

Par Latvijas zinātni, pašizaugsmi un dzīves kvalitāti

Gada nogalē Latvijas Zinātņu akadēmijas laikraksts “Zinātnes Vēstnesis” uz sarunu aicināja Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) Senāta priekšsēdētāju, bijušo RSU rektoru, Paula Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas Ķirurģijas klīnikas vadītāju, LZA īsteno locekli profesoru **Jāni Gardovski** un RSU Medicīnas fakultātes Pediatrijas katedras vadītāju, Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Bērnu slimību klīnikas vadītāju, LZA īsteno locekli profesori **Daci Gardovsku**.

Ko jums nozīmē attīstība un pašizaugsme un kā nodrošināt paši savu attīstību?

D.G.: Mums abiem, neskatoties uz saviem gadiem, attīstība un pašizaugsme ir ļoti svarīga, un tā mums sagādā gandarījumu. Mēs visu laiku kaut ko mācāmies un cenšamies pilnveidoties. Tas dzīvi piepilda ar optimismu. Mums katram ir savi uzdevumi, kas ikdienā jāpaveic, tomēr ar to darba diena nebeidzas. Tēlaini izsakoties, attīstība man atgādina rožu ceļu, pa kuru ir jākāpj augšup, kamēr vien cilvēks ir dzīvs. Ceļā jārēķinās arī ar ērkšķiem, bet, neskatoties uz to, ceļš ir jāturpina. Un tas nenozīmē tikai kāpšanu pa karjeras kāpnēm. Tā ir savas dzīves papildīšana ar jaunu varēšanu kopumā. Cilvēks vienmēr var kaut ko iegūt, mainīt, pilnveidoties, kamēr vien ir dzīvs. Katru nākamo dienu mēs varam būt labāki nekā vakar. Diemžēl cilvēki pārāk maz iegulda pūles savā attīstībā, lai paši kaut ko sasniegtu, un maldīgi domā, ka visi darbi jāpadara tikai jaunībā, pēc tam var ieņemt komforta zonu un apstāties. Esmu vienmēr vēlējusies, lai man apkārt būtu jauni cilvēki, kas ir labāk izglītoti un spējīgāki, nekā es. Mana misija ir palīdzēt viņiem izaugt. Tas sniedz pozitīvas emocijas un mudina darboties.

Kā jūs vērtējat pašreizējo situāciju zinātnē Latvijā? Vai Latvijas zinātnieku devums ir pietiekams?

J.G.: Nevar analizēt tikai to, cik daudz Latvijas zinātnieki publicē zinātniskās publikācijas, bet zinātnes situācija jāanalizē saistībā arī ar to, cik daudz mūsu valsts un citas valstis investē zinātnē un tās attīstībā. Ir jau izrēķināts, cik izmaksā viena zinātniskā publikācija. Latvija ir ļoti ekonomiska. Mēs ar daudz zemākām izmaksām sasniedzam daudz labākus rezultātus, nekā citviet daudz attīstītākās valstīs. Bieži mēs gribam būt pasaules augstskolu Top 500, bet aizmirstam, ka tam ir nepieciešams arī finansējums. Pasaules vadošo augstskolu profesoriem zinātniskie rādītāji ir ļoti augsti, bet reti tiek pieminēts, ka šo laboratoriju budžeti ir mērāmi vairākos simtos miljonu eiro. Visām zinātniskos sasniegumus veidojošām komponentēm ir jābūt adekvāti saliktām. Mūsdienās zinātniskie atklājumi nenotiek, piemēram, kā stāsta leģenda par Īzaku Ņūtonu, uzkrītot ābolam uz galvas. Šodien ir nepieciešama zinātniskā bāze – piemēram, laboratorijas un izglītoti un motivēti darbinieki, kas tur strādā, kā arī atbilstošs finansējums. Tikai tad pēc trim vai četriem gadiem var prasīt rezultātu. Zinātne ir svarīga tautsaimniecības nozare, kas ir gan māksla, gan arī ļoti lielā nozīmē pragmatiska nozare.

D.G.: Šajā sakarā vienmēr der atcerēties no agronomijas aizgūtu teicienu – “ko sēsi, to pļausi”. Zinātnē rezultāts ir atkarīgs no ieguldītajiem līdzekļiem un ieguldītā darba.

Jūs abi esat vadošos amatos? Ko nozīmē darbs ar cilvēkiem?

J.G.: Darbs ar cilvēkiem nav viegls. Tas prasa plašas zināšanas un kompetences, piemēram, par cilvēku psiholoģiju. Nereti tas prasa arī spēju pieņemt nepopulārus lēmumus un būt prasīgam.

D.G.: Mums katram vadīšanas metodes ir atšķirīgas. Profesoram Jānim Gardovskim ir lietišķāks vadības stils, bet man ir savādāk, jo strādāju ļoti lielā sieviešu kolektīvā, kur nereti ir svarīgi sniegt kolēģiem emocionālo atbalstu.

Vai bieži dzīvē nākas meklēt kompromisus?

