

# Vakcinācija pasargā no smagas slimības gaitas un blaknēm

Attieksmē pret pandēmiju vienprātības pacientu vidū nav

Ģimenes ārsts ir pirmā uzticības persona veselības jautājumos. Covid-19 vakcinācijas aptverei kļūstot gausākai un palielinoties saslimstības rādītājiem, spiediens uz medicīnas jomas darbiniekiem pieaug. Ģimenes ārste Skriveros un Ogrē Ksenija Konstantinova gādā par pacientiem Ogres un Skrīveru ģimenes ārstu praksēs un saņēmusi atzinību par labiem vakcinācijas rezultātiem tajās. Pandēmijas laikā nākas cīnīties ar dezinformāciju, maldiem un bezatbildību, kas vairo saslimstību.

GINTA GRINCĒVIČA

## Jāpārlicina, ka zina savu darbu

Ģimenes ārste Ksenija Konstantinova ir no Ogres. 2016. gadā viņa absolvēja Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) Medicīnas fakultāti, pērnā gada rudenī — RSU rezidentūru ģimenes (vispārējās prakses) ārsta specialitātē. Rezidentūras laikā, pusotru gadu, viņa strādāja par ārstu rezidenti ģimenes medicīnā G. Ticmanes ģimenes ārsta praksē Jumpravā.

Tagad Ksenijas Konstantinovas pamatprakses vieta ir Ogrē, otra — Skrīveros. Reģistrēto pacientu skaits abās praksēs vietās kopā šī gada 10. septembrī bija 3059 pieaugušie un 188 bērni. “Par ģimenes ārsti nolēmu kļūt laikam pietā kursa beigās, zināju, ka rezidentūrā gribu stāties tieši šajā specialitātē. Patstāvīgi strādāju no šī gada janvāra. Uzņemties divas prakses vietas un dažādās pilsētās bija sava veida izaicinājums, bet, kā man liekas, tīri labi tieku galā un nedalu Ogres un Skrīveru pacientus, viņi visi ir mani pacienti, jo prakse ir viena. Paldies manām meitenēm, man tiešām ir paveicies ar kolektīvu, kopā esam ļoti laba komanda. Pacienti ir dažādi, un lielas atšķirības Ogrē vai Skrīveros nav. Vai nu tev izdodas atrast kopīgu valodu, vai nē. Galvenās grūtības saskarsmē ar pacientiem ir tas, ka jāpārlicina, ka saproti un zini savu darbu, jo esmu samērā jauna speciāliste un attieksme mēdz būt skeptiska. Tāpat mani salīdzina ar iepriekšējo ģimenes ārsti,” stāsta Ksenija Konstantinova.

Rezidentūras laikā ģimenes ārste paspēja pastrādāt gan pirms, gan pandēmijas laikā. Darbu savā ģimenes ārstes praksē Ksenija sāka jau pandēmijas laikā, tādēļ neierastie darba apstākļi nemainīja ikdienu. “Grūtākais līdz pat šim brīdim ir ieskaidrot cilvēkiem, ka nav akūto stundu un lieki uz medicīnas iestādēm nākt nevajag. Vispirms ir jāzvana, jāpiekrāstās un tikai tad jānāk.”



**KSENIJA KONSTANTINOVA**, ģimenes ārste: “Vakcinētiem cilvēkiem saslimstot, slimība tiek pārslimota vieglāk, principā bez blaknēm. Vakcinācija nepasargā no saslimšanas, bet no smagas slimības gaitas un blaknēm.”

Foto no personīgā albuma

## Pateicība par labiem rezultātiem

Vaicājot par cilvēku attieksmi pret pandēmiju, ārste stāsta, ka vienprātības pacientu vidū nav — cik cilvēku, tik viedokļu. “Cilvēkus var iedalīt trīs kategorijās: vieni netic, domā, ka pandēmija ir uzpūsta, notiek sazvērestība pret cilvēkiem; citi šaubās — daļēji tic, daļēji nē; un tie, kas kaut nedaudz saskārušies ar Covid, tic, ka slimība pastāv un ir nopietna.” Pati ārste vakcinējās šī gada maijā. Nedēļu pēc vakcīnas saņemšanas roka šķīta smaga un bija nedaudz jutīga, bet Ksenijai tā ir pēc jebkuras vakcīnas saņemšanas.

Ģimenes ārstu un ārstu palīgu konferencē “Vakcinācija pret Covid-19: aktualitātes un izaicinājumi” Jelgavā par labiem vakcinācijas rādītājiem pret Covid vīrusu veselības ministrs Daniels Pavļuts godināja vairākus Zemgales ģimenes ārstus, viņu skaitā arī ģimenes ārsti Kseniju Kon-

