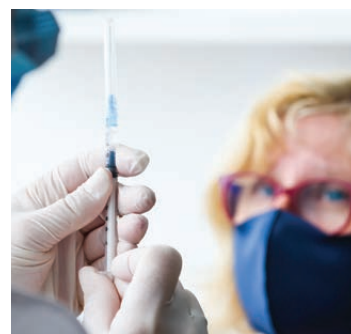


Katram Liepājniekam



2021 | 2. NOVEMBRIS

www.liepaja.lv | /liepajalv


Ārsti par poti
pret Covid-19

> 2. lpp.



Kas jādara, lai
sevi aizsargātu?

> 4., 5. lpp.

Situācija ir kritiska



Edvīns STRIKS,
Liepājas domes deputāts,
Liepājas Reģionālās
slimnīcas vadītājs

Slimnīcas darbu kovids ir sarežģījis. Smagākais jaunatājums katru dienu – cik pacientu ir iestājušies, kur spēsim viņus izmitināt un kura būs nākamā nodaļa, kuru pieaugošā kovida pacientu skaita dēļ būs spiesti slēgt. Gandrīz katru dienu sazināties ar Nacionālo veselības dienestu un Veselības ministriju, ar reģionālajām slimnīcām. Situācija ir kritiska. Tur nav ko slēpt. Esam jau aizvēruši vairākas nodaļas, prognozētie skaitļi ir dramatiski. Rēķina, ka vislielākais pieplūdums gaidāms uz novembra sākumu.

No saslimušajiem ar kovidu 15 procenti nonāk slimnīcā, aizvien vairāk cilvēku vajadzīga intensīvā terapija. Sen jau beidzies nodaļu sadalījums pa profiliem, pacientu liek, kur ir brīva vieta. Mums būs jāapkalpo ļoti daudz pacientu, bet slimnīca nav no gumijas. Divas operāciju zāles ir aizslēgtas, jo vajadzīgs papildu personāls, anesteziologi un anestēzijas māšas, reanimācijā. Nevar uztaisīt vēl vienu Reanimācijas nodaļu, tā ir tik specifiska. Atsevišķas gultas aprīkos ar aparāturu, kas līdzinās reanimācijai. Turklāt izšķirošais ir personāls, ne jau gultas un tehnoloģijas.

>>> 3. lpp.

Liepājnieki, vakcinējieties! Tas ir mūsu pienākums!

Pēdējo nedēļu statistikas dati ir satraucoši – strauji pieaug ar Covid-19 inficēto Latvijas iedzīvotāju skaits. Līdz oktobra beigām valstī kopumā Covid-19 laboratoriski apstiprināts gandrīz 206 000 cilvēku, savukārt līdz 26. oktobrim bija reģistrēti 3066 Covid-19 pacientu nāves gadījumi. Situācija ir patiešām nopietna, slimnīcas ir pārpildītas, tiek atceltas plānveida operācijas, līdz 14. novembrim Latvijā izsludināta mājsede un stingri drošības pasākumi. Vairāk nekā 88% saslimušo ir nevakcinēti. Liepājā kopumā vakcinēti tikai nedaudz virs 50% iedzīvotāju. Īpaši bīstama Covid-19 infekcija ir tieši senioriem un cilvēkiem ar jau esošām saslimšanām. Tāpēc vienīgais veids, kā mēs visi kopā varam izbeigt šo situāciju – pasargāt sevi, savus līdzcilvēkus un palīdzēt mediķiem un visai sabiedrībai kopumā atgriezties normālā ikdienā –, ir vakcinēšanās.

Gunārs Anšņš, Liepājas valstspilsētas pašvaldības domes priekšsēdētājs: “Latviešu sakāmvārds saka: “Jauns ar spēku, vecs ar prātu.” Šis teiciens man atausa atmiņā, kad skatījos, cik tieši un pareizi mūsu Latvijas seniori LTV1 raidījumā “Aizliegtais paņēmiens” runāja par nepieciešamību vakcinēties. Latvijā cienījami cilvēki – aktieris Ģirts Jakovļevs, RSU profesors, gastroenterologs Anatolijs Danilāns, Rīgas aktīvo senioru alianses RASA pārstāve Liesma Neipreisa un vēl citi – salika punktus uz “i”, ļoti precīzi raksturojot esošo situāciju. Kaut mēs visi biežāk ieklausītos mūsu vecākajā paaudzē – tieši un trāpīgi. Arī es aicinu ikvienu Liepājas senioru vakcinēties. Un tāpat visus aicinu uzrunāt vakcinēties savus līdzcilvēkus, kaimiņus un tuvumā esošos vecos ļaudis. Kā raidījumā teica visu mūsu cienītais RSU profesors Anatolijs Danilāns: “Dieviņš par velti neko nedod pat eņģeļiem. Dieviņš palīdzēs tikai tiem, kas paši palīdzēs sev!” Sargāsim sevi, savus tuvos un cienīsim mūsu mediķus!”



“Nesaprotu seniorus, kuri baidās vakcinēties un saka, ka tā vai tā nomirs. Aiziesim jau mēs visi, bet nevienam nenovēlu aiziet pirms noliktā laika ar Covid-19, un vēl lielās mokās noslapstot. Pati jau esmu saņēmusi trešo poti pēc pusgada un jūtos labi. Uzskatu, ka tas ir jādara, tas ir mūsu pienākums. Un jauniem cilvēkiem, kuri paši liela daļa jau ir vakcinējušies, jāpārliecina aktīvāk savi vecāki un vecvecāki, lai viņi nepiedzīvotu šo smago slimību. Un vajadzētu arī vairāk klausīt un uzticēties ģimenes ārstiem,” aicina **Pensionāru dienas centra vadītāja Astrīda Vērđiņa.**

“Mēs ansamblī “Atštāukas” visas esam vakcinējušās, jo gribam sanākt kopā un uzstāties. Mēs, seniori, nedrīkstam uzlikt liekus krenčus saviem bērniem, ja smagi saslimsim. Daudzi domā, ka izvilks, bet zinu, ka daudzi arī smagi slimo. Tā kā saslimstība pieaug, sāku domāt arī par trešo poti, jo pirmās divas pārcietu labi,” **stāsta folkloras apvienības “Atštāukas” vadītāja, bijusī Liepājas teātra aktrise Ināra Kalnarāja.**

Pēteris Kalks, Liepājas Sv. Trīsvienības katedrāles dekāns intervijā portālam liepajniekiem.lv sacījis: “Mēs, mācītāji, savus draudzes locekļus mudinām potēties pret Covid-19. To varbūt nedarām no kanceles, bet gan individuāli, sarunājoties ar cilvēkiem. Privāti aprunājoties, vienmēr atgādinu, ka šāda ir mana pārliecība, un minu arī argumentus, kādēļ potēties ir svarīgi. Tas ir viens no tiem instrumentiem, kas ir mūsu pašu rokās. No otras puses, arī baznīcā droši vien ir cilvēki, kuriem ir cits viedoklis, un piespiedu kārtā savu nostāju nevienam neuzspiežam.

Nepieciešamība vakcinēties galvenokārt ir mūsu kopīgā lieta – kaut kas, kam vajadzētu mūs nevis šķelt, bet, gluži otrādi, saliedēt.

Mums kā tautai jāapzinās, ka ar vakcināciju dota iespēja sekmiņi šo vīrusu pārvarēt. Tas speiž domāt ne tikai par sevi, bet par sabiedrību kopumā. Tas ir solidaritātes un patiesības arī mīlestības darbs.

Pat tad, ja kādam šķiet, ka viņu vīruss neapdraud, vakcinēties ir svarīgi citu jeb kopējā labuma dēļ. Un kopējais labums ir jēdziens, kas kristietībā vienmēr bijis galvenais, proti, ka cilvēks nedzīvo sev pašam, bet mēs dzīvojam Dievam un lai kalpotu mīlestībā saviem tuvākajiem. Vakcinēšanās ir veids, kā mēs to varam ļoti labi darīt.”

Visi materiāli šajā izdevumā
tapuši sadarbībā ar
Nacionālo Veselības dienestu

Ārsti par kovidā izplatību: Ko vēl vajag, lai pārliecinātu vakcinēties?

Laila ATIĶE, ģimenes ārste

Domāju, ka vakcinēšanās zemie skaitļi pierāda to, kāda sabiedrībai ir izpratne. Vakcinācijas centros, lai cik skumji, dzirdam šādus argumentus: "Es tagad varēšu iet veikalā!" Bet tas, ka mājās ir vecs tuvinieks un ka nāk tā stunda, kad medīkiem būs jāizvēlas, vai reanimēt darbības vecuma pacientu, nevis senioru, – par to cilvēki neaizdomājas. Var pienākt minūte, kad palīdzību sniegs tam, kuram ir lielākas izredzes izdzīvot, jo visiem palīdzēt nebūs iespējams. Varbūt cilvēki nesaprot: turpmākajās nedēļās ātrie stāvēs pie slimnīcas varbūt pat trīs vai piecas stundas, lai nodotu tai slāpstošu pacientu, un tikmēr nevarēs aizbraukt pie nākamā pacienta.

Tas nozīmē – nebūs, ko izsaukt palīgā. Šādas traģiskas situācijas Latvijā pašlaik, pēc infektologu aplēsēm, ir paredzētas apmēram trīs nedēļas. Un ko tad teiks tie nevakcinētie cilvēki, kura tuvinieks tajā mašīnā slāps?

Blakusparādības no potes pret kovidu tiešām ir apmēram pusei cilvēku. Bet vai tiešām diennakts drudzis, sāpoša roka, reizēm slikta dūša, temperatūra ir tik nenormāli nepārdzīvojams gadījums salīdzinājumā ar to, kā ir smakt no kovidā, kad plaušas pārvēršas par kaut kādu nesaprotamu cietu un neelpojošu masu un cilvēks patiešām slāpst? Tas ir nežēlīgi – tuvinieku nav klāt, kad cilvēks slāpst un mirst. Tuvinieki to neredz, un viņi arī nerunā ar slimnieku pa telefonu, jo viņš nav spējīgs parunāt.

Retie nopietnākie blakņu gadījumi, ar kādiem esmu sastapusies, neviens nav bijis ārpus tā, kas aprakstīts klīniskos pētījumos. Dažkārt pakāpjas asinsspiediens – bet mēs piesakām cilvēkiem, pasekojiet tam un lietojiet savus medikamentus! Citreiz ir vienkārši nogurums, tad fiziski nenogurdinām sevi pēc potes, paguļam! Aicinu – izvērtējam arī to, ka kovidis nevērtēs neko. Ieliekam svaru kausos, kas mums ir svarīgāks. Ja esi astmatīķis, hronisku bronhītu slimnieks, katru trešo gadu dabū smagu gripu – tad saliekam to visu svaru kausos – kas būs, ja dabūsi kovidu un strādās tikai puse no plaušām? Jā, veselam ir lielāka varbūtība izķepuroties pašam. Diemžēl Latvijā ar kovidu ir aizgājuši arī jauni un it kā veseli cilvēki. Šķiet, ka daudziem cilvēkiem ir vienalga, ko runā ārsti. Kamēr traģēdija neskar tuvinieku, ģimeni, vakcinēšanās nopietnību nesaprot.

Katrs lai izvērtē, vai viņš vēlas būt tajā kastītē, kurai vāku neatvērs.

Un lai katrs padomā par saviem senioriem. Mājas vizītēs man seniori saka – es taču nekur neeju! Bet kāds atnāk – atnes zāles, pārtiku. Jūsu piecām hroniskām diagnozēm kāds var atnest arī kovidu. To nemanāmi un nezinot var izdarīt pat vakcinētais, un vecajam nevakcinētajam tas var būt liktenīgi. Vakcinētajiem ir maza iespēja nēsāt kovidu, jo vīruss nomirst uz potēta cilvēka gļotādām. Bet vecam, slimam cilvēkam ar to mazumiņu tas var būt "punkts uz i".



