

Greitosios medicinos pagalbos tarnyboje dirbantis 61 metų Henrikas Simuntis, vykdamas pas infarkto ištiktus pacientus, niekada negalvojo, kad ir jo laukia tokia lemtis. 2020-ųjų rugsėjo 1-oji galėjo ir neišaušti. Tačiau šalia buvusios kolegės ir profesionalių gydytojų dėka vyras gavo dar vieną galimybę gyventi.

Medikų pagalbininkas

H.Simuntis pasakojimą apie save pradeda iš tolėliau. Prisimena, kad kadaise, baigęs tarnybą armijoje, įsidarbino medicinos srityje, o prieš gerų penkiolika metų tapo greitosios medicinos pagalbos vairuotoju (prieš septynerius metus baigė ir paramediko mokymus). Taigi, kaip pats sako, nemažai supranta apie sveikatą, tinkamą gyvenimo būdą ir žalingų įpročių bei streso įtaką organizmui. „Šiandien laikau medikų pagalbininku, – šypsosi pašnekovas. – Darbas yra sunkus, pamaininis, keliantis nemažai streso, nes 24 valandas turiu būti pasirengęs reaguoti kuo operatyviau. Vis dėlto jis man patinka, o prie specifikos per tiek metų pripratau.“

H.Simuntis pasakoja, kad iškvietimų sostinėje tikrai daug: tenka vyksti ir gyvybių gelbėti, kai žmogų ištinka insultas, infarktas, papuolama į eismo įvykį, ar tiesiog padėti namiškiams iškelti iš lovos iškritusį neįgalų ligonį, į Skubiosios pagalbos skyrių nuvežti karščiuojantį vaiką. Visokių situacijų būna ir į visas jas greitosios medicinos pagalbos darbuotojai žiūri profesionaliai.

Paklaustas apie pomėgius, ilgai negalvojęs pašnekovas atsako, kad jų yra ne vienas. Pavyzdžiui, patinka gražinti namus: „Vis ką nors padažau, patvarkau, pataisau. Atėjus rudeniui, leikiu į mišką grybauti. Tik šįmet, deja, Vilniaus gyventojų gamta nelepina, šio regiono miškai negrybingi. Na, o kiekvieną rytą, kai nedarbu, einu pasivaikščioti – kaskart įveikiu po septynis kilometrus.“

Ėjimas, H. Simunčio teigimu, yra vaistas nuo visų ligų: „Vaikščioti ilgesnius atstumus pradėjau jau po infarkto – iki ligos šio fizinio aktyvumo būdo nepraktikavau. Ir dabar, nors rytais sparčiu žingsniu einu jau treji metai, neretai turiu prisiversti išjudėti iš namų. Net mano sesuo stebisi, kaip netingiu, kaip nenoriu ilgiau pamiegoti. O aš tiesiog suprantu, kad tai man padeda išlikti sveikam, energingam ir darbingam.“

Liga apie save nepranešė

Pokalbiui įsibėgėjus, pašnekovas mintimis nusikelia į 2020 metus – laiką, kai ištiko miokardo infarktas. Pasakodamas vis pabrėžia, kad apie artėjančią ligą organizmas nepranešė jokiais ryškesniais įspėjamaisiais signalais, o turimą hipertenziją puikiai valdė vaistais. „Žinoma,

kaip dauguma mano amžiaus žmonių turėjau ir turiu hipertenziją. Manau, kad jos išvengti negalėjau, nes šia liga sirgo ir mama, ir tėvukas. Tačiau į ligą visada žiūrėjau atsakingai – reguliariai tikrindavausi kraujospūdį, tvarkingai gerdavau gydytojo skirtus vaistus, – pasakoja H. Simuntis. – Na, o apie miokardo infarkto simptomus turiu pasakyti, kad nė vieno ryškesnio, tokio kaip skausmas krūtinėje, pereinantis į rankas ar gerklę, nebuvo.“

