Ilze Dambe: "Bērniem vajadzīgs tikai nedaudz, lai viņi atkal justos labāk"

Foto: Kaspars Kurcens

Turpinām iepazīt mūsu novadniekus un ļaut ar tiem iepazīties arī citiem. Rudens šogad mūs sasniedza strauji un tikpat strauji tam līdzi atsoļoja dažādi vīrusi. Tālab devāmies pie mūsu novadnieces, trīs bērnu mammas un iemīļotas bērnu ārstes Ilzes Dambes, lai aprunātos un gūtu kādu labu padomu, kā šajā rudenīgajā laikā stiprināt veselību.

Ilze Dambe ir Cēsu klīnikas Bērnu veselības centra vadītāja un pediatre, dzimusi un augusi Cēsīs un aizvien dzīvo Cēsu novadā. Zinoša un iedzīvotāju iemīļota ārste, kura par katru mazo pacientu rūpējas no sirds.

Ar Ilzi tikāmies viņas ierastajā darba vidē – Cēsu klīnikā.

Sakiet, kā iesācies šis tik strauji atnākušais rudens Jums kā ārstei? Vai tikpat strauji jūtams arī mazo pacientu pieplūdums?

Jautājums izcilā brīdī. Patlaban ir ārkārtīgi liels *pīķis*. Iepriekš lēnām jutām, ka bērni sāk slimot, bet tagad mums nodaļa ir pārpildīta. Arī uzņemšanā ik rītu gaida divi, trīs bērni, kuri jāstacionē. Nemaz nerunājot par ambulatorajām pieņemšanām – tās ir pārpildītas dubultā un pat trīskārši. Šobrīd tiešām ļoti slimo.

Esmu *trāpījusi* gana smagu jautājumu sarunas ievadam.

Jā, tiešām.
Šajā gadā mēs jūtam, ka jāatdod *kovida parāds*. Tas nāca kopā ar izolāciju. Tika ievērota higiēna, masku valkāšana, mazāk tikšanos, un līdz ar to bērni slimoja mazāk. Taču tā rezultātā mēs savu imūnsistēmu aizmidzinājām. Pēdējos divos gados bērni tik daudz neslimoja, imunitāte neizstrādājās, un tagad ir tā, ka slimo ar katru vīrusu, kas nāk pretī. Vīrusi plaukst un zeļ, tāpat arī bakteriālās saslimšanas. Tāpēc, ka mēs tiekamies, komunicējam, mums vairs nav masku, mēs tik ļoti nesekojam līdzi higiēnai.

Man kāda mamma teica: "Ziniet, dakter! Bērnu dārza grupiņā palikusi tikai skolotāja kopā ar savu bērniņu. Pārējie ir slimi." Slimo tiešām ļoti daudzi.

Parunāsim mazliet par Jums pašu. Esat dzimusi un augusi cēsniece. Kādu laiku dzīvojusi un strādājusi Rīgā. Kāpēc tomēr atgriezāties dzimtajā pusē?

Jā, esmu cēsniece. Esmu dzimusi šajā slimnīcā, uzaugusi tepat pie slimnīcas - blakus esošajās mājās. Šogad man bija tāds interesants un emocionāls pavērsiens, kad savā dzimšanas dienā no rīta beidzot dežūru, atkal pamodos šeit, slimnīcā. Tad padomāju par to, kā dzīve izspēlējusi tādu skaistu riņķi - šeit piedzimu, tepat arī strādāju un esmu atgriezusies.
Cēsīs esmu arī mācījusies. Pabeidzot vidusskolu, iestājos medicīnas fakultātē, un tā mans ceļš aizveda uz Rīgu. Tur ieguvu ārsta grādu un sāku rezidentūru. Beidzot rezidentūru, bijusī galvenā ārste Anda Skrastiņa no Cēsu klīnikas man piezvanīja un aicināja strādāt. Daktere bija neatlaidīga, jo es biju nolēmusi, ka Cēsīs neatgriezīšos un nestrādāšu. Tomēr dakteres Skrastiņas uzrunāta un aicināta esmu šeit. Esmu ārkārtīgi priecīga un pateicīga viņai par to. Šobrīd ar visiem trīs bērniem dzīvojam Raiskuma pagastā, mājā pie meža. Varbūt arī tas bija izšķirošais iemesls, kāpēc es piekritu dakteres Skrastiņas aicinājumam. Man tobrīd bija jau divi bērni, sapratu, ka viņiem jāsāk skolas gaitas, un es īsti neredzēju, kā Rīgā varētu to apvienot ar savu darbu. Cēsīs viss ir viena maza mirkļa attālumā, un bērni paši var atnākt mājās pēc skolas.