Ivars KRASTIŅŠ, Liepājas Reģionālās slimnīcas ārsts

Ir jāņem vērā, ka – lietošu profesora Venta Sīļa vienā intervijā minēto terminoloģiju – pēdējā laikā ir neiedomājami savairojušies autentiskie idioti. Es nezinu, kādēļ, bet cilvēku muļķībai, īpaši kareivīgai muļķībai, vairs nav nekādu robežu. Un tas ir bēdīgi.

Tas, ka medīki šobrīd nejut atbalstu, nemaina lietas būtību – ir jāstrādā, jo kovidā pacientu ir ļoti daudz un viņu kļūst arvien vairāk un vairāk. Bail pat domāt, kas notiks tālāk. Ir jānosaka vēl stingrāki ierobežojumi. Nevakcinētajiem pienāktos sēdēt mājās, viņi nekur nevarētu iet. Bet pārējiem – vakcinētajiem un pārslimojušajiem – būtu atsevišķas ierobežotas iespējas. Bet, godīgi sakot, man jau šķiet, ka nu jau ir par vēlu.

Vija STEPANOVA, ģimenes ārste

Arī nepilingādīgajiem nepieciešams vakcinēties, domājot gan par veselību, gan ikdienu. Lai bērniem neatņemtu reālās skolas, lai neatņem klātieni! Tā ir katastrofa, ka bērns nevar izbaudīt bērniību, jaunību, ka nevar socializēties! Skolā ir vajadzīgs ne tikai mācīties, bet arī saskarties, satikties. Meitenēm vajag iečukstēt draudzenei ausī, ka tas Jānis uz mani paskatījās un pasmaidīja, nepieciešamas meiteņu privātās sarunas, zēnu pašaplicināšanās, palieloties ar kādu no saviem sasniegumiem.

Ne jau visi vecāki ir spējīgi pilnībā mācīt mājās, varbūt viens no klases to var. Manam dēlam ir četri bērni. Mamma strādā, tēvs arī. Viens bērns 7. klasē, otrs 3. klasē, mazie – pa māju. Mamma strādā pie datorā. Mana dēla mājā bija situācija tieši kā tajā karikatūrā, kas bija uzzīmēta pagājušajā ziemā: istabas vidū telts. Tajā ielīdusi mamma, kas strādā, vienā istabas stūrī viens bērns sit bungas, jo viņam tiešraidē jāparāda tas mūzikas skolotājam, otrā stūrī māsa, galvu sakūrusi, raksta latviešu valodā sacerējumu. Apkārt teltij divi mazie skraida un viens ar otru karo. Traki apstākļi!

Es ļoti baidos no tā, ka daži politiķi, kuri grib veidot tikai

savu karjeru, musina cilvēkus, iestāta muļķības un nez kāpēc prātiņus dzen atpakaļ pa diviem trim gadsimtiem. Nu nevajag skriet līdz politiķiem viņu popularitātes veidošanā un karjeras taisīšanā, vākt domubiedrus ar pretvakcinācijas reklamēšanas paņēmieni.

Lai padomā par to, cik daudzas infekcijas slimības ir izskaustas, pateicoties tieši vakcinācijai. Bakas ir izskaustas, difterija, bērnu trieka, garais klepus ir ļoti samazinājies. Kaut kur slimība var parādīties kā atsevišķs izņēmuma gadījums, taču mūsu bērni masveidā neslimo.

Es atbalstu arī mazāku bērnu vakcināciju, jo infekcija taču var ieperināties arī sešus un septiņus gadus vecam bērnam. Esmu par vakcīnām, lai izskaustu tās šausmas, ko nes pašreizējā kovidā infekcija. Katrā pieņemšanas reizē aicinu vakcinēties, joprojām uzsveru, lai Dieva dēļ neņem informāciju no sociālajiem tīkliem, kur lielākoties ir pilnīgas muļķības.

Darbā ļoti daudz laika pavadu, runājot ar cilvēkiem, arī ar tiem, kas nav mani pacienti, bet nāk uz obligātajām veselības pārbaudēm, piemēram, šoferu komisiju vai kārtot sanitāro grāmatiņu. Zīmēju uz papīra, kā ir gatavotas vakcīnas, atgādinu un skaidroju, cik mēs, latvieši, bijām gudri senos laikos. 18. gadsimta beigās, kad vācieši izgudroja baku vakcīnu, latvieši bija pirmie, kas vakcinējās pret bakām, – tie bija Rūjienas un Mazsalacas apkārtnes ļaudis, vairāk nekā tūkstoši cilvēku. Tad vakcinācija aizgāja plašāk pa Eiropu. Mēs, latvieši, bijām gudri. Bijām pirmie! Tagad esam vienā no pēdējām vietām Eiropā!

Mārite KŪLA, Liepājas Reģionālās slimnīcas Epidemioloģiskā dienesta vadītāja

Saslimušo skaits un stacionēto pacientu skaits, kas inficējusies ar Covid-19, aizvien pieaug. Tie smagākie pacienti, kas šobrīd nonāk slimnīcā, ir nevakcinēti. Un kopumā, salīdzinot ar pagājušo gadu, kovidā pacienti tiek stacionēti ar smagāku slimības gaitu nekā pirms gada, saslimstības rādītāji arī ir lielāki. Turklāt tieši tiem, kuriem ir kādas fona saslimšanas, ir būtiski vakcinēties. Turpmāk ļoti daudz kas būs atkarīgs no tā, vai cilvēki vakcinēsies. Es zinu daudzus, kuri ir teikuši, ka ar vakcinēšanos pagaidīs. Domāju, viņi cerēja, ka saslimstība pierims – varbūt šogad šis cipars ies mazumā un varēs iztikt bez potes. Ja cilvēki saprastu, ka, jo lielāks daudzums būs vakcinēto, jo mazāk infekcija spēs izplatīties, vismaz mazāk būs smago saslimšanas gadījumu, kas ir liela noslodze slimnīcai. Liepājas slimnīcā dakteru un citu medīku komanda ir gatavi visam, kas mūs vēl var sagaidīt ar Covid-19 saslimstību. Medīki strādā, tikai cerot, ka tomēr aizvien vairāk cilvēku būs saprātīgi un savakcinēsies.

Sagatavots no medīku intervijām portālā liepajniekiem.lv

89,2% mirušo nebija vakcinēti pret Covid-19

No visiem septembrī stacionētajiem 88,5% nebija vakcinēti pret Covid-19, kamēr Covid-19 pacientu nāves gadījumu vidū 89,2% nebija potēti, informēja Slimību profilakses un kontroles centrā (SPKC).

Pēc SPKC paustā, lielākā daļa cilvēku, kuri saslima ar Covid-19 un kuri tika stacionēti vai kuriem smagas slimības norises gaitas dēļ bija vajadzīga ārstēšana slimnīcā, nav bijuši vakcinēti pret šo infekcijas slimību.

No septembrī stacionētajiem kopumā 375 Covid-19 pacientiem

332 pacienti jeb 88,5% nebija vakcinēti pret Covid-19 vai vakcinācijas kursu vēl nebija pabeiguši, savukārt 43 pacienti – 11,5% – bija vakcinēti. Septembrī nevakcinētie vai vakcinācijas kursu nepabeigušie cilvēki ar Covid-19 tika stacionēti 5,1 reizi biežāk nekā vakcinētie.

No septembrī 139 mirušajiem cilvēkiem, kas bija inficējusies ar Covid-19, 124 jeb 89,2% nebija vakcinēti pret Covid-19 vai vēl nebija pabeiguši vakcinācijas kursu, bet 15 – trīs vecuma grupā zem 60 gadiem, divi vecumā no 60

līdz 70 gadiem, pieci vecumā no 70 līdz 80 gadiem un pieci vecumā no 80 līdz 90 gadiem, visiem bija viena vai vairākas blakus saslimšanas – jeb 10,8% bija pabeiguši vakcinācijas kursu.

Kopumā septembrī tika atklāti 15 654 jauni Covid-19 gadījumi, no kuriem 12 660 (80,9%) cilvēki nebija vakcinēti pret Covid-19 vai vakcinācijas kursu vēl nebija pabeiguši, bet 2994 (19,1%) bija vakcinēti.

Vērtējot pagājušajā nedēļā atklātos Covid-19 gadījumus un izvērtējot inficēto cilvēku vakci-

nācijas statusu, 12 883 cilvēki nebija vakcinēti pret Covid-19 vai vakcinācijas kursu vēl nebija pabeiguši, kas kopumā ir 76% no visiem aizvadītajā nedēļā saslimušajiem, savukārt 4074 cilvēki bija vakcinēti, kas ir 24% no visiem aizvadītajā nedēļā saslimušajiem. Salīdzinot infekcijas izplatības intensitāti uz 100 000 iedzīvotāju vakcinēto un nevakcinēto/daļēji vakcinēto cilvēku vidū, nevakcinētiem un daļēji vakcinētiem cilvēkiem Latvijā Covid-19 infekcija konstatēta 2,7 reizes biežāk nekā pilnībā vakci-

nētiem.

SPKC atgādina, ka, pieaugot vakcinēto skaitam un Covid-19 infekcijas izplatībai turpinoties pārsvarā nevakcinēto cilvēku vidū, kopējā saslimstībā pieaugs vakcinēto cilvēku inficēšanās gadījumu īpatsvars. Taču vakcinēto cilvēku vidū saslimšana visbiežāk norit vieglākā formā un ar retāku stacionēšanas nepieciešamību, tāpēc vakcinēto un saslimušo cilvēku īpatsvara rādītājs vienmēr jāvērtē kontekstā ar vakcinācijas novērsto Covid-19 gadījumu skaitu sabiedrībā kopumā. ■

Senioriem nepieciešama papildu uzmanība



Ainis DZALBS, Lauku ģimenes ārstu asociācijas valdes loceklis, ģimenes ārsts

Lai ierobežotu bīstamu infekcijas slimību izplatību, jau vairāk nekā 200 gadus cilvēki lieto vakcīnas. Ar nelielu humora devu var teikt, ka reti kurš medikamentu veids ir izturējies tik pamatīgu laika pārbaudi. Vakcīnas ir visdrošākais medikaments, kas pret infekcijas slimībām palīdz pasargāt arī vistrasliākos sabiedrības locekļus – vecāka gadagājuma cilvēkus.

Šodien vakcinācija ir daļa no profilaktiskā darba, kas ir jāveic ikvienai primārās veselības aprūpes iestādei, tostarp ģimenes ārstu praksēm, tādēļ, manuprāt, tieši ģimenes ārstiem ir jāuzņemas vislielākās rūpes par senioru vakcināciju pret Covid-19.

Ikdienā mēs ļoti redzam, ka seniori uzticas saviem ģimenes ārstiem un ieklausās viņu sniegtajos padomos. Tādēļ no medicīnu nostājas lielā mērā ir atkarīgs arī konkrēta seniora lēmums par vakcinēšanos. Reizēm pietiek ar nelielu pamudinājumu vai skaidrojošu sarunu, lai mazinātu cilvēka bažas un šaubas. Turklāt šie ir pacienti, kuri paši labprātāk izvēlēties doties uz sava ģimenes ārsta praksi, kur viss ir zināms, nevis meklēs iespējas lielajos vakcinācijas centros vai izbaukuma kampaņās.

Atcerēsimies, vislielākais risks smagi saslimt ar Covid-19 ir cilvēkiem, kuri ir vecāki par 60 gadiem un kuriem ir hroniskas saslimšanas. To apliecina arī statistika, kas tiek publicēta katru dienu, – vakcinētie slim mazāk, vieglāk un retāk arī mirst.

