



## Latvijas Republikas Valsts prezidenta kanceleja Prezidenta preses dienests

Pils laukums 3, Rīga-50, LV-1900, tālr. 7092122, fakss 7320404,  
prese@president.lv, www.president.lv

---

### **Valsts prezidentes uzruna Sirds veselības konferencē Dailes teātrī 2000.gada 27.aprīlī**

Augsti godātie konferences rīkotāji, dārgie viesi, dāmas un kungi!

Nav lielākas vērtības par veselību, izņemot dzīvību. Bez veselības dzīves kvalitāte ir iedragāta, un nekas nespēj to aizstāt - ne nauda, ne manta, ne slava, ne arī kas cits. Veselība ir tas vissvarīgākais, kas palīdz mums dzīvot pilnvērtīgu un laimīgu dzīvi. Cilvēces vēsturē bija pieņemts domāt, ka slimības un tāpat arī nāve ir mums ļauna liktens uzsūtīts kā Dieva sods par mūsu grēkiem vai vienkārši aiz dievu dusmām, aiz viņu patvaļas un nesavaldības.

Tikai zinātnei, medicīnai, farmācijai attīstoties, mēs lēnām atklājām, ka tās ir lietas, pār kurām cilvēkam var būt ievērojami liela kontrole. Un ne tikai kontrole ārstniecības ziņā, cenšoties ierobežot un novērst jau iestājušās slimības sekas, bet vēl svarīgāk, izprotot tos cēloņus un cēloņsakarības, kas var novest arī pie nāves. Te paveras pilnīgi jauna ēra mūsu attieksmē pret dzīvi, pret savu ķermeni, savu veselību un vietu sabiedrībā. Te paveras izpratne, ka cilvēks var ļoti daudz darīt ne tikvien, lai ārstētos, tad, kad slimība ir jau iestājusies, un tādā veidā paildzināt savu mūžu, kā tas ir, piemēram, pēc sirds infarkta un citām līdzīgām kaitēm. Bet vēl svarīgāk, ka, izprotot tos cēloņus, kas rada riska faktorus saslimšanai, ir iespējams pilnībā no tiem izvairīties jeb samazināt to iespaidu, pagarināt mūža daļu, ko varam pavadīt pilnīgi veseli. Tāpat var mazināt iespējamās sekas, ko rada iedzimtība, jo ir cilvēki, kas pieder ģenētiska riska kategorijai.

Konferences gaitā jūs dzirdēsiet par pēdējiem atklājumiem un atziņām sakarā ar faktoriem, kas ļauj pavisam vienkārši uzlabot mūsu dzīves kvalitāti un mūža ilguma izredzes. Tās visas ir lietas, kas saistās ar cilvēka dzīves stilu un viņa pilnīgi brīvu rīcības izvēli. Tās nav augstākas liktenības vai nepieciešamības piespiestas lietas - tas ir mūsu pašu brīvas izvēles jautājums.

Šai konferencei ir arī svarīgs mērķis informēt Latvijas iedzīvotājus par situāciju, darīt viņus uzmanīgus par to, ka mūsu zeme ierindojas kaunpilnā pēdējā vietā sirds un asinsvadu slimību saslimšanā. Ir labi piemēri, par kuriem šodien arī dzirdēsiet, ka tādās vietās kā Ziemeļkarēlijā gluži līdzīgā situācijā 25 gadu gaitā ir iespējams uz pusi samazināt šādus saslimšanas gadījumus. Tas ir lielisks piemērs, kas rāda, ka, apmainoties ar informāciju starp dažādām valstīm, mēs varam gūt mudinājumu, atbalstu programmām, kas varētu palīdzēt arī mums, cerams, īsāk nekā 25 gadu laikā uzlabot pašreiz nožēlojamo stāvokli sirds un asinsvadu veselības ziņā.