Drošāka vide?

Jā, tieši tā. Bērni paši var pārvietoties no vienas vietas uz otru. Man par to nav tik ļoti jāuztraucas, kā tad, ja pati būtu vienā Rīgas galā, bet bērni pavisam citā.

Rīgā nodzīvojām 13 gadus, bet teikšu tā – mēs ar vīru abi esam cēsnieki. Pienāca tāds brīdis, kad, neskatoties uz to, ka mums bija dzīvoklis brīnišķīgā vietā, sapratām, ka gribam kaut ko mazliet vairāk. Tāpēc mums šobrīd māja ir meža malā, mums vajadzēja savu dzīves telpu un sajūtu, ka mums apkārt ir daba, mežs, lauki.

Labākais ir aizbraukt uz Rīgu reizi mēnesī un tad to pabaudīt.

Mans dēls piedzima un sešus gadus dzīvoja Rīgā. Kad mēs bijām pārcēlušies uz laukiem un nodzīvojuši tur tikai pāris mēnešus, reiz aizbraucām uz Rīgu. Tieši pie

tirdzniecības centra “Origo” viņš atvēra mašīnas logus un teica: “Mammu, Tu jūti?” Es vaicāju: “Ko? To smaku?” Viņš man atbildēja: “Nē! To Rīgas smaržu, mammu!” Viņš bija tik ļoti noilgojies pēc Rīgas smaržas (smejas).
Redz, pāris mēneši laukos un tādam mazam bērnam gribas tur, kur viņš audzis.

Jā, tas noteikti ir cits skats uz dzīvi. Pēc trīsdesmit gadiem tā droši vien vairs nešķitīs.

Jā, droši vien.

Šodien tieši atcerējos, ka beidzot vidusskolu, klases audzinātāja mums katrai meitenei bija piedēvējusi kādu skaistu ziedu, ar kuru viņai meitene asociējas. Bija rozes, gerberas un citas puķes. Mani nesauca un nesauca, un es domāju - kas tad es būšu? Beigās skolotāja sacīja: “Ilze – nepieradinātā pļavas puķe”. Tagad es saprotu – tas ir tik labs raksturojums. Es tiešām laikam tāda arī esmu. Es par to šobrīd ļoti priecājos un domāju, ka tas ir ārkārtīgi adekvāti.

Zināms, ka, lai kļūtu par ārstu, nepieciešami daudzi studiju gadi. Cik gadus pavadījāt studējot?

Tie bija desmit gadi. Seši gadi ir pamata kurss, lai iegūtu ārsta grādu, un pēdējos četrus gadus bija rezidentūra. Rezidentūras ilgums katrai specialitātei atšķiras – ķirurgiem tie ir pieci gadi, ģimenes ārstiem - trīs. Vidēji jebkurš kolēģis – ārsts – pavada deviņus līdz vienpadsmit gadus mācoties.

Par mediķiem nereti kļūst no paaudzes paaudzē. Ārsta profesija mēdz būt arī sapnis kopš bērnības. Vai kāds no šiem gadījumiem attiecas uz Jums?