Vecāka gadagājuma cilvēki bieži vien paši ļoti labi saprot Covid-19 radītos riskus savai veselībai un būtu gatavi vakcinēties, taču kautrējas no ģimenes locekļu negatīvās reakcijas un izvairās no sarunām par potēšanos. Tādēļ esmu pārliecināts, ka ar senioriem par iespējamo vakcinēšanos ir jārunā individuāli un personiski. Aci pret aci. Iespējams, arī pašai vakcinācijai būs jābūt diskrētai, lai neradītu liekus konfliktus ģimenē.

Gan sarunu par vakcīnām, gan arī vakcinēšanos mēdzu apvienot ar kādu plānveida apskati, analizēm, nosūtījuma izrakstīšanu vai lietoto medikamentu devu pārskatīšanu, bet, ja nepieciešams, kungu vai kundzi varu uzaicināt arī uz atsevišķu vizīti.

Bieži vien nākas dzirdēt, kā vecāka gadagājuma cilvēki stāsta, ka viņi jau nekur daudz neiet, dzīvo noslēgti un tādēļ iespēja “noķert” vīrusu neesot liela. Taču, iztaujājot rūpīgāk, atklājas, ka uz mājām nāk aprūpētāja, laiku pa laiku kāds no ģimenes atved pārtiku, uz mirklīti ienāk kaimiņiene, līdz ārstam vai veikalam arī reizēm jāaiziet. Proti, izrādās, ka ikdienā kontaktu ar citiem cilvēkiem ir vairāk, nekā pirmajā mirklī šķiet. Tātad arī iespēju nejausi inficēties ar SARS-CoV-2 ir vairāk, nekā varētu domāt. Kontakti ar līdzcivīkiem ir vēl viens ļoti svarīgs iemesls, lai lemtu par labu vakcīnai. Jo tad seniori būs lielākā drošībā un nebūs vajadzības slēpties no apkārtējiem, bet pašiem un arī ģimenes locekļiem būs mierīgāka sirds.

Manuprāt, minēto iemeslu dēļ senioru vakcinēšanai pret Covid-19 būtu jābūt ģimenes ārstu vissvarīgākajai prioritātei.

KAS JĀŅEM VĒRĀ, ORGANIZĒJOT SENIORU VAKCINĒŠANU?

Savā praksē esmu pārliecinājies, ka senioru vakcinēšanai ir jāieplāno papildu laiks, lai mazinātu pacienta uztraukumu un rūpīgi izskaidrotu visu nepieciešamo. Senioriem, protams, ir ļoti daudz jautājumu un neskaidrību.

Viņi satraucas, tādēļ, iespējams, prakses medmāsai vai ārsta palīgam tie būs jānomierina vai jāiedrošina. Noderēs arī kāda glāze ūdens. Saviem senioriem esmu sagatavojis izdrukātu informāciju ar īsām atbildēm uz svarīgākajiem jautājumiem, tostarp arī par sagaidāmajām blakusparādībām, to ilgumu un kā labāk ar tām sadzīvot.

Pieredze rāda, ka satraukumā daudz kas piemirstas, tādēļ ir labi, ja seniors mājās vēlreiz visu var mierīgi izlasīt un zināt, kā rīkoties.

Ar senioriem jau iepriekš ir jā-saskaņo ne tikai vizītes laiks, bet arī precīzi jāizrunā tas, kā viņi nokļūs līdz ārsta praksei un pēc tam atpakaļ uz mājām. Vai kāds atvedīs un aizvedīs, vai var piemērot piemērotus sabiedriskā transporta reisu?

Ja cilvēkam ir pārvietošanās grūtības, līdz vakcinēšanās vietai, ģimenes ārsta praksei viņu, iespējams, var nogādāt ar Sociālā dienesta palīdzību. Šis ir ļoti svarīgs apsvēruma ārstiem, kuru pacienti dzīvo izklaidēti, laukos. Manuprāt, ir jārēķina, kā ir izdevīgāk, – ārstam vai ārsta palīgam doties mājās vizītē vai arī tomēr noorganizēt cilvēka nogādāšanu līdz medicīnai.

Ja vakcīnai ir divas devas, tad jāvienojas un arī jāuzraksta plānotais otrās vizītes laiks. Tāpat jā-sagatavo informācija par to, kā pēc vakcinēšanās varēs iegūt sadarbības Covid-19 sertifikātu bez pieslēgšanās internetam. Daļai senioru sertifikātu palīdzēs iegūt bērni vai mazbērni, bet daļai nāksies to kārtot pašiem un doties uz tuvāko Klientu apkalpošanas centru. ■

Situācija ir kritiska

<<< 1. lpp.

Un jāteic, ka bez tā visa varēja mierīgi iztikt, ja cilvēki būtu bijuši saprātīgi un devušies vakcinēties, jo vakcīna ir vienīgā, kas var pārraut šo nemītīgo progresiju un ļaut mums atgriezties normālā dzīvē, ko mēs visi ļoti vēlamies. *Lokdauns*, kurā esam, nedos lielu uzlabojumu: tas ir par īsu. Galvenais, ir jāpanāk vakcinēšanās.

Slimnīcā ir smagi pacienti, kuriem ir vajadzīga nopietna ārstēšana, jo viņi savu pakalpojumu pirms tam nebija saņēmuši. Visu laiku ir jāspēlē tāds šahs, jāmeklē brīvās vietas.

Saslimstības līkne ir dramatiska. Nav mums sevi ko mānīt. Tas nebeigsies ne šodien, ne rīt, ne pēc mēneša, ne diviem. Sliktākais, ka tas ir tikai sākums. Visas šīs bezjēdzīgās nāves – bez tām varēja iztikt!

Varam daudz runāt, ka Latvijā galvenie nāves cēloņi ir sirds slimības un vēzis – jā, es pilnīgi piekrišu. Bet kovida nāves varēja pilnībā novērst, turklāt bez maksas, ar vienu, divām vakcīnu injekcijām! To arī ārstiem ir grūti pārdzīvot, mirstība no kovida ir liela.

Šajā trešajā vilnī – Liepājā tā sākumu rēķinu ar septembri – no visiem kovida pacientiem slimnīcā četri tikai ir bijuši vakcinēti. Jā, viens no viņiem bija reanimācijā tādēļ, ka tas bija cilvēks ar smagu sirds patoloģiju. Ārsti atjaunoja pacientam sirds ritmu, viņš izārstējās. Bet nevakcinētie iesaistījušies nāvējošā loterijā, kurā es negribētu piedalīties.

Vietas reanimācijā ir tik, cik ir, un vairāk nebūs. Ārstiem būs

jāizdara izvēle. Es negribētu būt viņu vietā un pateikt – tevi mēs slēgsim pie skābekļa un tevi ne.

Māsas ar pieredzi pārceļas uz kovida nodaļām, jo tie pilnīgi citi apstākļi. Tur darbiniekiem jāstaigā aizsargtērpos vairākas stundas pēc kārtas un tikai tad tiek ārā. Un pēc kāda laika atkal iet iekšā. Pamēģiniet pastaigāt gāzmaskā un biežā tērpā, kad visu laiku svīsti. Brilles svīst ciet arī māsiņām, kuras veic injekcijas. Nav viegli. Kovidnodaļās tā nav tikai piecu dienu darba nedēļa, bet jānodrošina visas septiņas dienas, jo šo slimnieku stāvoklis var pasliktināties katru stundu. Tāpēc infektologi nāk arī sestdienās un svētdienās, rezidenti arī strādā brīvdienās un vēlos vakaros. Kovidnodaļās viss ir tieši tāpat kā pagājušajā ziemā un vēl smagāk, jo pacientu stāvoklis ir vēl smagāks, jo šis vīruss ir vēl lipīgāks. Pacienti ir ar smagiem plaušu bojājumiem. Šis vīruss bojā gan plaušas, gan smadzenes, asinsvadus, nieras. Pārslimojušie ir potenciāli invalīdi, kuriem vajadzīga ilgstoša rehabilitācija.

Ja cilvēki būtu sapotējušies, tādas problēmas nebūtu. Tas, ka mūsu valstī ir vakcinējušies tik maz cilvēku, jo īpaši riska grupās, ir nožēlojami. Ar to jau neierieb valdībai vai konkrētam ministram. Nepotējies un ar to sliktu padari tikai sev. Tas ir tik tuvredzīgi! Es vēl ļoti ceru, ka tagad daļa sapratīs, ka nav nekādas atkāpes, ies un vakcinēsies. Citādi mūsu darbs tiks zaudēts.

Sagatavots no intervijas laikrakstam “Kurzemes Vārds”

Pastāsti saviem vecvecākiem vai citiem, kuri ikdienā nelieto internetu - pieteikties savai vakcīnai pret Covid-19 var arī pa bezmaksas tālruni

☎ 8989



KAS JĀDARA, lai seniors

Jāsinās ar ģimenes ārstu, lai noskaidrotu, vai ārsta praksē veiks vakcināciju pret Covid-19.

- Ja ārsts vakcināciju veiks, seniors piesakās vakcinācijai sava ārsta praksē.
- Ja ārsts nevakcinēs, bet veidos pacientu sarakstu, ārsts senioru iekļauj vakcinācijas sarakstā un nosūta vakcinēties uz vakcinācijas kabinetiem ārstniecības iestādēs, ar kurām konkrētā ģimenes ārsta prakse sadarbojas.

Ja seniora ģimenes ārsts nevakcinēs un neveidos sarakstu, jāpiesakās

- **pa bezmaksas tālruni 8989,**
- **mājaslapā www.manavakcina.lv.**

Kā uzzināt, vai mans ģimenes ārsts veiks vakcināciju pret Covid-19?

Jāsinās ar savu ģimenes ārstu un jāpavaicā, vai ģimenes ārsts nodrošina vakcināciju saviem pacientiem.

Kā pieteikties izbraukuma vakcinācijai mājās?

Cilvēki ar neatgriezeniskiem funkcionāliem traucējumiem un tie, kuri medicīnisku iemeslu dēļ nevar nokļūt ārstniecības iestādē, var pieteikties izbraukuma vakcinācijai dzīvesvietā.

To var izdarīt divos veidos:

- **zvanot ģimenes ārstam,**
- **zvanot 8989.**

Vakcinācijai pret Covid-19 var pieteikties, arī zvanot uz vietējām ārstniecības iestādēm un vakcinācijas punktiem.

VAKCINĀCIJAS PRET COVID-19 PUNKTI LIEPĀJĀ

• **Brīvības ielā 93**, blakus "Liepājas metalurga" administrācijas ēkai,

• vakcinācijas punkts tirdzniecības centrā "XL sala", **Klaipēdas ielā 62.**

Šajos vakcinācijas punktos vakcināciju nodrošina VCA "Liepājas Medicīnas centrs." Pieteikties var, zvanot VCA "Liepājas Medicīnas centrs" pa tālruni **67799977**, kā arī izmantojot brīvās rindas iespēju punkta darba laikā.

• Vakcinācijas pret Covid-19 punkts Liepājas Latviešu biedrības namā, **Rožu laukumā 5/6**, tālrunis 27808069.

• **Kuršu laukumā 11**, blakus veikalam "Top! Lielie logi".

Šajos vakcinācijas punktos vakcināciju nodrošina SIA "L. Atiķes doktorāts". Pieteikšanās, zvanot pa tālruni 29294869, kā arī brīvās rindas iespēja punkta darba laikā.

Vakcinācijas punktu darba laiki tiek izziņoti katru nedēļu, un tos var noskaidrot pašvaldības mājaslapā www.liepaja.lv vai zvanot **63404750**.

Vakcināciju var veikt arī ārstniecības iestādēs. Ja ir vēlme vakcinēties kādā no šīm ārstniecības iestādēm, tad ir jāzvana uz norādīto reģistratūras tālruni.

