešama ķirurģiska iejaukšanās. Tas nozīmē, ka ir skarts kāds no muguras smadzeņu nerviem. Lielākoties tas ir mehāniskais nerva saspiedums jeb kompresija, bet var būt arī iekaisums, audzējs, tuberkulozes perēklis, un tas ir jānoskaidro. Ja speciālists ir gudrs, tad viņš nesāk ar ārstēšanu, bet ar izmeklēšanu, jo mūsdienu medicīnas iespējas ir milzīgas. Var ļoti labi, pilnīgi nekaitējot pacientam, noskaidrot, kas ir pie vainas tām vai citām sāpēm, tirpšanai, nervozitātei – jebkam. Ja jūs tiekat pie ārsta, kurš saka – man viss skaidrs, es tev ieduršu tur, uzsmērēšu šo, iedzērsi to, tad jūs drīkstat teikt – paklau, vai jūs nevarētu mani vispirms izmeklēt? Mūsdienās visu var pierādīt precīzi, ar skaitļiem, ar datoriem, ar visdažādākajām izmeklēšanas metodēm.

Dr. Puriņa
privātklīnika



Veselību par naudu nenopirksi!

Privātklīnikas vadītājs neiroķirurgs medicīnas doktors **doc. Juris Puriņš** konsultē pacientus

Atnāciet, parunāsimies, palīdzēsim!

Mugurkaula jostas daļas radikulīts izpaužas ar spēcīgām sāpēm mugurā. Bieži tās izstaro uz kājām. Kājās var būt jušanas traucējumi. Šos simptomus var izraisīt jostas daļas osteohondroze, starpskrīmeļu disku trūces. Diagnostikas precizēšanai nepieciešama dator-tomogrāfijas izmeklēšana.

Neiroķirurģijas privātklīnika piedāvā šo saslimšanu modernu diagnostiku dienas laikā, izmantojot:

- klīniskās analīzes
- datortomogrāfiju
- ultraskaņas metodes
- kodolmagnētiskās rezonanses izmeklējumus
- Latvijā populārus, pieredzējušus ārstus

Nozīmējam nepieciešamo ārstēšanu, medikamentus, blokādes, operācijas.

Gūžas locītavas artrozes pamatsimptomi ir sāpes gūžas locītavā, apgrūtināta staigāšana.

Kakla skriemeļu osteohondroze ir plaši izplatīta saslimšana. Tās biežākie simptomi ir sāpes sprandā, pakausī, plecu locītavās, roku tirpšana, kā arī galvas reiboni. Diagnostikas precizēšanai palīdz rentgenoloģiskie un ultraskaņas izmeklējumi. Ārstēšanā piedāvājam blokādes.

Galvassāpes ir biežas dažādu slimību simptoms. Tās var būt galvenā pazīme pie smadzeņu saslimšanām-audzējiem, iekaisuma slimībām, asinsizplūdumiem.

Atsevišķs galvassāpju veids ir migrēna, kam raksturīgas vienpusējas pulsējošas stipras intensitātes sāpes ar sliktu dūšu, bailēm no gaismas, trokšņiem. Lai precīzētu galvassāpju iemeslu un noteiktu pareizu ārstēšanu, nepieciešams izdarīt galvas smadzeņu un asinsvadu izmeklējumus - datortomogrāfiju, elektroencefalogrāfiju.

Epilepsija, precīza tās diagnostika un pareiza ārstēšana ļauj samazināt lēkmju biežumu vai pilnīgi no tām atbrīvoties.

Galvas smadzeņu audzēju un galvas traumu kompleksa ārstēšana.

Rīga, Maskavas ielā 122/128, Reģ. Nr. 40103280260; Tālr.: 67145038, 67144520
Mob. talr. 29204447, 29487807; e-pasts: info@klinika.lv, www.klinika.lv



aizdevums.lv
MARGINALEN GRUPO

Bezprocentu kredīts operācijai!
Aizņemties atbildīgi, izvērtējot savas iespējas atmaksāt kredītu



Foto: Ģirts Ozoliņš, Fof Photo Agency

OPERĀCIJA

jāveic ar pārliecinošu pamatojumu. «Tā lielā māksla ir ne jau tikai izoperēt, bet arī kādreiz neizoperēt,» atzīst neiroķirurgs

– Bet ja cilvēks pats arī nav noskaņots izmeklēties un vienīgi grib, lai sāpes netraucē?

– Manās ausīs tas skan tā: uzbrauksim ar lidmašīnu – vienalga, vai man uz muguras ir izpletņi, tukša soma vai kaut kas cits, es gribu izlēkt, ka tik es redzu to skaisto skatu. Vai tā kāds darītu?

– Ja atzīts, ka mugura jāoperē – kā izvēlēties ārstu, kuram to uzticēt?