Esmu otrais variants. Man nav ģimenē neviena mediķa vai cilvēka, kurš būtu saistīts ar medicīnu. Tas man drīzāk bija stāsts no bērnības. Man bija kaimiņiene, kura bija brīnišķīga pediatre un man kā trešā omīte. Varbūt, ka tā ir netieša viņas ietekme.
Man ir bērnības zīmējums, kurā ir slimnīca un priekšā es ar sarkanu krustiņu un uzrakstu, ka esmu ārsts. Nevaru pat pamatot, kāpēc. Man vienmēr paticis kaut ko pētīt un darboties, vienmēr interesējušas lietas, kas notiek ar cilvēku.

Kad pieteicos studijām, Latvijas Universitātē bija jāizvēlas studiju programmas prioritāti. Es patiesībā pirmajā vietā izvēlējos jurisprudenci, otrajā vietā austrumu valodas un trešajā vietā biju ierakstījusi medicīnu. Bet pēdējā dienā devos pārlikt kā pirmo izvēli medicīnu, kur arī tiku budžetā.

Kāpēc tieši pediatrija? Vai ne mirkli nešaubījāties par medicīnas virzienu, kurā doties?

Es aizvien no jauna pārliecinos, ka ne mirkli negribētu strādāt ar pieaugušajiem vai cilvēkiem gados. Ar bērniem ir pavisam citādāk. Tas ir cits stāsts, kā tu ar viņiem strādā, ko viņi dod tev, ko tu vari iedot viņiem un kādi viņi ir.

Man vienmēr patikusi bērnu dzīvotgriba. Viņi ir dzīvīgi un pozitīvi vērsti, viņiem vajadzīgs nedaudz, lai atkal justos labāk.

Cik ilgi strādājat kā bērnu ārste un cik ilgi strādājat tieši Cēsu klīnikā?

Cēsu klīnikā strādāju kopš 2018. gada, tajā pašā gadā arī beidzu rezidentūru.

Bērni dažādās situācijās mēdz uzvesties neparedzami. Vai Jums ir sava *zelta formula,* kā nodibināt kontaktu ar mazo pacientu?

Man nav tādas *zelta formulas*, bet, manuprāt, vissvarīgākais ir komunikācija. Ambulatorajās pieņemšanās mums ir jāaizpilda pacienta kartītes. Man vienmēr ar to iet grūti, un es kartītes pildu pēc tam, jo pieņemšanas laikā izvēlos visu savu uzmanību veltīt komunikācijai ar bērnu un viņa vecāku.

Tas notiek pats par sevi…

Jā, tā ir. Kad bērns ienāk, es jau jūtu, vai viņam vajag vairāk mieru un dot laiku, lai viņš pierod pie telpas un manis, vai arī viņš ir atvērts, draudzīgs, un es varu uzreiz iet klāt. Dažādos vecumposmos bērnu uzvedība atšķiras. Gadu vai divus gadus vecs bērns dažkārt var noraudāt visu pieņemšanu, jo bērnam nepatīk, ka viņam pieskaras. Savukārt trīsgadnieks jau var būt tavs labākais draugs pasaulē. Ir bērni, kuri var arī iespert vai iesist un pateikt, ka negrib tevi redzēt. Tas viss ir normāli. Mums, pediatriem, tas ir saprotami, mēs saprotam bērnus un zinām, ka tā var būt. Bet nekādas formulas nav un nevar būt, jo katram jau ir individuāla pieeja.

Kad es vēl studēju, bija brīnišķīgs profesors Zaķis jau pirmspensijas gados - vienmēr ļoti *solīds*, ar kaklasaiti, *buktētām* biksēm un baltu halātu. Kad reiz gājām vizītē palātā, un bērnam nokrita manta zem gultas, profesors, ne mirkli nedomājot, noliecās uz ceļiem, izķeksēja mantu no gultas apakšas un iedeva bērnam. Tā ir tā pediatra būtība – darīt visu, kas jādara. Ja vajag, jābūt uz ceļiem pie bērna, ja vajag, tad jāizliecas trīs līkumos, lai apskatītu bērnu. Jo tie ir bērni. Pieaugušo medicīnā nekas tāds nav iedomājams.