D.G.: Kompromisi jāmeklē ļoti bieži, bet ne jau vienmēr tie tiek atrasti. Cilvēki vēlas stāstīt savas biogrāfijas, bet negrib klausīties citu biogrāfijas. Man ir svarīgi saprast otru cilvēku. Man sagādā prieku, ja abi iziet no situācijas kā uzvarētāji, bet nesagādā prieku, ja es izeju no situācijas kā uzvarētāja, bet otrs cilvēks kā zaudētājs.

J.G.: Kompromisi ir labi politikā un ģimenē, bet citur tie bieži arī neder, piemēram, ekonomikas un tautsaimniecības attīstībā nereti efektīvāk un ātrāk var sasniegt rezultātu bez kompromisiem. Es strādāju tādā nozarē, kur dominē stingrākas pārvaldības modelis, jo ķirurģijā ir nepieciešami ātri lēmumi, ilga spriedelēšana var radīt ļoti negatīvas sekas pacientam. Mēs kā ķirurgi esam daudz stingrāki.

D.G.: Cilvēkiem savā starpā nereti nav pretrunu par to, kas ir jādara, bet gan par to, ar kādām metodēm un kā to sasniegt. Darbā vienmēr ir jāsasniedz konkrēti mērķi. Mūsdienās ļoti daudziem cilvēkiem ir svarīgi, kā tieši šie mērķi tiks sasniegti. Ir dažādas metodes, kā motivēt cilvēkus. Ir labi, ka, ejot uz mērķi, laikabiedri kļūst par taviem domubiedriem un piederība dažādām paaudzēm kļūst nenozīmīga.

Ko nozīmē būt vispusīgam ārstam mūsdienās?

D.G.: Cilvēkiem ir vajadzīgas arī daudzas citas zināšanas un prasmes, ne tikai tās, kas saistītas ar profesiju, piemēram, ārstam nepietiek ar to vien, ka pārzini slimības. Cilvēka vispusības un personības attīstībai ir jānorit paralēli profesionālajai izaugsmei. Cilvēkiem ir nepieciešams attīstīt emocionālo inteliģenci. Sabiedrība būs veiksmīgāka, ja mums būs arvien vairāk izglītotu un inteliģentu cilvēku. Tie būs cilvēki, kas zinās ne tikai to, ko mums vajadzētu sasniegt, bet arī, kā to izdarīt vislabāk. Ne velti Pīters Drukers ir teicis, ka “kultūra ēd stratēģiju brokastīs”. Ja stratēģija ir pareiza, bet nav kultūras, tad stratēģija nestrādā, tad arī zūd daudzi mērķi, tie kļūst nesasniedzami. Cilvēki tos nesaprot un vienkārši nepiedalās. Šajā sakarā RSU daudzus gadus darbojās “Inteliģences akadēmija”, kas piedāvāja plašu kultūrizglītojošu programmu par mākslas un mūzikas vēsturi, etiķeti un tamlīdzīgi.

“Inteliģences akadēmija” bija ļoti pieprasīta izglītības programma, kurā uzstājās tādi pazīstami pasniedzēji kā Ramona Umblīja, Andris Vecumnieks, Baiba Kurpniece, Aija Odiņa, Deniss Hanovs un citi. To atbalstīja Borisa un Ināras Teterēvu fonds.

Profesor Jāni Gardovski, viens no jūsu pētniecības virzieniem ir dzīves kvalitāte ķirurģijā. Ko tas ietver?

Kvalitatīvie pētījumi mūsdienās kļūst arvien populārāki, jo mēs arvien vairāk pārejam uz personalizēto medicīnu. Gribam izprast, vai mūsu pielietotā ārstēšana dod ne tikai izveseļošanu no slimības, bet arī labu tālāku funkcionēšanu – ne tikai fizisku, bet arī mentālu, to skaitā, kā cilvēks spēj dzīvot pēc tam, kad slimība ir novērsta. Mūsdienās medicīna nav vairs tikai cēloņa izārstēšana, bet iepriekšējās dzīves kvalitātes vai pat labākas dzīves kvalitātes nodrošināšana. Šie pētījumi balstās uz ļoti rūpīgu pacientu anketēšanu un aptaujāšanu. Tie ir zinātnieku izstrādāti jautājumi, lai izprastu, kā cilvēks jūtas visās viņa dzīves sfērās. Ja agrāk bija ļoti plašas ķirurģiskas operācijas, piemēram, krūts vēža gadījumā, tad mūsdienās tās ir ļoti mazinvaļīvas operācijas. Rezultātā, protams, ievērojami ir uzlabojusies šo pacientu dzīves kvalitāte, jo operācijas ir mazāk traumatiskas. Tas ir tikai viens piemērs, kā medicīnas metožu un tehnoloģiju attīstība ir mainījusi pacientu dzīves kvalitāti.

Šobrīd ir populārs termins “aktīva novecošanās”, turklāt Pasaules Veselības organizācija ir mainījusi šo definīciju, nosaucot to par “veselīgu novecošanos”. Kā jūs izprotat šo jēdzienu?