Vyrui labai pasisekė, nes dirba medikų apsuptyje, todėl liga buvo pastebėta ir pagalba suteikta pačiu laiku. „2020 m. rugpjūčio 31-ąją atsiminsiu visą gyvenimą, nes tada buvau ištrauktas iš mirties nagų, – tos dienos įvykius nuosekliai pradeda pasakoti pašnekovas. – Visą parą dirbau. Budėjimas jau buvo įpusėjęs. Antrą valandą nakties sulaukėme iškvietimo pas sergantį vaiką. Teko lipti į penktą aukštą, kartu, žinoma, neštis ir visą reikiamą įrangą. Staiga juntų, kad mane išpila šaltas prakaitas. Jis tiesiog sruvo upeliu, užpylė akis taip, kad vos mačiau priekyje einančią medikę. Kolegė suprato, kad man kažkas atsitiko, paklausė, ar gerai jaučiuosi. Atsakiau, kad nežinau. Kai grįžome į greitosios pagalbos automobilį, padarė kardiogramą. Keista, bet prietaisai nieko blogo neparodė. O aš jaučiausi geriau, taigi baigėme budėjimą. Vis dėlto rugsėjo 1-osios rytą, baigęs darbą, net nepersirengęs uniformos, nuvykau į Skubiosios pagalbos skyrių. Manęs ten klausia, ką atvežiau. Sakau – save atvežiau.“

Atlikus kardiogramą, buvo diagnozuotas miokardo infarktas. „Personalas skubiai surinko mano daiktus, perrengė, nespėjau net artimiesiems paskambinti, ir išvežė į operacinę. Čia buvo atlikta stentavimo procedūra“, – pasakoja H. Simuntis.

Savo sveikata rūpintis – būtina

Vyras pasakoja, kad po procedūros jautėsi gana neblogai, juolab džiugino žinojimas, jog į medikus kreipėsi laiku ir buvo išplėstas iš mirties nagų. Po trijų dienų iš [Santaros klinikų](#) jis buvo nuvežtas reabilitacijai į Valkininkus. „Čia ir pripratau reguliariai vaikščioti, nuosekliai stebėti širdies darbą – matuoti pulsą, buvo sureguliuota mano mityba: supratau, kad galima vartoti gerokai mažiau riebaus maisto, sumažinti raudonos mėsos, rūkytų gaminių, bulvių kiekį kasdieniame valgiaraštyje“, – pasakoja pašnekovas ir priduria dabar gyvenantis taip, kaip tas kelias savaites, prižiūrimas specialistų.

Paklausus, ar nesinori grįžti prie ankstesnio gyvenimo būdo, vyras šypteli: „Aš juk suprantu, kuo tai gali baigtis. Dauguma mano pažįstamų vyrų po panašių ligų susiima, bet labai greitai jiems viskas pabosta, aptingsta, nustoja vartoti gydytojų skirtus vaistus, vėl grįžta prie senų, sveikatai kenkiančių įpročių. Esą, „ai, viskas praėjo, galiu gyventi kaip anksčiau“. O tiesa ta, kad reikia būtinai atsikratyti antsvorio, susireguliuoti mitybą, atsisakyti rūkymo, alkoholio vartojimo. Jeigu viso to nepadarysi, augs kūno svoris, kraujyje didės blogojo cholesterolio

kiekis, o tai – tiesus kelias į infarktą.“

H. Simuntis pasakoja alkoholio nevartojantis ir nerūkantis, o po ligos numetęs apie 15 kilogramų svorio. „Dabar jaučiuosi daug sveikesnis nei iki infarkto, – šypsosi vyras. – Galiu eiti didelius atstumus, jaučiuosi daug lengviau, mėgaujuosi, kai nuo ėjimo visu kūnu pasklinda maloni šiluma, jaučiu, kaip kraujas cirkuliuoja po visą kūną...“

Pokalbio pabaigoje pasiūlius pašnekovui pasvarstyti, kas, jo manymu, lėmė infarktą, vyras ilgai negalvoja: „Daug įtakos, manau, turi gyvenimo būdas. Kaip minėjau, netinkama mityba, žalingi įpročiai, fizinio aktyvumo stoka, tačiau stresas ir pamaininis darbas – irgi ne paskutinėje vietoje, – įsitikinęs H. Simuntis. – Pažįstu nemažai vairuotojų, patyrusių infarktą. Ir būdamas sanatorijoje susipažinau su keliais vilkikų vairuotojais, jaunais vyrais, kurie jau susidūrę su šia liga. Tačiau žinau ir tokių, kurie, keturiasdešimt metų išdirbę tokį darbą kaip mano, į pensiją išeina sveiki ir stiprūs. Taigi, sunku pasakyti, kokios aplinkybės nulemia, kad liga smogia. Čia jau kaip kam Dievo duota.“

Kada negalima delsti?