Būt vienkāršam cilvēkam.

Jā. Un jo nesamākslotāks būsi ar bērnu, jo vieglāk būs komunicēt ar viņu. Es nekad negaidu no bērna labas uzvedības paraugu. Kad bērns ienāk pie manis kabinetā, es neprasu, lai viņš stāv miera stāvoklī, netirina kājas, sēž vienā vietā, neraud un nebļaustās. Tas vienkārši ir pretrunā ar bērna fizioloģiju. Vairs nav tie laiki, kad mūs visus lika kā tādus mazus mietiņus. Bērns ir bērns – atvērts, brīvs, ložņājošs, skrienošs un dīdošs.

Nesen lasīju, ka bērniem vajag dot saldējumu, arī ziemā. Tā teikt – bērnu vajag norūdīt, nevis tik ļoti saudzēt no visa, kā vecmāmiņas liek. Ko Jūs par to sakāt?

Bērns pats ir lielisks indikators. Līdz ko viņš pats spējīgs sev kaut ko novilkt vai uzvilkt, viņš ļoti labi parāda, ko grib un kas viņam nepieciešams. Jāsaprot, ka nevar bērnu nemitīgi uzpasēt un tad pēkšņi ziemas vidū izdomāt parūdīt viņu. Tas nestrādās. Jau vasarā jāsāk rūdīt, jāļauj staigāt ar basām kājām, padzīvoties pa peļķēm. Tas pats jāturpina arī mājās un rudenī – jādzīvo ar plikajām kājām, jāiet vannā paspēlēties. Un nevajag visu laiku uzturēt ūdens temperatūru siltu, jāļauj tai arī padzist. Bet tam visam ir kaut kādas zināmas robežas, kas der visiem, neder nevienam. Ja būs bērniņš, kurš ir salīgāks, kuram ir tendence uz urīnceļu infekcijām vai kuram fonā ir kāda hroniska saslimšana, tad tas nederēs.

Tieši tāpat arī ar saldējumu, kāpēc gan neļaut apēst to vienreiz dienā. Vēl jo vairāk, ja mamma to pati pagatavojusi un tas nav pārbāzts ar konservantiem, krāsvielām un cukuru. Piemēram, ja mamma pagatavojusi mājas sulas saldējumu. Lieliski, lai bērns to ēd katru dienu.

Bieži vien gadās, ka bērni apslimt tieši brīvdienās vai vēlos vakaros. Vai bieži nākas risināt kādas situācijas ārpus darba laika?

Gandrīz visiem maniem pacientiem ir mans telefona numurs. Ja man jautātu, cik bieži es atbildu uz telefona zvaniem vai īsziņām pirms pulksten astoņiem vai pēc sešpadsmitiem, atbilde būtu – ļoti bieži. Arī to es uztveru kā normu. Tie ir pacienti, kuri ir manā redzes laukā un man šķiet, ir normāli, ka viņi var man piezvanīt un pajautāt kaut ko steidzamu. Es redzu, ka viņi jau ar laiku iemācās, kas viņiem jādara. Ja pirmajās reizēs, kad bērniņš saslimst, viņam vairāk vajadzīgs mans atbalsts, pēc tam vecāki jau zina, ko darīt. Tāpēc arī man patīk strādāt Cēsīs. Pirmkārt, jau klīnikā ir pediatrija visos līmeņos – bērnu slimību nodaļa, dienas stacionārs, ambulatorā pieņemšana, NMP un uzņemšana. Tas nozīmē, ka 24 stundas diennaktī vecāki var nākt šeit pēc padoma un palīdzības. Otrkārt, man patīk tas, ka es varu strādāt individuāli ar cilvēkiem. Rīgā man nekad nebūtu tāda iespēja, tur viss ir bezpersoniskāk.

Gan no Jūsu kolēģiem, gan citiem novadniekiem dzirdēts, ka esat ārkārtīgi rūpīga pret saviem pacientiem. Kā Jums tas izdodas? Vai nenogurstat?