stantinovu. “Tas man bija pārsteigums! Mēs vienkārši strādājām, vakcinējām, darījām savu darbu un nedomājām, ka esam aptvēruši lielu prakses pacientu skaitu. Te es varu pateikt paldies mūsu pacientiem, ka viņi ir tik apzinīgi un atsaucīgi. Protams, mēs piedāvājam vakcinēties, ja cilvēks kategoriski atsakās, tad tālāk sarunu neturpinām, pasakām tikai, lai tomēr apsver šo domu. Ja šaubās — stāstām plusus un minusus, balstoties uz savu pieredzi, pasaules rādītājiem un pētījumiem. Baumu un dezinformācijas dēļ cilvēks nonāk krustcelēs un nezina, kam ticēt. Maldīgas informācijas diemžēl ir daudz, īpaši sociālajos tīklos. Cilvēks meklē tādu informāciju, kuru vēlas atrast, lai apstiprinātu savas domas. Antivakserus nepārliecinu, jo tā ir velta laika un nervu tērēšana. Tie, kas ir “rūditie” antivakseri, nepotē nevienu poti, pat tās, kuras ir pārbaudītas gadiem ilgi, pie kam nepotē savus bērnus, ja tādi ir,” stāsta Ksenija.

## Godīga komunikācija vieš uzticību

Ģimenes ārstu loma vakcinācijā pret Covid-19 ir nozīmīga. Ksenija Konstantinova par veiksmīgāko vakcinācijas aptveres palielināšanas pamatnoteikumu uzskata komunikāciju. “Kā ārstei man jābūt godīgai pret pacientu. Nevar apgalvot, ka pēc vakcinācijas nekas nevar būt. Tāpēc jāmin biežākās blaknes un jāpaskaidro, kā rīkoties, ja kaut kas notiek.” Lai gan vairums ģimenes ārstu vakcinē pret Covid, ir arī tādi, kas ieņem pretēju nostāju. Ksenija uzskata, ka nevar pārliecināt, iedrošināt citus, ja pašam nav ticības un pārliecības tajā.

Gaidot ziemu, viņa grib cerēt un ticēt, ka saslimstības rādītāji nebūs sistēmu graužoši, taču, pēc rudens saslimstības prognozēm, aukstais laiks nesolās būt viegls. “Jau tagad ir daudz saslimušo. Lielākoties to veicinājuši cilvēku bezatbildība — ja tev ir simptomi, paliec mājās, neej

cilvēkos! Vakcinētiem cilvēkiem saslimstot, slimība tiek pārslimota vieglāk, principā bez blaknēm. Vakcinācija nepasargā no saslimšanas, bet no smagas slimības gaitas un blaknēm, kuras arī gribam novērst ar vakcinācijas palīdzību, lai slimnīcas nav pārpildītas ar Covid-19 pacientiem.”

Kā lielāko vakcinēšanās ieguvumu ģimenes ārste nosauc samazinātu blakņu risku un mazāku iespēju saslimušajiem nonākt slimnīcā. “Pēc mūsu pieredzes, saslimušos un jau pārslimojušos ar Covid-19 var atkal iedalīt trīs grupās: tie, kas pārslimoja vieglā formā; smagā formā — nonāca slimnīcā, un ir plaušu bojājumi, kuri atlabst samērā lēni; un pacienti, kuri pārslimoja viegli, bet sekas parādās vēlāk — pēc mēneša un vēlāk, piemēram, ja ir bijušas hroniskas saslimšanas, kuras bija medikamentozī sakārtotas, tagad ir saasinājušās.

## Vakcīna pāri nenodara, Covid gan

Pakāpeniski arvien vairāk vecāku interesējas par bērnu vakcināciju. Tāpat jautājumi izskan par dažādu grupu, piemēram, grūtnieču nepieciešamību vakcinēties. “Manā praksē ir vakcinēti vairāk nekā 30 bērnu, kuri ir sasnieguši 12 gadu vecumu. Paņemsim jebkuru zaļu aprakstu, no 12 gadu vecuma devas ir tādas kā pieaugušajiem, principā visas zāles, jo līdz šim vecumam pastāv ierobežojumi. Grūtnieces drīkst vakcinēties, vakcīna neietekmē augli, toties vīruss gan var ietekmēt, piemēri jau izskanējuši masu medijos. Personīgi manā praksē nav pieredzes ar grūtnieču vakcinēšanu, ir tikai trīs barojošās māmiņas, kuras pašas izlēma vakcinēties laktācijas periodā.”

Vakcinācija ir ne tikai savas un sabiedrības veselības sargāšana, bet arī viens no risinājumiem, kas palīdzēs atgriezties ierastajā dzīvē pirms ierobežojumiem. “Ieguvums ir sevis pasargāšana un atgriešanās ikdienišķajā dzīvē bez ierobežojumiem. Lai bērni varētu apmeklēt skolas un pulciņus, nevis sēdēt mājās pie datora un degradēties. Saslimušo skaits atkal aug, slimnīcās samazinās gultasvietu skaits un tiek atceltas plānveida operācijas. Ārstu noslogotības dēļ hronisks vai akūts patients, kuram nav Covid, ātri nevar nonākt pie speciālista, nākas gaidīt mēnešiem. Ja sāp mugura un nevar pāiet vai ir problēmas ar sirdi, tad ārstēšana ir vajadzīga tūlīt un tagad, nevis rīt vai pēc mēneša. Diemžēl ģimenes ārsts nevar visu izdarīt viens pats,” piebilst ģimenes ārste.

Materiāls tapis sadarbībā ar Nacionālo veselības dienestu