J.G.: Saskaņā PVO definīciju, cilvēks ir jauns līdz pat 65 gadiem. Tā ir pilnīgi atšķirīga izpratne, salīdzinot ar 20. gadsimta sākumu, kad cilvēks skaitījās vecs jau ap gadiem 36 vai 40. Izmaiņas notikušas arī Latvijā. Piemēram, pēdējo 30 gadu laikā ievērojami pieaugusi cilvēku dzīvildze. Ja agrāk pacients ap 70 gadiem skaitījās riska grupā, tad mūsdienās mēs operējam pacientus, kuriem ir 80, 90 un pat vairāk gadu. Cilvēki dzīvo ilgāk, līdz ar to sabiedrībai jādomā, kā šos gadus nodzīvot veselīgi, turklāt, lai šie cilvēki būtu pietiekami patstāvīgi, spējot sev nodrošināt iztiku. Varbūt pat spējot šajā vecumā mainīt un apgūt jaunu profesiju. Veselīga novecošanās nozīmē, ka bioloģisko dzīvi cenšamies nodzīvot ar maksimālu dzīves kvalitāti un pietiekami veseli.

D.G.: Kā bērns piedzimst, viņš ne tikai aug un attīstās, bet sāk arī novecot. Skaitot no bērna ieņemšanas, cilvēka attīstībā tieši pirmās 1000 dienas ir ļoti nozīmīgas. Gēni un tas, ko mēs saņemam pirmajās 1000 dzīves dienās no ārējās vides, nosaka ne tikai konkrētā indivīda, bet arī pēcnācēju dzīvi turpmākajās divās

paaudzēs. Pēdējo gadu epiģenētiskie pētījumi parāda, ka vide var nozīmīgi ietekmēt hronisko slimību attīstību indivīda tālākajā dzīvē. Dzīves kvalitāte var būt ļoti atšķirīga neatkarīgi no vecuma. Šajā sakarā jāmin, ka ir novēršamie un nenovēršamie faktori. Valsts, sociālo dienestu, veselības aprūpes atbalsts ir ļoti svarīgs, bet svarīga ir arī paša cilvēka atbildība par savu un savu bērnu veselību.

Vai jūsu bērni arī ir gājuši ārsta un zinātnieka ceļu?

D.G.: Mūsu dēls arī ir ārsts, asociētais profesors ķirurģijā, savukārt vedekla ir ortodonts. Mazbērni gan joko, sakot – omī, mēs tevi nevaram iepriecināt, jo mēs nebūsim ārsti.

Kā jūs atpūšaties no intensīvās darba ikdienas? Vai jums ir kopīgi hobiji?

D.G.: Mēs kopīgi mācāmies spēļu valodu un jau vairāk nekā četrpadsmit gadus kopīgi dejojām balles dejas. Mums brīvā laika ir ļoti maz, tāpēc vienmēr plānojam, kā to pavadīt kopā.

Kādas ir jūsu Ziemassvētku tradīcijas?

J.G.: Mēs pēdējo gadu laikā Ziemassvētkus sagaidām Spānijā. Iepazīstot citas kultūras, var redzēt, cik ļoti atšķirīgas mēdz būt tradīcijas gan starp kristietības virzieniem, gan starp dažādām tautām. Spāņi Ziemassvētkus svin stipri atšķirīgi no latviešiem.

D.G.: Pēdējo gadu laikā mūsu priekšstati par šiem svētkiem ir mainījušies. Ir sanācis daudz redzēt, kā cilvēki ārpus Latvijas svin reliģiskos svētkus, piemēram, Ziemassvētkus, Lieldienas. Latvijā cilvēkus pārņem iepirkšanās un ārejas spozmes ažiotaža. Apdāvināšanās Latvijā nereti kļūst par galveno notikuma rituālu. Turpretim Spānijā tie ir dziļi ģimeniski, klusi un reliģiski rituāli, kas joprojām nav zaudējuši savu patieso vēstījumu. Pēdējo gadu laikā tieši šāda – atturīga Ziemassvētku svinēšana ir ienākusi arī mūsu ģimenē, tomēr, lai kurp mēs dotos, līdzī nēmam mazu smaržojošu eglīti, kas reizēm ir liels brīnums tur, kur egles neaug. Jaungada sagaidīšana gan spāņiem ir ļoti jautra, jo, ieskandinot Jauno gadu, pie katra pulksteņa sitiena jāliek mutē viena vīnoga, bet pie pēdējā sitiena visām vīnogām jābūt apēstām. Tā nu iznāk, ka Jaunais gads tiek sagaidīts ar vīnogu pilnu muti, un tikai pēc tam var pacelt šampānieša glāzes un vēlēt visiem laimi. Spāņu bērni arī nepaliek bez dāvanām, tās tiek saņemtas 6. janvārī – Zvaigznes dienā vai Triju ķēniņu dienā. Tie, kam bijušas kādas lielākas palaidnības, diemžēl dāvanā saņem tikai ogļu maisu – lieta ir nopietna, tāpēc ir vērts censties...

Laikrakstam "Zinātnes Vēstnesis"

sagatavoja Edijs Šauers

Avots: "Zinātnes Vēstnesis", 2020. gada 21. decembris