Kaip teigia kardiologė prof. dr. Diana Žaliaduonytė, krūtinės skausmai nebūtinai būna susiję su širdies problema, bet kiekvienam žmogui reikėtų žinoti, kada krūtinės skausmas jau yra rimtas signalas ir privalu nedelsiant kviešti greitąją medicinos pagalbą ar kreiptis į gydymo įstaigą. „Pati pavojingiausia kardiologinė liga yra miokardo infarktas, kuris gali baigtis mirtimi, o kreipiantis pavėluotai – sunkiomis komplikacijomis, tokiomis kaip širdies ritmo sutrikimas, širdies nepakankamumas, ilgas stacionarinis gydymas, invalidizacija“, – vardija LSMU Kauno ligoninės direktorė medicinai.

„Stiprus spaudžiantis, slegiantis krūtinės skausmas už krūtinkaulio ar visoje krūtinėje, plintantis į kairę ar į abi rankas, pečius, kaklą, žandikaulį, nugarą, lydimas silpnumo, prakaito pylimo, pykinimo, intensyvėjantis nuo fizinio krūvio, o kartais prasidedantis ir ramybėje po emocinės įtampos ar rytinėmis paros valandomis – svarbus požymis, kad vystosi miokardo infarktas. Tuomet skubios pagalbos atidėti jau nebegalima. Tik atvertas širdies kraujagyslės užsikimšimas padės išsaugoti sveiką širdies raumenį, gerą širdies funkciją ir pridės pacientui sveikų gyvenimo metų.“

Užbėgti ligoms už akių

Lietuvoje, kaip ir visame pasaulyje, širdies bei kraujagyslių ligos yra pagrindinė mirties priežastis. Remiantis [Higienos instituto](#) duomenimis, kraujotakos sistemos ligomis mūsų šalyje kasmet suserga ir nuo jų miršta vis daugiau žmonių. Skaičiai išties nedžiuginantys:

2021 m. šiomis ligomis sirgo beveik 914 tūkst., o pernai – jau daugiau nei 931 tūkst. Lietuvos gyventojų. Taigi labai svarbu laiku lankytis pas gydytojus ir prevenciškai tikrintis sveikatą.

Deja, šiuo metu ligonių kasų vykdomos [širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos programos](#) dalyvių aktyvumas nėra pakankamas. Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos ministerijos skaičiavimai rodo, kad šioje programoje kasmet nemokamai dalyvauja mažiau nei pusė į tikslinę amžiaus grupę patenkančių Lietuvos gyventojų.

Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa skirta vyrams ir moterims nuo 40 iki 60 metų (imtinai). Norint išsitiirti, reikia kreiptis į šeimos gydytoją, kuris nustato rizikos veiksnius ir, jei reikia, sudaro individualų širdies bei kraujagyslių ligų prevencijos planą. Jei gydytojas nustato labai didelę riziką sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, pacientui duodamas siuntimas pas gydytoją kardiologą tolesniam išsamiam ištyrimui.

Ši prevencinė programa yra skirta tam tikro amžiaus pacientams. Tačiau jeigu jaučiatės blogai, bet nepatenkate į nustatyto amžiaus grupę, kreipkitės į šeimos gydytoją. Jis atliks būtinus tyrimus ir, jei reikia, duos siuntimą pas gydytoją specialistą.

Ligonių kasos primena, kad šiuo metu Lietuvoje nemokamai pasitikrinti sveikatą galima ne tik pagal širdies ir kraujagyslių ligų, bet ir pagal 4 vėžio [prevencijos programas](#) – prostatos, storosios žarnos, gimdos kaklelio ir krūties.