- PSIA "Vecliepājas Primārās veselības aprūpes centrs", **Republikas ielā 5, tālrunis 63422497,**
- VCA "Liepājas Medicīnas centrs", **Brīvības ielā 95, tālrunis 67799977,**
- SIA "Hiltests" Karostas doktorāts, **Pulkveža Briēža ielā 4, tālrunis 63421228,**
- SIA "Jaunliepājas Primārās veselības aprūpes centrs", **Aldaru ielā 20/24, tālrunis 63423149.**

Vakcināciju var veikt sava ģimenes ārsta praksē!

Visi ģimenes ārsti, kuri ir līgumattiecībās ar Nacio-

nālo veselības dienestu un sniedz valsts apmaksātu veselības aprūpes pakalpojumus, ir iesaistījušies vakcinācijas pret Covid-19 procesā. Ģimenes ārsti vakcināciju veic savās praksēs vai nosūta vakcinēties uz vakcinācijas kabinetiem ārstniecības iestādēs, ar kurām konkrētā ģimenes ārsta prakse sadarbojas. Par iespēju vakcinēties jāinteresējas sava ģimenes ārsta praksē individuāli.

KĀ NORIT PATI VAKCINĀCIJA?

1. SOLIS: cilvēks tiek reģistrēts, tāpēc jāuzrāda personu apliecinošs dokuments (pase vai ID karte).

2. SOLIS: pēc reģistrācijas ārstniecības persona veic aptauju par veselības stāvokli un tiek aizpildīta šim mērķim izveidota veidlapa, kas personai jāparaksta.

3. SOLIS: ārstniecības persona veic vakcināciju augšdelmā.

4. SOLIS: cilvēks uzturas vakcinācijas vietā vismaz 15 minūtes pēc vakcinācijas veikšanas, lai ārstniecības personāla klātbūtnē novērotu veselību.

Ja vakcīnai paredzēta otra deva, vakcinētājs nosaka, kad jāierodas uz otras devas saņemšanu.

Uz vakcināciju līdzi jāņem personu apliecinošs dokuments – pase vai ID karte.

Jāvelk apģērbs, kas ļauj ērti piekļūt plecam, kurā tiek izdarīts dūriens.

Ārsti iesaka pirms vakcinācijas paēst un, ja iespējams, atpūsties.

VAKCĪNAS

Kādas ir vakcīnu blakusparādības?

Līdzīgi kā pēc citu vakcīnu saņemšanas, arī pēc Covid-19 vakcīnu saņemšanas var rasties blakusparādības.

Vairums blakusparādību rodas, jo vakcīnas stimulē organisma imūno sistēmu. Tā rezultātā daļai cilvēku viņu organisma īpatnības dēļ var rasties sagaidāmas reakcijas jeb blakusparādības.

Pētījumi liecina, ka biežākās blakusparādības ietver:

- paaugstinātu ķermeņa temperatūru (dažkārt virs 38°C),
- drudzī,
- galvassāpes,
- nogurumu,
- sāpes injekcijas vietā,
- muskuļu un locītavu sāpes,
- apsārtumu,
- pietūkumu injekcijas vietā.

Šādas organisma reakcijas nav uzskatāmas par alerģiskām; tiek bieži novērotas un nav veselību apdraudošas. mRNS vakcīnām (*Comirnaty* (*Pfizer-BioNTech*) un *Spikevax* (*Moderna*)) reakcija ir izteiktāka pēc 2. devas, savukārt vīrusa vektora vakcīnām (*Vaxzevria* (*AstraZeneca*) un *Janssen*) šāda reakcija biežāk ir sastopama tieši pēc 1. devas. Ja simptomi neizzūd 1–3 dienu laikā vai ja novēro nopietnākus veselības traucējumus, jāsinās ar savu ģimenes ārstu.

Pieejamās vakcīnas Latvijā

- *Comirnaty* (*Pfizer-BioNTech*),
- *Vaxzevria* (*AstraZeneca*),
- *Spikevax* (*Moderna*),
- *Covid-19 Vaccine Janssen*.

Kādam nolūkam paredzētas šīs vakcīnas?

Šīs vakcīnas aizsargā pret koronavīrusu (SARS-CoV-2). Inficējoties ar šo vīrusu, var rasties dažādi simptomi. Piemēram, drudzis, klepus, sāpes kaklā, iesnas, ožas un garšas zudumus. Var būt arī tādi nopietni simptomi kā elpas trūkums un pneimonija.

Koronavīrusa infekcijas dēļ var arī nomirt. Šīs vakcīnas tiek ievadītas, lai novērstu saslimšanu ar koronavīrusu.

Kā darbojas šīs vakcīnas?

Pētījumi liecina, ka šīs vakcīnas ir efektīvas un pasargā cilvēkus no simptomātiskas saslimšanas, tai skaitā no smagas Covid-19 slimības gaitas, no hospitalizācijas un nāves. Lai iegūtu noturīgu aizsardzību pret vīrusu, nepieciešamas divas vakcīnas devas (*Comirnaty* (*Pfizer-BioNTech*), *Spikevax* (*Moderna*), *Vaxzevria* (*AstraZeneca*)) vai viena deva (*Janssen*). Aizsardzība var nebūt pilnīga līdz 7 dienām pēc *Pfizer-BioNTech*, līdz 14 dienām pēc *Moderna* un līdz 15 dienām pēc *Janssen* vakcīnas vienas devas saņemšanas.

Kad es saņemšu vakcīnu?

Vakcīnu lietošana ir apstiprināta cilvēkiem no 12 gadu vecuma (*Comirnaty* (*Pfizer-BioNTech*)) un no 18 gadu vecuma (*Spikevax* (*Moderna*), *Vaxzevria* (*AstraZeneca*), *Janssen*).

Otro devu jūs saņemsit 3–4 nedēļas (*Comirnaty* (*Pfizer-BioNTech*), *Spikevax* (*Moderna*)) vai 9–12 nedēļas (*Vaxzevria* (*AstraZeneca*)) pēc pirmās devas saņemšanas. *Janssen* vakcīnas lietošanas gadījumā nepieciešama viena deva.

Vai alerģiskiem cilvēkiem vajadzētu vakcinēties (piemēram, bišu kodumi, pārtikas produkti)?

Alerģija pret kādu pārtikas produktu vai bišu, lapseņu u.tml. kodumiem nav iemesls neveikt vakcināciju.

Personas, kurām ir zināma alerģija pret kādu no vakcīnas sastāvdaļām vai ir smaga alerģija pēc pirmās devas saņemšanas, otrās devas ievades nepieciešamība jāpārrunā ar speciālistu.

Cik drīz pēc izslimošanas ar Covid-19 var vakcinēties?

Vakcinēties var arī uzreiz pēc izslimošanas.

Ja cilvēks saņem 1. vakcīnu un saslimst ar Covid-19, kad viņš drīkst saņemt 2. vakcīnu?

Vakcināciju vēlams pabeigt tūlīt pēc izslimošanas un izolācijas laika beigām, ja intervāls jau pārsniedzis ieteikto 2. devas saņemšanas laiku.

NB! Vakcinācija nav jāuzsāk no jauna, ja ieteiktais intervāls ir pagarinājies, neatkarīgi no tā, cik ilgi.

Vai otro vakcīnas devu var saņemt citā laikā?

Intervālu starp 1. un 2. devu var pagarināt tikai gadījumos, ja rodas pamatoti medicīniski vai epidemioloģiski iemesli, kādēļ persona savlaicīgi nevar saņemt vakcīnas 2. devu.

Comirnaty (*Pfizer/BioNTech*) vakcīnas 2. deva jāsaņem 21 dienu pēc 1. devas. *Spikevax* (*Moderna*) vakcīnas 2. deva jāsaņem 28 dienas jeb 4 nedēļas pēc 1. devas.

Savukārt *Vaxzevria* (*AstraZeneca*) vakcīnai 2. devas rekomendētais intervāls ir 9–12 nedēļas. Pieejamie dati uzrāda, ka vakcīnas iedarbīgums ir augstāks, ja vakcīnas 2. deva saņemta vēlāk par 4 nedēļām.

Vai var vakcinēt gadījumā, ja ir neliela temperatūra?

Neliela saaukstēšanās, iesnas vai tml. simptomi nav iemesls nevakcinēt. Ja personai ir slikta pašsajūta un akūtas infekcijas simptomi, tad, vadoties no pašreizējiem epidemioloģiskajiem ieteikumiem, ir jāpaliek mājās.

Vai var saslimt pēc pirmās devas saņemšanas?

Jā, var saslimt, ja inficēšanās ar SARS-CoV-2 notikusi īsi pirms vai pēc vakcīnas saņemšanas, un jāņem vērā, ka pilnvērtīga imunitāte tiek iegūta tikai pēc 2. devas saņemšanas. Vakcināciju vēlams pabeigt tūlīt pēc izslimošanas un izolācijas laika beigām.

pieteiktos vakcinācijai?

Kura no vakcīnām ir labāka vai sliktāka?

Neviena nav uzskatāma par labāku vai sliktāku. Ņemot vērā darbības principus un pieejamos datus, šobrīd nevaram izcelt kādu vienu vakcīnu.

Vai var vakcinēties, ja ir hroniskas saslimšanas?

Covid-19 saslimšanas gadījumu analīze ir pierādījusi, ka cilvēkiem ar hroniskām slimībām, īpaši onkoloģisko slimību pacientiem, cilvēkiem ar sirds asinsvadu sistēmas slimībām, tai skaitā hipertensisko slimību, pacientiem ar cukura diabētu, smagām elpošanas ceļu slimībām, nieru slimībām, aptaukošanos un dažādu cēloņu izsauktiem imūndeficītiem ir augsts vai ļoti augsts risks iegūt smagus Covid-19 izraisītus veselības traucējumus. Savukārt vakcinācija pret Covid-19 novērš Covid-19 izraisītus smagus un vidēji smagus veselības traucējumus un nāves gadījumus.

Medikamentu lietošanai nav ietekmes uz Covid-19 vakcināciju. Tomēr atsevišķos retos gadījumos zāles var samazināt vakcīnas efektivitāti, šādos gadījumos ārsts rekomendēs, kad pareizi plānot vakcināciju.

Asoc.Prof. Dace Zavadka, Imunizācijas valsts padomes (IVP) priekšsēdētāja: "Vakcinācijai pret Covid-19 ir jāņem vērā tādi paši principi kā citu vakcīnu gadījumā, piemēram, vakcinācijas pret gripas gadījumā. Tai skaitā cilvēkiem ar imūndeficītu, piemēram, cilvēkiem ar HIV, AIDS, transplantāciju pacientiem, pacientiem ar autoimūnām slimībām, kuri saņem imūno sistēmu ietekmējošus medikamentus u.tml., neapšaubāmi tiek rekomendēts vakcinēties pret Covid-19, kaut arī ārsti aicina ņemt vērā to, ka šiem cilvēkiem pēc vakcinācijas var būt nepilnīga aizsardzība, tādēļ arī pēc vakcinācijas ir jāievēro piesardzības pasākumi. Tomēr vakcinācija šiem cilvēkiem dod ievērojamu papildu drošību, nekā tas būtu nevakcinējoties."

Jana Feldmane, Veselības ministrijas Vides veselības nodaļas vadītāja: "Pēc vakcinācijas ir iespējamas sagaidāmas vakcīnas izraisītas reakcijas, piemēram, apsārtums un sāpes vakcinācijas vietā, paaugstināta ķermeņa temperatūra, galvassāpes u.tml. Tās ir īslaicīgas reakcijas un parāda, ka organisms reaģē uz vakcīnu, radot aizsardzību. Nav pamata uzskatīt, ka vakcinācija varētu saasināt hroniskās slimības izpausmes, tomēr, ja ir kādas bažas, nepieciešams izrunāties ar savu ģimenes ārstu vai konkrēto ārstē-

jošo ārstu, lai saņemtu ieteikumus vakcinācijas plānošanai."