Savus pacientu ārstēju tā, lai pati sev varētu teikt: “Ilze, Tu izdarīji maksimumu, ko varēji”. Nevarētu teikt, ka tas ir grūti. Mēs katrs iekārtojam savu dzīvi tā, kā mums ir ērti.

Ar ko labprāt nodarbojaties brīvajā laikā? Kādi ir Jūsu vaļasprieki?

Man ir vecmodīgi vaļas prieki. Man patīk adīt, lasīt un pastaigāties mežā. Jau sapņoju, kā brīvdienās iešu sēņot. Man nav tāds skaistais priežu mežs pie mājas, bet gan izaicinājumu mežs. Lielākais izaicinājums tur ir kopš maija dzīvojošs lācis. Redzēju pēdas un bildes no meža kameras savā sēņu vietā, kas ir gandrīz kilometru no manas mājas.

Kā Jūs ieteiktu stiprināt imūnsistēmu? Ko noteikti vajadzētu ievērot, darīt,

lietot? Vai gluži pretēji – kādas kļūdas nepieļaut?

Tas ir ļoti, ļoti biežs jautājums arī pieņemšanās. Jāsaprot, ka visiem nav viena recepte, bet vispārīgi tās ir pastaigas svaigā gaisā, būšana kopā ar savu bērnu, normāls uzturs, kurā ir sezonas dārzeņi, ogas, augļi, gaļa, piena produkti. Neko nepārspīlēt, bet visu sabalansēt. Protams, mūsu klimata zonā jādod D vitamīns, ik pa laikam - zivju eļļas kurss. Bet nevajag aizrauties ar visiem ķīmiskajiem vitamīniem un uztura bagātinātājiem. Jāsaprot, ka tās ir ķīmiski sintezētas vielas, kas bērna aknām, gremošanas sistēmai un organismam bieži nemaz nav vajadzīgas. Protams, izņēmums ir bērni, kuriem ir kādas hroniskas saslimšanas, kuriem vajadzīgs kaut kas vairāk. Tomēr, ja bērns normāli ēd, dzer ūdeni, iet svaigā gaisā – tas arī ir tas, kas viņam vajadzīgs.

Viss ir pavisam vienkārši.

Jā. Mēs visi meklējam to *brīnumtabletīti*, kuru iedot, lai bērniņš būtu paklausīgs un mierīgs, labi gulētu. Bet mēs neesam tendēti uz to, lai mainītu savu režīmu un paradumus. Lai tomēr iedotu mazāk saldumus un pabarotu ar veselīgāku pārtiku, lai pabūtu ar bērniem kopā, pastaigātos. Patiesībā bērnam ir grūti strauji pārslēgties uz mājas ritmu, kad viņš no bērnudārza tiek savākts, iesēdināts mašīnā un aizvests mājās. Būtu forši, ja mēs varētu kādu pusstundu pēc bērnudārza pastaigāties pa āru, mierīgi parunāties par to, kā viņam gājis un izstāstīt savu dienas gaitu. Ir viegli iedod bērnam suliņu, bet grūti pieradināt pie ūdens un iestāstīt, ka ūdens ir labāks. Tas nenozīmē, ka svētkos vai brīvdienā nevar iedot suliņu vai konfekti. Tas ir stāsts par ikdienu, par to, ko mēs darām ikdienā.

Sakiet, kas ir Jūsu mīļākā vieta Cēsu novadā?

Kā jau teicu – mežs un vēlreiz mežs pāri visam. Ikdienā esmu daudz kopā ar cilvēkiem, daudz laika pavadu iekštelpās, tāpēc es novērtēju, ka mēs dzīvojam zaļā novadā, mežainā novadā. Man patīk tas, ka katru dienu braucu uz darbu un atpakaļ 14 kilometrus, un man ir pārejas periods no mājas līdz darbam, kad varu atslēgties. Baudu dabas skatus, kā mainās debesis, koki, lauki. Tās arī ir manas mīļākās vietas – daba.