– Vispirms tam jābūt ārstam, kurš neželos jums savu laiku un kuru interesēs jūsu problēma. Nav jēgas sarunāties ar dakteri, kuram jūs kā cietējs neesat interesants. Iesaku izvairīties no ķirurgiem, kuri lielās ar saviem varoņdarbiem, manuprāt, tas nozīmē, ka mēsli bija līdz acīm, bet, par laimi, labi beidzās. Normālam ārstam ir jādara profesionāli savs darbs. Ja pacienti jautā – dakter, vai tā ir grūta, sarežģīta operācija, es atbildu – man nav sarežģītu un nesarežģītu operāciju, man ir tikai apmierināts vai neapmierināts pacients. Vairieties arī no tā ķirurga, kurš apgalvo, ka zina uz priekšu, kas būs operācijā. Profesionāls ķirurgs par operāciju runā pēc operācijas – ko man izdevās tur izdarīt, ko es redzēju, kā tur bija. Viena no ārsta kļūdām ir uzņemties darbu, ko viņš nespēj veikt, citiem vārdiem sakot, viņš grib operācijā sevi pierādīt – tas nu gan ir baisi. Es strādāju ar pārbaudītām, sev zināmām un saprotamām metodēm, jo tas vājnieks nav nekāds izmēģinājuma lauciņš, tas ir dzīvs cilvēks. Ej trenējies laboratorijās, brauc uz kursiem, mācies, ej kopā ar pieredzējušiem ķirurgiem un mācies, kamēr tu to drikstēsi darīt.

Pacientiem mūsdienās ir tāda pieņemta lieta kā otra ārsta viedokļa meklēšana. Arī man to lūdz, un tas ne vienmēr sakrīt ar kolēģu redzējumu. Bet jūs jautājat manu viedokli – es jums to pateicu. Un tā ir pacienta izvēle, kuram uzticēties, vai iet vēl pie trešā speciālista. Mūciet no tā ārsta, kurš jums uzspiež vienu viedokli, bet mūciet arī no tā, kurš pacienta klātbūtnē šaubās un šķirsta grāmatas.

– Par ķirurgiem sabiedrībā izplatīts uzskats, ka viņi to vien vēlas, kā pacientu sagriezt, tāpēc cenšas piedāvāt operāciju, kaut arī pastāv citas alternatīvas. Vai tas atbilst patiesībai?

– Mans šefs dakteris Ojārs Bieziņš vienmēr teica: cik labi, ka mēs šo pacientu neoperēsim. Es toreiz, jauns ķirurgs būdams, domāju: kā viņš tā runā? Tagad es ļoti bieži piekrižu, jo tā lielā māksla ir ne jau tikai izoperēt, bet arī kādreiz neizoperēt, un tur ir pilnīgi cits piegājiens vajadzīgs – ar zālēm, ar taktiku. Īsti nobriedušam ķirurgam ir tikai viena zvaigzne: rezultāts, kad slimnieks iet mājās. Jo kāda jēga ir skaisti izoperēt, ja pacients nav apmierināts?

– Mēdz teikt, ka medicīnā nav simtprocentīgu garantiju un vienmēr kāds pacients paliks arī neapmierināts...

– Kad es strādāju Amerikā, viens no maniem kolēģiem, pasauleslavs neiroķirurgs, teica – ja tu strādā neiroķirurgijā ar pieciem procentiem neapmierināto, tad tu esi izcilis. Katrs ārsts savas kompetences un prasmes ietvaros cenšas pacientam palīdzēt. Tas sasaucas ar Paula Stradiņa teikto, ka medicīna reizē ir amats, zinātne un māksla – māksla ir tā neformulējamā daļa, ārsta spējas vai prasmes. Uz Ziemassvētkiem tiem, kuri operēti mūsu klīnikā, sūtām sirsniņus apsveikumus un pievienojam arī savus jautājumus. Viens no tiem ir arī par apmierinātību ar operācijas rezultātiem. Mani rezultāti ir tādi: apmēram 80 procentu manus locekļus sauc cēlmetālos (es pats tā nesaucu), man tas liekas amizanti un ļoti patīkami. No 20 pārpalikušajiem procentiem 18 arī mani aicina ciemos un saka, ka es esot *foršs puika*, bet dažreiz, kad sastrādājas, sastaigājas vai ir sliktāki laika apstākļi, mugura atkal sāp, taču nesalīdzināmi mazāk nekā pirms tam. Apmēram divi procenti saka – operācijai nebija jēgas. Es pieņemu to, ka neesmu spējis palīdzēt, lai gan man tas ir ļoti sāpīgi, es to pārdzīvoju. Vienīgais, ko varu atbildēt – es ļoti centos, un tā ir patiesība. Ārstam ļoti svarīgi, ka cilvēkiem viņš ir vajadzīgs. Nav lielākas baudas, kā redzēt, ka pacients iet mājās apmierināts. Es neesmu nekāds Blaumanis vai Veidenbaums, lai to skaisti aprakstītu, vienkārši man iekšā tā silti un labi.

– Ko varam darīt ikdienā, lai mugura būtu vesela?

– Mērenība – tas ir ļoti būtisks vārds. Mani nepārliecina sievietes traktoristes, svarcēlājas, asfaltētājas. Vispirms jebkuram cilvēkam ir sev jāuzdod jautājums – vai tas, ko grasos darīt, man nav pārāk smags, traumatizējošs, nepieņemams, vai es esmu savā vietā? Otrs: nedarīt mulķības. Ir jau skaisti vārdi – ķert adrenalīnu, bet, piemēram, pirms braukt ar krosa moci, padomā, vai tu to pratīsi un vai tu vispār esi pēc sava auguma tāds, kas to var valdīt? Varbūt tu esi tieviņš, ne pārāk stiprs? Un, ja arī kaut kādas ziepes esi savārijis – par daudz sastrādājies, kaut kur izlecis, pacēlis kaut ko neadekvātu, tad nevis sāc ar reklamētām zālēm, bet aizej pie speciālista, kurš pateiks, ko darīt. ■