Asoc.Prof. Dace Zavadka, Imunizācijas valsts padomes (IVP) priekšsēdētāja: "Cilvēkiem ar alerģiskām reakcijām pret pārtiku, kukaiņiem, liekšu, putekšņiem u.tml., arī tiem, kam ir alerģiski dermatīti vai rinīti u.tml., nav pamata nevakcinēties, bet, dodoties uz vakcināciju, cilvēkam par to ir jāinformē vakcinācijas veicējs. Ja cilvēkam ir bijusi alerģija uz noteiktiem medikamentiem, arī tad nav pamata atcelt vakcināciju, bet par to ir jāinformē vakcinācijas veicējs, lai pēc vakcinācijas šos cilvēkus ilgāk novērotu vakcinācijas vietā."

COVID-19 SERTIFIKĀTS

Kas ir Covid-19 sertifikāts?

Ikvienam ir iespēja elektroniski iegūt digitālu sertifikātu, kas apliecina vakcinācijas pret Covid-19 vai vīrusa pārslimošanas faktu.

Digitālais Covid-19 sertifikāts ir apliecinājums tam, ka persona ir vakcinējusies pret Covid-19, veikusi Covid-19 analīzes vai arī vīrusu pārslimojusi. To var izmantot Latvijas Republikas teritorijā, piemēram, kā apliecinājumu pakalpojuma saņemšanai, iestādes vai pasākuma apmeklēšanai.

Lai apskatītu savu digitālo Covid-19 sertifikātu, nepieciešams:

- tīmekļvietnē covid19sertifikats.lv nospiegt pogu "Apskatīt savus sertifikātus",
- autentificēties ar kādu no drošas piekļuves līdzekļiem (internetbanka, eID karte, *mobile ID*),
- sistēmā pieprasīt savus sertifikātus, tad tos apskatīt vai saglabāt (datorā, viedierīcē).

Lai izdrukātu savu digitālo Covid-19 sertifikātu, nepieciešams:

- tīmekļvietnē covid19sertifikats.lv nospiegt pogu "Apskatīt savus sertifikātus",
- autentificēties ar kādu no drošas piekļuves līdzekļiem (internetbanka, eID karte, *mobile ID*),
- sistēmā pieprasīt un apskatīt savus sertifikātus,
- izvēlēties vajadzīgo sertifikātu un izdrukāt.

Šobrīd ir pieejami šādi digitālie sertifikāti:

- sertifikāts par veikto vakcināciju pret Covid-19,
- sertifikāts par Covid-19 laboratorisko analīžu rezultātiem,

- sertifikāts par Covid-19 izslimošanas faktu, ja iedzīvotājs ir slimojis ar Covid-19.

KAS IR QR KODS?

Katrs sertifikāts satur unikālu QR kodu, kas ir apliecināts ar digitālu simbolu virkni. Šī simbolu virkne ir kā digitāls paraksts jeb apliecinājums par sertifikātā iekļautās informācijas ticamību. Noskenējot QR kodu ar viedtālruni esošo QR koda nolasīšanas aplikāciju, iespējams noskaidrot to, vai konkrētais sertifikāts ir derīgs vai nav derīgs, un pārliecināties, vai sertifikāts ir autentisks. QR kodu var noskenēt no sertifikāta digitālās versijas (piemēram, uzrādot to viedtālrunī) vai sertifikāta izdrukas uz papīra.

Kur saņemt sertifikātu Liepājā, ja nav pieejams kāds no drošās autentifikācijas rīkiem?

Ja personai nav iespējas saņemt sertifikātu elektroniski, tad to var pieprasīt arī papīra formātā. Sertifikātu var saņemt Liepājas valstspilsētas pašvaldības administrācijas Apmeklētāju pieņemšanas centrā Rožu ielā 6 vai Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Informācijas centrā Peldu ielā 5.

Apmeklētāji, kuriem nepieciešams saņemt izdrukātu vakcinācijas vai pārslimošanas sertifikātu, tiks apkalpoti tikai pēc iepriekšēja pieraksta, pakalpojumu varēs saņemt individuāli vai vienas mājsaimniecības ietvaros.

- Sazināties ar Liepājas valstspilsētas pašvaldības administrācijas Apmeklētāju pieņemšanas centru, Rožu ielā 6, var, zvanot pa tālruni 63404750 vai rakstot uz e-pasta adresi pasts@liepaja.lv.

- Sazināties ar Liepājas valstspilsētas pašvaldības administrācijas Informācijas centru, Peldu ielā 5, var, zvanot pa tālruni 63404780 vai rakstot uz e-pasta adresi pasts@liepaja.lv.

Līdzī jāņem personu apliecinošs dokuments – ID karte vai pase – un vakcinācijas kartīte, kurā norādīts vakcinācijas veikšanas fakts.

Sertifikātu var pieprasīt un saņemt arī personas likumiskais pārstāvis, uzrādot pārstāvību pamatojošu dokumentu.

Liepājas pilsētas domes Sociālā dienesta klienti Covid-19 sertifikātu var saņemt, sazinoties ar attiecīgās sociālās dzīvojamās mājas vadītāju vai Sociālās palīdzības daļu, tālrunis 63489655.

Avoti: SPKC, VM, ZVA, Covid19.gov.lv

Pētījumi pierāda – senioriem blaknes ir visretāk

Anda Ķīvīte-Urtāne

(Ph.D., Mg.sc.sal., Rīgas Stradiņa universitātes Sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedras asociētā profesore, Sabiedrības veselības institūta direktore)

Vakcīnu klīniskie pētījumi uzrāda interesantu saistību starp blakusparādību sastopamību pēc vakcinācijas pret Covid-19 un cilvēka vecumu: gados vecākiem cilvēkiem un senioriem blakusparādības ir mazāk sastopamas nekā gados jauniešu vakcīnas saņēmējiem. Tāpēc senioriem vismazāk būtu jābažījas par vakcīnu pret Covid-19

ietekmi uz pašsajūtu un nevajadzētu atlikt vakcināciju, jo pats Covid-19 vīruss gan vissmagāk skar tieši seniorus.

Visā pasaulē vismaz vienu Covid-19 vakcīnas devu saņēmuši jau teju 3,6 miljardi cilvēku. Vakcīnas ir drošs un efektīvs veids, kā no vīrusa pasargāt sevi un apkārtējos, taču tām mēdz būt īslaicīgas blakusparādības.

Biežākās un izplatītākās Covid-19 vakcīnas blakusparādības var būt sāpes, apsārtums, pietūkums injekcijas vietā, tāpat mēdz būt nogurums, galvas un muskuļu sāpes, retāk drudzis, drebuļi, slikta dūša. Visas iespējamās blakusparādības tiek stin-

grū uzraudzītas.

Pēc vakcinācijas blakusparādības neattīstās visiem cilvēkiem vienādi – tās var parādīties jebkuram cilvēkam jebkurā vecumā un gan pēc pirmās, gan otrās vakcīnas devas saņemšanas. Tāpat tās var neparādīties vispār.

Taču ir vēl kāds interesants fakts – ASV Slimību profilakses un kontroles centra apkopotie dati liecina, ka senioru vidū pēc jebkuras no Covid-19 vakcīnām ir novērojamas mazāk blakņu nekā jaunākiem cilvēkiem.

Kāpēc vecākiem cilvēkiem blakņu ir mazāk? Eksperti skaidro, ka iespējams iemesls ir

saisīts ar cilvēka imūno sistēmu un tās izmaiņām laika gaitā. Jebkuras vakcīnas saņemšana cilvēka organismā izraisa imūnsistēmas reakciju un tādējādi var izraisīt arī blaknes.

Jaunākiem cilvēkiem parasti ir spēcīgāka imūnsistēma, kas nozīmē spēcīgāku imūnās sistēmas atbildi uz vakcīnu un lielāku blakusparādību biežumu. Savukārt gados vecākiem cilvēkiem imunitāte parasti ir vājāka, un tādējādi – mazāka imūnās sistēmas reakcija un retākas blaknes.

Tas, ka nekādas blaknes pēc vakcīnas saņemšanas neparādās, nenozīmē, ka organisms

neveido aizsardzību pret Covid-19. Plaša mēroga klīniskie pētījumi visā pasaulē apliecina visu šobrīd Eiropas Savienībā un ASV apstiprināto vakcīnu augsto efektivitāti, lai novērstu inficēšanos, kā arī smagu slimības gaitu gadījumos, kad inficēšanās tomēr notiek.

Tajā pašā laikā jāatceras, ka nevakcinēto vidū Covid-19 infekcija vissmagāk skar tieši seniorus. Vakcinācija ir drošāks veids, kā sevi pasargāt no smagas slimības, it sevišķi senioriem, jo tieši gados vecākie iedzīvotāji visbiežāk pēc Covid-19 inficēšanās nonāk slimnīcā un cieš no smagas slimības gaitas. ■

Garais Covid-19 raksturīgs katram trešajam nevakcinētajam saslimušajam

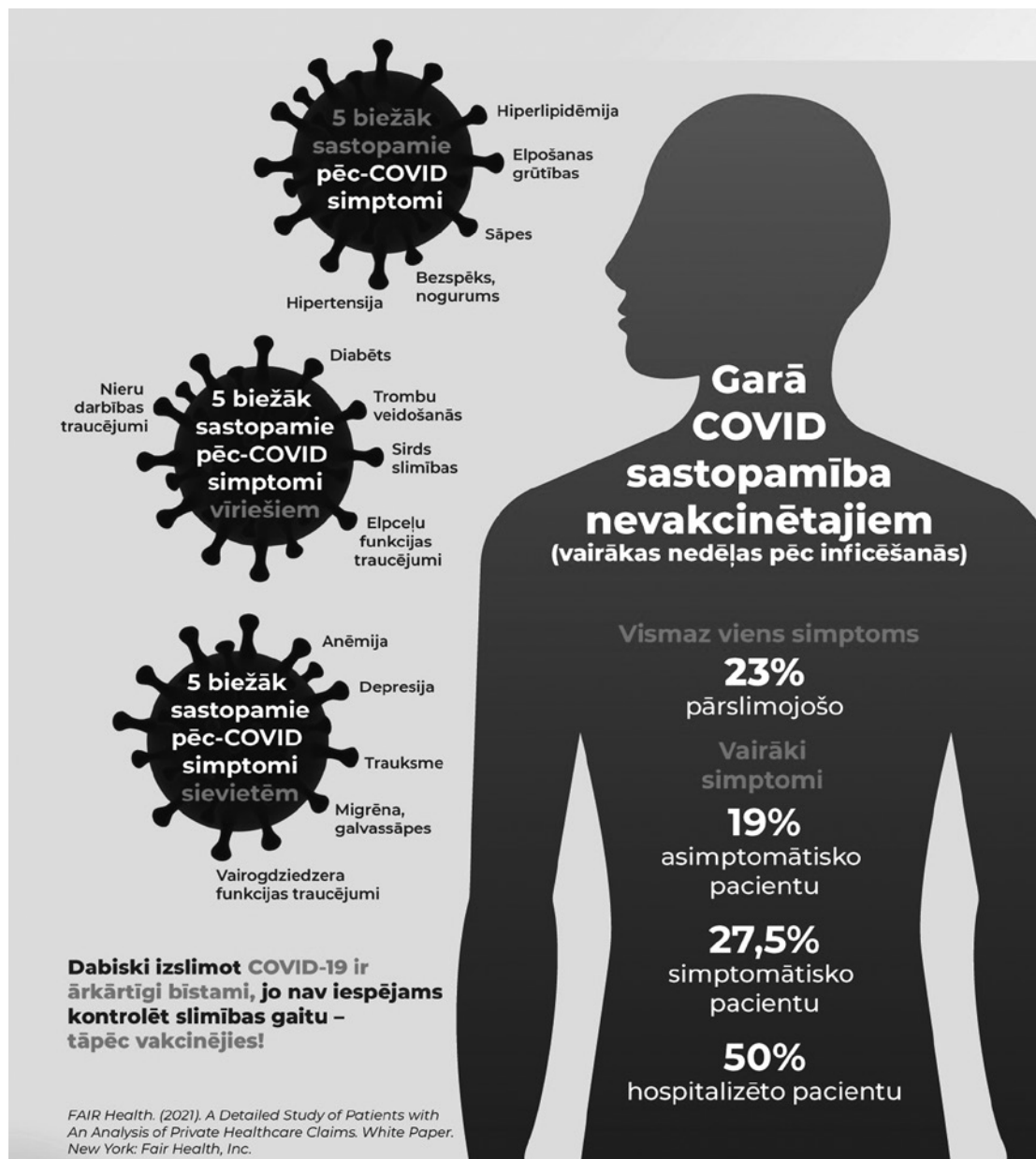
Anda Ķīvīte-Urtāne

(Ph.D., Mg.sc.sal., Rīgas Stradiņa universitātes Sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedras asociētā profesore, Sabiedrības veselības institūta direktore