Jūs dzirdēsiet par dažādiem riska faktoriem: lai tos novērstu, nav vajadzīgi miljoni. Ir vajadzīgas zināšanas, informācija, apziņa par to, ko tas nozīmē, apņemšanās kontrolēt savu dzīvi un veselību. Es domāju, ka ļoti svarīgas varētu būt dažādas brīvprātīgās programmas, kas mudinātu cilvēkus pārdomāt un izprast to, ko nozīmē apzināties savu situāciju, savus riska faktorus un pašam domāt par to, kā tālāk plānot savu dzīvi, kā to mainīt. Katra maiņa ir, protams, sāpīga, ieradumu maiņa prasa zināmu piepūli, bet rezultāti ir tik ārkārtīgi svarīgi, ka, cilvēkiem tos izprotot, cerams uzlabosies apņēmība pašiem kaut ko darīt sevis labā.

Labi zināmi ir fiziskie riska faktori: pārāk liels ķermeņa svars, nepietiekošas fiziskās kustības, pārāk liela alkohola lietošana, cigarešu smēķēšana un citi. Blakus šiem

fizioloģiski pamatotiem riska faktoriem ir arī psiholoģiskie riska faktori. Jau ir sakrājušies līdz šim brīdim vērtīgi pētījumi, kas pierāda, ka cilvēka emocijas, viņa dzīves filosofija, nostāja pret dzīvi arī ir nozīmīgi viņa sirds veselībā gan pozitīvā, gan negatīvā nozīmē. Es atceros, ka drūmos apstākļos pēc kara, dzīvojot bēgļu nometnē Vācijā, skolā ticības mācībā mācīja tādu jauku korāli:

"Ej, sirds, un mācies priecāties,

Kad jaunu sauli deva Dievs,

Un pavasaris modās."

Šorīt, braucot šurp, es domāju, ka pie mums, mostoties pavasarim, ir tāda gaisotne, ka sirds par to var priecāties, un, vēlētos to uzsvērt, ka tieši spēja priecāties un spēja kaut ko mīlēt ir varbūt viens no svarīgākajiem faktoriem, kas nodrošina cilvēkam viņa sirds veselību, nodrošina viņa vispārējo garīgo līdzsvaru, dzīvesprieku, bet līdz ar to arī sirds un asinsvadu veselību. Viens mazs piemērs: Kanādā tika veikti eksperimenti, lai pārbaudītu kādas jaunas zāles, kas mazina augstu asinsspiedienu, kas, kā zinām, ir viens no riska faktoriem sirds slimībās. Starp dažādām kontroles grupām bija viena grupa, kuras uzdevums bija paturēt klēpī un desmit minūtes paglāstīt savu kaķīti. Citiem bija lūgts aiziet 10 minūšu ilgā pastaigā. Rezultāti bija interesanti: tie, kas papriecājās un paglaidīja savu kaķīti un tie, kas izgāja mazā patīkamā pastaigā, samazināja savu asinsspiedienu tikpat daudz kā tie, kuriem tika izsniegtas zāles.

Šie pētījumi pamato, ka jāņem vērā cilvēks kā vienots fiziskā un garīgā veselums. Cilvēks ir duāla būtne, un jūtas, nostāja ir tikpat svarīgas kā fiziskā rīcība. Šajā ziņā ir ļoti vērtīgas arī mūsu tautas gara mantas. Tie, kas dziļāk ieskatīsies mūsu tautasdziesmās, redzēs, ka tās ir pilnībā atspoguļo šo nostāju, rādot, ka cilvēks ir pilns ar dzīvesprieku, prot priecāties par katru sīkumu, ko sastop, kaut vai par kukainīti, ko redz rāpojam dabā. Citās tautās varbūt cilvēks šausminātos par kukaini, latvietis sadzied dziesmu:

"Kukaini, ragaini,

Tev grezni svārki;

Ne tādi kungam,

Ne bajāram."

Tā ir spēja priecāties, sajūsmināties par mazāko sīkumu, un es ceru, ka atgūstot šo spēju, mēs varētu ātrāk nekā 25 gados uzlabot šodienas statistikas rādītājus.

Novēlu, lai Jūsu darbs būtu svētīgs un lai savas zināšanas un šeit gūtās atziņas Jūs nestu tālāk un nodotu tās tautā! Lai Jums labi veicas!