Garais Covid-19 ir jauns un aizvien neizziņāts fenomens, par to liecina arī dažādie nosaukumi – ilgais Covid, pēc-Covid sindroms vai pēcakūtā Covid-19 stadija. Garā Covid-19 cēloņi vēl aizvien nav pilnībā skaidri, kaut teorētiski tiek minēti vairāki – vīrusa radītie sākotnējie bojājumi, piemēram, nervu impulsu pārvades traucējumi, vīrusa pastāvīga klātbūtne organismā zemā koncentrācijā vai nepārejoša imūnās sistēmas aktivācija slimības pēcakūtā fāzē. Tāpēc ir neprātīgi paļauties uz tā saucamās “dabīgās imunitātes” iegūšanu pārslimošanas ceļā kā alternatīvu vakcinācijai – tas var beigties ar hospitalizāciju, ar ilgstošām sekām vai pat abiem, no kā vakcinācija droši pasargā.

Skaidrs ir tas, ka daudzi Covid-19 pacienti atveseļojas pāris nedēļu laikā, bet diemžēl daļa piedzīvo nepārejošus vai jaunus simptomus pat ilgāk nekā četras nedēļas pēc slimības diagnosticēšanas brīža, liecina ASV Slimību profilakses un kontroles centra datu analīze. Savukārt Vašingtonas Universitātes pētnieki noskaidrojuši, ka dažkārt šīs pēc-Covid komplikācijas var ilgt pat mēnešiem (pat deviņus mēnešus). Žurnāls “Becker’s Hospital Review” publicējis pētījuma rezultātus, kurā speciālisti, kas strādā ar garā Covid-19 pacientiem, atzīst, ka to piedzīvo 10%–30% cilvēku, kuriem diagnosticēts Covid-19.

Tikmēr vakcinēto vidū ilgais Covid-19 ir sastopams ārkārtīgi reti, liecina tikko publicēts pētījums zinātniskajā žurnālā “Lancet”. Konstatēts, ka iespējamība ciest no ilgtermiņa sekām pēc inficēšanās ar Covid-19 vakcinētajiem ir uz pusi mazāka nekā nevakcinētajiem. Turklāt visās pētījuma grupās neatkarīgi no vecuma, dzimuma, ķermeņa masas un blakus slimībām garais Covid-19 (vismaz 28 dienas un vairāk) tika konstatēts daudz retāk tajos gadījumos, kad to dalībnieki bija pabeiguši pilnu vakcinācijas kursu – saņēmuši abas vakcīnas devas. Pētījums arī pierāda jau citos pētījumos apstiprināto, ka garā Covid-19 smaguma pakāpe un norises ilgums ir atkarīgi no tā, vai akūtās slimības pirmajā nedēļā inficētajam ir vairāk nekā 5 simptomi. Arī šī iemesla dēļ vakcinētajiem iespējamība



piedzīvot garo Covid-19 ir ārkārtīgi zema, jo vakcinēto vidū inficēšanās gadījumā raksturīgs mazāks simptomu skaits (līdz pieciem), kamēr nevakcinētajiem bieži tas ir lielāks.

GARIS COVID-19 – ARĪ NEVAKCINĒTĀJIEM, KURI IZSLIMO BEZ SIMPTOMIEM

Līdz šim nozīmīgāko un apjomīgāko pētījumu par garo Covid-19 veikusi “FAIR Health” – neatkarīga, nevalstiska bezpeļņas organizācija ASV, kas analizējusi no 2020. gada februāra līdz decembrim ar Covid-19 slimojošu vairāk nekā divu miljonu pacientu datus. Pētījumā uzmanība tika pievērsta tādiem parametriem kā vecums, dzimums un Covid-19 norise (t.i., asimptomātiska, simptomātiska, hospitalizācija, tikai ožas un garšas zudums), tālāk pētīt pēc-Covid seku izpausmi 30 dienu laikā pēc sākotnējās diagnozes noteikšanas un ilgāk.

Pēc-Covid simptomi lielākā mērā tika konstatēti pacientiem,

kuri pārslimojuši šo infekciju smagākā formā, taču no tiem cietusi arī būtiska daļa pilnībā asimptomātisku Covid-19 pacientu.

23% Covid-19 pārslimojošo pacientu bija vismaz viens pēc-Covid simptoms. Tie tika konstatēti 50% hospitalizēto, 27,5% pacientu, kuri nebija hospitalizēti, bet kuriem bija slimības simptomātika, un 19% asimptomātisko pacientu.

BIEŽĀK SASTOPAMĀS PĒC-COVID SEKAS

Pieci visbiežāk konstatētie pēc-Covid simptomi (uzskaitīti izplatības secībā) visās vecuma grupās bija: sāpes, elpošanas grūtības, hiperlipidēmija (paaugstināts lipīdu līmenis organismā (lipīdi ir organisku vielu grupa, pie kuras pieder tauki un tiem līdzīgas vielas)), bezspēks un nogurums, kā arī paaugstināts asinsspiediens.

SĀPES

Pētījumā visbiežāk konstatētais pēc-Covid simptoms, ko izjūt

5,1% pacientu 30 dienu laikā (vai pat ilgāk) pēc sākotnējās diagnozes. Tās izpaudās kā neiralģija un/vai neirīts (nerva iekaisums), mialģija (muskuļu sāpes).

ELPOŠANAS GRŪTĪBAS

Otrais pētījumā visbiežāk konstatētais pēc-Covid simptoms, kas tika novērots 3,5% pacientu. Elpas trūkums jeb dispoja var izpausties kā aizdusa, apgrūtināta elpošana vai citi elpošanas (tās ritma, frekvences vai dziļuma) traucējumi, kas, starp citu, kā vieni no izplatītākajiem ir konstatēti arī citos pētījumos.

HIPERLIPIDĒMIJA UN HIPERTENSIJA

Jāatzīmē, ka šīs diagnozes noteiktas pat tiem pacientiem, kuriem šādi veselības traucējumi nekad iepriekš nav bijuši. Šīs diagnozes ir saistītas ar lipīdu un asinsspiediena negatīvām izmaiņām jeb paaugstināšanos.

Pētījums liecina, ka izplatīti pēc-Covid simptomi ir arī hronisks nogurums, kognitīvas grūtības (“miglaina apziņa”), galvassāpes,

nejūtīgums/tirpšana, ožas un garšas zudums, drebuļi, paātrināta sirdsdarbība, sāpes krūškurvī, klepus, kakla iekaisums, locītavu un muskuļu sāpes, pārmērīga svīšana, bezmiegs, depresija, trauksme un drudzis.

Kā būtisks veselības pasliktinājums pēc-Covid periodā tiek minēta arī dzirdes pasliktināšanās – tinīts (izpaužas kā džinkstēšana, sīkšana u.c. trokšņi ausīs), kas vienlīdz skar kā vīriešus, tā sievietes.

Pēc-Covid simptomu vidū būtiski ir arī psihiskās veselības traucējumi – sākot ar trauksmi un depresiju, līdz pat trīcei un adaptācijas traucējumiem.

PĒCKOVIDA SIMPTOMI SIEVIETĒM UN VĪRIEŠIEM

Kaut gan “FAIR Health” pētījuma ietvaros vairums izvērtēto pēc-Covid seku vairāk (par aptuveni 5 procentpunktiem) tika konstatētas sievietēm, dati liecina, ka dažādu pēc-Covid simptomu sastopamība vīriešu un sieviešu vidū atšķiras. Ir simptomi, kas vienlīdz piemēlē abus dzimumus, un ir simptomi, kas vairāk vai mazāk raksturīgi tieši vienam no tiem.

Tā, piemēram, elpošanas traucējumi un vielmaiņas traucējumi (hiperlipidēmija), insults un sirds iekaisuma slimības, paaugstināts asinsspiediens pēc-Covid periodā teju vienādā apmērā (ar nelielu procentuālo atšķirību) novērots abiem dzimumiem (ar visaugstāko “paritāti” miega un dzirdes traucējumu rādītājos). Savukārt psihiska rakstura traucējumi (depresija, trauksme, galvassāpes un migrēna) daudz lielākā mērā raksturīgi tieši sievietēm, salīdzinot ar vīriešiem – attiecībā 70% pret 30%. Vīrieši biežāk saskaras ar nopietnākiem nieru, kā arī elpceļu funkciju traucējumiem un sirds slimībām.

Neatkarīgi no Covid-19 norises (hospitalizācija, simptomātiska vai asimptomātiska) vīriešu vidū arī biežāk tika konstatēti nāves gadījumi 30 dienu laikā pēc slimības diagnostikas.

Pēc-Covid seku un to apmēra un ietekmes pētījumi noteikti turpināsies, iegūstot aizvien precīzākus un apjomīgākus datus, taču jau tagad skaidrs ir viens – šī slimība pietiekami daudz gadījumos nav tikai viegla, asimptomātiska īstermiņa epizode. Tai var būt arī nopietnas un veselību apdraudošas ilgtermiņa sekas. Un tās skar gandrīz tikai nevakcinētos. ■

Sirds slimniekiem ir jāvakcinējas!



Dr. med. Andrejs ĒRGLIS, Latvijas Universitātes (LU) Medicīnas fakultātes profesors, LU Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas institūta direktors un vadošais pētnieks, Paula Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra vadītājs

Uz jautājumu, vai cilvēkiem ar sirds un asinsvadu saslimšanām ir jāvakcinējas, Tās atbilde ir: "Jā, ir jāvakcinējas!" Jāatceras vienkārša lieta – jo vairāk ir blakusslimību, jo vairāk ir jāpūšas par pasargāšanos no bīstamām infekcijām, proti, vajadzība vakcinēties ir jo lielāka.

Te vietā būs pieminēt gripu. Mēs jau aptuveni 20 gadus zinām, ka saslimšana ar to ļoti palielina kardiovaskulāro mirstību, bet vakcinēto vidū mirstība ir zema. Kaut arī par vīrusu SARS-CoV-2 informācijas joprojām maz, jau šobrīd ir pietiekami zinātnisku pierādījumu tam, ka Covid-19 nelabvēlīgi iespaido cilvēkus, kuri sirgst ar sirds un asinsvadu slimībām.

Tātad ir ļoti svarīgi, lai visi pacienti, kam ir kāda no sirds un asinsvadu saslimšanām (piemē-

ram, stenokardija, kardiomiopātija, sirds mazspēja, iedzimtas sirds slimības, perifēro asinsvadu saslimšanas, pārciests insults, miokarda infarkts, u.c.), saņemtu vakcīnu pret Covid-19. Šī infekcija var noslogot sirdi un radīt iekaisumus, kuru dēļ var būt paaugstināti smagas slimības gaitas un nāves riski. Protams, vakcinēšanās ne vienmēr ļaus izvairīties no saslimšanas, taču būtiski samazinās risku saslimt smagi. Vakcīna to nodrošina.

Runājot par vakcīnu pret Covid-19 drošību, jāatceras, ka neviens šādu medikamentu neapstiprina lietošanai, ja klīniskajos pētījumos netiek iekļauti pacienti ar sirds slimībām un citām hroniskām saslimšanām. Vakcīnu pret Covid-19 klīniskajos pētījumos

netika pierādīts, ka tās nopietni iespaidotu šo slimnieku veselības stāvokli. Turklāt ir pārbaudīts, ka vakcīna ir vienlīdz efektīva cilvēkiem ar ļoti dažādu veselības stāvokli. Imūnā atbilde uz vakcīnu pret Covid-19 mēdz būt vājāka vienīgi pacientiem, kuriem medikamentu vai saslimšanu dēļ ir izveidojusies imūnsupresija. Neviens no Latvijā lietotajām vakcīnām pret Covid-19 nesatur dzīvus vīrusus, tādēļ pacientiem ar novājinātu imūnsistēmu nav nekādu infekcijas rašanās risku no pašas vakcīnas.

Bieži tiek uzdoti jautājumi par tādām ļoti retām blakusparādībām kā trombu veidošanās vai miokardīts. Šobrīd mēs zinām divas lietas: visticamāk, tā ir ļoti reta, īpatnēja cilvēka imūnsistēmas at-

bilde un, otrkārt, pēc pārslimota Covid-19 gan trombozi, gan miokardīta riski ir daudz augstāki. Protams, katrā konkrētajā gadījumā ārstam kopā ar pacientu ir jāizvērtē manipulācijas, šajā gadījumā – vakcinēšanās riski, bet lēmumam ir jābūt stingri pamatotam. Lai šīs grupas pacienti iespējami labāk varētu pasargāt sevi no saslimšanas ar Covid-19, viņam, pirmkārt, būtu jāvakcinējas, otrkārt, stingri jāievēro ikdienas rutīna – jālieto visi nozīmētie medikamenti, jākontrolē asinsspiediens, svars, cukura un holesterīna līmenis. Vairāki pētījumi, kas veikti gan Eiropā, gan ASV, ir pierādījuši, piemēram, augsts asinsspiediens ir nopietns riska faktors smagai slimības gaitai. To mēs redzam arī Latvijas slimnīcās. ■

Vēža pacientiem vakcīnas sniegtā aizsardzība ir ļoti svarīga!



Asoc. prof. Iveta KUDABA, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Ķīmijterapijas dienas stacionāra 1C vadītāja, onkoloģe ķīmijterapeite, vīrsārste ķīmijterapijā

mos vien jāieplāno labākais vakcinēšanas brīdis. Onkoloģisko saslimšanu gadījumā imūnsistēmu izmaina gan pats audzējs, gan arī pacienta saņemtā terapija.

Visaugstākajā riska grupā ir pacienti ar hematoloģiskajām saslimšanām (akūta leikozē, mieloleikozē, limfoma, hroniska limfocitāze), plaušu vēža, metastātisko vēžu slimnieki.

Bieži vien vēža pacienti saka, ka nevēlas vakcinēties pret Covid-19, jo lieto stipras zāles. Taču jāsaprot, ka stipras zāles nav iemesls nevakcinēties, tieši otrādi – spēcīgi medikamenti ir vēl viens arguments par labu vakcinācijai, jo imūnsistēma ir novārdzināta un attiecīgi ir palielinājies saslimšanas risks. Turklāt cilvēkiem ar aktīvu vēzi ir augsts komplikāciju risks. Savukārt vakcīna droši pasargās no smagas slimības gaitas. Tas ir ļoti būtiski.

Vakcinēšanās ir ieteicama visiem onkoloģijas pacientiem, arī tiem, kuri saņem aktīvu terapiju – ķīmijterapiju, mērķterapiju,

imūnterapiju, staru terapiju, endokrīno vai kortikosteroīdu terapiju. Piemēram, Eiropas Medicīniskās onkoloģijas biedrības (ESMO) rekomendācijas nosaka, ka vakcinēšanās laiks ir atkarīgs no individuālās pretvēža terapijas. Ideālā gadījumā vakcināciju pret Covid-19 vajadzētu pabeigt vismaz divas nedēļas pirms terapijas uzsākšanas. Taču vakcinēšanās ir iespējama arī terapijas laikā, un tās dēļ nedrīkstētu atlikt pretvēža terapiju uz pārāk ilgu laiku. Ja pacientam plānota ķīmijterapija, tad jāņem vērā, ka daļa medikamentu nomāc imunitāti, un vakcinēšanos būtu ieteicams pabeigt ne mazāk kā divas nedēļas pirms terapijas uzsākšanas. Ja konkrētā pretvēža terapija jau ir uzsākta, tad nav iemeslu nevakcinēties arī starp ķīmijterapijas kursiem. Šajā gadījumā ārstējošais ārsts izvērtēs, kurš brīdis būs vispiemērotākais. Vien jāatceras, ka 7.–15. dienā pēc terapijas ir visnovājinātākā imūnsistēma, tādēļ šajā laikā vakcināciju plānot nevajadzētu. Iespējams,

pēc vakcīnas ievadīšanas imūnā reakcija var nebūt tik izteikta kā veselam cilvēkam, arī antivielas veidosies mazāk, taču pacients jebkurā gadījumā būs pasargāts no smagas saslimšanas ar Covid-19.

Šobrīd tiem, kam ir paredzēta plānveida operācija, stingri iesakām vakcinēties pirms tās, ja operācija var gaidīt. Ja tas nav iespējams, tad par vakcīnas saņemšanu var sākt domāt ne ātrāk kā vairākas dienas pēc operācijas. Jāņem vērā, ka ir vairāki medikamenti un terapijas, kurus saņemot vakcinēšanu pret Covid-19 būtu jāatliek. Tiesa, šādu pacientu nav daudz un lielākoties viņi ir ciešā saziņā ar ārstējošiem ārstiem.

Ja pacientam tiek veikta cilmes šūnu transplantācija, tad vakcinēties pret Covid-19 atļauts trīs līdz sešus mēnešus pēc transplantācijas, līdzīgi kā ar citām vakcīnām. Vakcinēšanos ieteicams atsākt tieši ar vakcīnu pret Covid-19. Ir zināms, ka pēc

šūnu transplantācijas veidosies mazāks antiviela daudzums, bet nav droši zināms, ka imunitāte neveidosies, jo darbojas arī šūnu imunitāte. Vakcinācija ir rekomendējama arī tiem onkoloģiskajiem pacientiem, kas saņem monoklonālās antivielas. Tiesa, te jāatceras, ka pēc terapijas būs vēlams nogaidīt vismaz trīs mēnešus, taču, ja Covid-19 izplatība sabiedrībā ir augsta, tad var vakcinēties ātrāk.

Otrkārt, tā kā mononukleālās antivielas iznīcina B-limfocītus, tad pēc vakcīnas var veidoties vāja imunitāte. Taču pētījumos secināts, ka inficēšanās gadījumā ar SARS-CoV-2 T-limfocīti spēj radīt šūnu imunitāti un pasargāt no smagas slimības gaitas. Vispārējā gadījumā onkoloģisko pacientu vakcināciju droši var veikt arī ģimenes ārsts. Slimniekiem nav īpašas vajadzības doties uz Rīgu, uz kādu no klīniskajām slimnīcām. Tieši otrādi – epidemioloģiskās drošības dēļ būtu vēlams vakcinēties tuvāk mājām. ■

Diabēta pacientiem jāiegūst aizsardzība pret Covid-19



Dr. med. Kristīne DUCENA, endokrinoloģe, LU MPII ārstu prakse P. Stradiņa KUS LKC

pierāda, ka cukura diabēts ir viens no nopietnākajiem Covid-19 smagas gaitas formas riska faktoriem. No otras puses, arī pati Covid-19 infekcija negatīvi ietekmē diabēta gaitu, veicina komplikāciju attīstību un ievērojami palielina mirstības risku. Smagos Covid-19 gadījumos tā ir trešā biežākā blakusslimība pēc aptaukošanās un arteriālās hipertensijas.

Prestižais ASV žurnāls "Diabetes Care" šī gada septembrī, apkopojot 18 mēnešus ilgās pandēmijas sekas, secina, ka vidēji 30–40% no hospitalizētajiem pacientiem, kam nepiecieša-

ma ārstēšanās intensīvās terapijas nodaļā un Covid-19 infekcijas rezultātā iestājas nāve, ir apstiprināti 1. vai 2. tipa cukura diabēts. Starp hospitalizētajiem diabēta pacientiem vidēji 21–43% nepieciešama ilgstoša intensīva terapija, mehāniskā ventilācija un no tiem letāli ir 25% gadījumi.

KAS NOSAKA SMAGO SLIMĪBAS GAITU UN AUGSTO MIRSTĪBAS RISKU DIABĒTA PACIENTIEM?

Pirmkārt, jau sen zināms, ka diabēta pacientiem raksturīgs

pastāvīgs zemas aktivitātes hronisks iekaisums, ko pierāda arī viegli paaugstināta dažādu iekaisuma marķieru koncentrācija asinīs (piem. CRO, IL-6 utt.) un samazinātā cellulārās un humorālās imūnās sistēmas aizsardzība pret infekcijām. Rezultātā daudz vieglāk izveidojas smags, nekontrolējams iekaisums.

Otrkārt, paaugstināts cukura līmenis asinīs veicina hiperkoagulāciju jeb aktīvā asinsreces procesu, palielinot trombu veidošanās risku, tāpēc cukura diabēta gadījumos biežāk attīstās dažādi tromboliski notikumi, piemēram, insults, dziļo vēnu trombozes,

u.c. Savukārt Covid-19 izraisītais iekaisums var radīt t.s. citokīnu jeb iekaisuma marķieru vētru, kas arī aktivē hiperkoagulācijas procesus un var rezultēties ar tādām nopietnām sekām kā plaušu trombembolija, išēmisks insults vai miokarda infarkts, kuri ir galvenie nāves iemesli smagiem Covid-19 pacientiem.

Treškārt, cukura diabēts nereti kombinējas ar dažādiem riska faktoriem un slimībām – vecumu, aptaukošanos, arteriālo hipertensiju, sirds asinsvadu slimībām, hronisku nieru slimību, kuri palielina smagas formas attīstības risku. ■

Kā darbojas vakcīnas pret Covid-19?

Vakcīnu uzdevums ir iepazīstināt cilvēka organismu ar konkrēto vīrusu, iemācīt to atpazīt kā svešu un izveidot pret to antivielas un šūnu aizsardzību jeb sagatavot organismu, kad tas saskarsies ar vīrusu, lai to pieveiktu. Lai labāk saprastu, kā darbojas vakcīnas pret Covid-19, atcerēsimies, kā mūsu organisms cīnās ar vīrusu izraisītām slimībām. Ja vīruss netraucēti iekļūst organismā, tas uzbrūk un sāk vairoties. Cīņā ar infekciju mūsu imūnsistēma izmanto vairākus instrumentus. Pirmais ir makrofāgi, baltie asins ķermenīši, kas spēj aprīt vīrusus un mirstošās šūnas. Makrofāgi atstāj "uzbrucēju" daļas, ko dēvē par antigēniem. Organisms tos identificē kā bīstamus un stimulē antivielu veidošanos.

Savukārt citi baltie asins ķermenīši – B-limfocīti – saražo antivielas, kas spēj uzbrukt makrofāgu atstātajiem vīrusu fragmentiem. Antivielas kā precīzs cimdus spēj uzmaukt vīrusa piķa proteīnam, to neitralizēt un neļaut piesaistīties šūnai. Ja vīrusam izdodas izvairīties no antivielām, tas pieķeras šūnai, uz kuras ir atbilstošais ACE2 receptors, un ielien vairoties. Šādu šūnu atpazīst baltie asins ķermenīši T-limfocīti, kuri tai uzbrūk. T-limfocītus dēvē arī par atmiņas šūnām, jo tie palīdz cilvēka imūnsistēmai atcerēties to, kas uzziņāts par organisma aizsardzību pret konkrēto slimību.

Covid-19 ierosinātāja, vīrusa SARS-CoV-2 galvenais uzbrukuma mehānisms cilvēka organismam ir piķa proteīns, ar kura palīdzību vīruss "pieaķējas" pie cilvēka šūnas. Tā vīruss iekļūst organismā, kur inficē citas šūnas, saražo jaunas vīrusa daļiņas un, cilvēkam elpojot, klepojot, šķaudot vai runājot, izkļūst no organisma, lai inficētu citus. Visas vakcīnas pret Covid-19 ir izveidotas ar mērķi iemācīt organismam atpazīt piķa proteīnu un to iznīcināt.

Dažāda veida vakcīnas aizsardzību pret vīrusu "būvē" atšķirīgi, taču galvenais ir tas, ka organismā saglabājas šūnas (T-limfocīti un B-limfocīti), kas atceras, kā cīnīties ar Covid-19 izraisīto vīrusu. Parasti pēc vakcinācijas ir nepieciešamas dažas nedēļas, lai organisms saražotu šīs šūnas pietiekamā daudzumā. Tāpēc ir sastopamas situācijas, ka cilvēks ir bijis inficēts un saslimst, neskatoties uz vakcīnām.



KO VAKCĪNAS NEDARA?

• Nevar inficēt ar Covid-19

Neviena no vakcīnām pret Covid-19 nevar inficēt ar SARS-CoV-2 vīrusu, jo tās nesatur dzīvu (novājinātu) vīrusu.

• Nevar izmainīt DNS

Covid-19 vakcīnas nevar mainīt cilvēka DNS, jo tās neiedarbojas uz cilvēka DNS un nekādā veidā nemaina cilvēka DNS.

• Vakcīna nesaglabājas organismā

Vakcīnas mērķis ir iemācīt organismam aizsargāties pret konkrēto vīrusu, proti, izraisīt imūno reakciju, taču pašā vakcīnā nav sastāvdaļu, kas ķermenī saglabātos ilgāk par dažām dienām.

ĪSS KOPSAVILKUMS PAR ATŠĶIRĪGIEM VAKCĪNU VEIDIEM

mRNS vakcīnas ir jaunas, taču tehnoloģija nav nezināma. Zinātnieki jau vairākus gadus desmitus pēta iespējas, kas ļautu izmantot ribonukleīnskābes (RNS) potenciālu ārstniecībā. Aptuveni pirms desmit gadiem kļuva skaidrs, ka ir iespējams izveidot vakcīnu, izmantojot t.s. "ziņneša molekulu" (*messenger RNA*) mRNS un lipīdu nanodaļiņas.

Interese par mRNS vakcīnām kļuva aizvien lielāka, jo tās var radīt laboratorijā, izmantojot viegli pieejamas izejvielas. Tādējādi mRNS vakcīnas var izstrādāt ātrāk, nekā izmantojot citas, tradicionālās me-

todes. Jau iepriekš bija uzsāktas laboratoriskās pārbaudes, pētījumi ar dzīvniekiem, kā arī klīniskie pētījumi mRNS vakcīnām pret citām slimībām, piemēram, gripu, Zika vīrusu, trakumsērgu, citomegalovīrusu. Un, tiklīdz bija pieejama informācija par SARS-CoV-2 vīrusu, varēja sākties darbs pie piemērotu vakcīnu izveides. Tiek prognozēts, ka šī tehnoloģija var ļaut arī radīt kompleksu vakcīnu pret vairākām slimībām, tā samazinot nepieciešamo vakcīnu skaitu.

Onkoloģijā un kardioloģijā jau šobrīd lieto medikamentus, kuros izmantota mRNS tehnoloģija. Tāpat turpinās pētījumi, kas ļautu izmantot mRNS tehnoloģiju tādu pretvēža zāļu radīšanā, kas "iedarbinātu" imūnsistēmu cīņai pret specifiskām ļaundabīgām šūnām.

Vīrusa vektora vakcīnas jau ir izmantotas smagu slimību uzliesmojumu mazināšanā.

Vīrusa vektora tehnoloģija ir sāka pētīt jau pagājušā gadsimta 70. gados. Vīrusa vektora vakcīnās tiek izmantota modificēta cita vīrusa (vektora) versija, kas cilvēka organismam sniedz norādījumus, kā cīnīties ar konkrētu kaitējumu. Proti, cits, nekaitīgs vīruss kalpo kā informācijas piegādes sistēma šūnām. Šī tehnoloģija ir izmantota vakcīnās pret Ebolas vīrusu, kā arī ir pētīta iespēja izveidot vīrusa vektora vakcīnas pret HIV, Zika vīrusu, gripu. Vīrusa vektoru izmanto arī molekulārbioloģijas pētījumos, vēža ārstēšanā u.c. ■

Kāpēc vakcīnas pret Covid-19 varēja izstrādāt tik ātri?

Vīrusa SARS-CoV-2 izraisītā infekcija Covid-19 visā pasaulē radīja ārkārtēju situāciju daudzās jomās: veselības aprūpē, izglītībā, tūrismā, ražošanā u.c. Tādēļ arī cīņā ar vīrusu un vakcīnas iespējami ātrākā izstrādē iesaistījās gan zinātnieki, gan zāļu ražotāji, gan valstu valdības. Savukārt medikamentu reģistrāciju uzraugošās institūcijas kā prioritāti izvirzīja sabiedrības drošību, vienlaikus apņēmoties vakcīnas izvērtēt ļoti rūpīgi un ātri. Rezultātā efektīvas un drošas vakcīnas pret Covid-19 tika izstrādātas nepilna gada laikā. To noteica vairāku faktoru kopums.

1. MODERNĀS BIOTEHNOLOĢIJAS

Pirmajās vakcīnās tika izmantoti novājināti slimību vīrusi, taču "pareizā vīrusa" (pietiekami vāja, taču efektīva) atrašana bieži vien prasīja ilgus gadus un neskaitāmus eksperimentus. Situācija mainījās pēc tam, kad radās tehnoloģijas, kas ļāva atšifrēt vīrusu ģenētisko kodu. Pirmo reizi to spēja beļģu biologi 1976. gadā. Drīz pēc tam zinātnieki sāka pētīt mākslīgas vīrusveidīgas daļiņas, kas, nonākot ķermenī, spēj izraisīt līdzīgas reakcijas. Proti, ja ķermenī tiek ievadīts vīrusa ģenētiskā koda fragments, tad tas spēj "iemācīt" imūnsistēmai atpazīt konkrēto vīrusu un radīt imunitāti. Ja vakcīnas radīšanas tehnoloģija ir zināma, tad atliek izpētīt vīrusa ģenētisko kodu, atrast vajadzīgo fragmentu, ielikt to vajadzīgajā "mētelī", un vakcīna ir gatava izpētei. Process notiek daudz ātrāk nekā vēl pirms desmit vai divdesmit gadiem. mRNS tehnoloģijas bija pētītas jau aptuveni 30 gadus, tās bija gatavas konkrētu medikamentu radīšanai, tādēļ vakcīnu pret Covid-19 varēja radīt ļoti ātri.

2. IEGULDĪTAIS FINANSĒJUMS

Covid-19 ir drauds visai pasaulei, kuru vislabāk var novērst iedzīvotāju vakcinēšanās. To saprotot, gan ļoti daudzas valstis, gan arī farmācijas un biotehnoloģiju uzņēmumi ieguldīja neticami lielus līdzekļus topošo vakcīnu pētniecībā. Klīniskie pētījumi, kas tiek veikti pirms vakcīnu (tāpat kā jebkura cita medikamenta) nodošanas apstiprināšanai, ir sarežģīti un dārgi, jo drošuma un kvalitātes prasības ir augstas. Tas ir viens no iemesliem, kādēļ parastā situācijā pētījumi ir ilgi, jo uzņēmumi pirms katra nākamā izpētes soļa vērtē, vai tas atmaksāsies.

Covid-19 gadījumā vairāku valstu valdības un valstu savienības bija gatavas slēgt miljardiem eiro vērtus līgumus, vēl pirms vakcīnu pētījumi tika pabeigti, tādēļ farmācijas uzņēmumi varēja strādāt tik ātri, cik to pieļauj drošuma un kvalitātes standarti. Vienlaikus notika klīniskie pētījumi, tika celtas ražotnes vakcīnām un slēgti līgumi par to pārdošanu.

3. PLAŠĀ SLIMĪBAS IZPLATĪBA

Covid-19 strauji izplatījās visā pasaulē, tādēļ klīniskos pētījumus varēja pabeigt ļoti ātri, vien dažu mēnešu laikā. Piemēram, "BioNTech/Pfizer" vakcīnas klīnisko pētījumu otrā/trešā fāze, kurā tika iesaistīti 30 000 brīvprātīgo, sākās 2020. gada jūlijā beigās. Jau septembra pirmajā pusē pētījumu bāze tika paplašināta līdz 44 000 cilvēku, bet oktobra nogalē bija iegūti pietiekami daudz datu, kas apliecināja, ka vakcīna strādā pietiekami labi. 2. decembrī "Comirnaty" vakcīna saņēma Lielbritānijas regulatora atļauju reģistrācijai ar noteikumiem, 21. decembrī tā tika reģistrēta ārkārtas lietošanai ES, bet 31. decembrī tā saņēma Pasaules Veselības organizācijas rekomendācijas izmantošanai. Citādi tas būtu ar samērā retām saslimšanām, kur ir nepieciešams ilgs laiks, lai izpētītu jaunā līdzekļa iedarbību uz pietiekamu cilvēku skaitu. Tiek uzskatīts, ka būtiskākās vakcīnu blaknes parādās divu mēnešu laikā pēc tam, kad ir sapotēts pietiekams skaits cilvēku. Vakcīnas pret Covid-19 visā pasaulē septembra vidū bija saņēmuši 3,4 miljardi cilvēku, no tiem 2,49 miljardi bija pilnībā vakcināti. Latvijā šajā laikā pilnībā vakcināti bija 800 tūkstoši cilvēku. No tā var secināt, ka būtiskākās blaknes jau ir pamanītas. Tas nenozīmē, ka nevar tikt atklātas vēl kādas ļoti, ļoti retas blakusparādības.

Vakcīnas tiek uzraudzītas joprojām, taču ir acīmredzami, ka ieguvumi no vakcinēšanās ir lielāki nekā iespējamie riski. ■

●●●●● CMYK



Tālrunis ziņojumiem
63425197

Sagatavojsi Liepājas pašvaldības administrācijas Sabiedrisko attiecību un mārketinga daļa: Rožu ielā 6, Liepājā, LV-3401, e-pasts: samd@liepaja.lv.
Apmeklētāju pieņemšanas centrs: tālr. 634 04750. www.liepaja.lv.
Iespiests SIA "Kurzemes Vārds" tipogrāfijā. Tirāža 34800. Bezmaksas. Ar izdevumu "Katram Liepājniekam" var iepazīties arī www.liepaja.lv.