

2015/16

# medicine.lv

Veselības rokasgrāmata



VESELĪBAS APRŪPE SLIMNĪCĀ  
KĀ ATPAZĪT VILTOTAS ZĀLES?  
FIZISKO AKTIVITĀŠU PIRAMĪDA



**iDental**

IZCILA ZOBĀRSTNIECĪBA

Izcila zobārstniecība  
pieaugušajiem un bērniem.  
Bez brīvdienām.

Republikas lauk. 3-18  
Rīga, LV 1010  
Tālr. 630 30347  
[www.idental.lv](http://www.idental.lv)



**Dr. ALĒNAS BUTKĒVIČAS**  
zobārstniecības prakse

Mēs sniedzam vairāk nekā tehnisku kvalitāti.  
Pacienti vienmēr atgūst smaidu!

Dr. Butkēvičas zobārstniecības prakse  
Rīga, Dzirnavu 45/47-2.st., LV 1010

Tālr. 67 242470 [www.alenabutkevica.com](http://www.alenabutkevica.com)

**Optikas centrs**

BRILLES • KONTAKTLĒČAS • ACU ĀRSTS

Gaidīsim Jūs veikalos:  
Alūksnē, Balvos, Cēsīs, Gulbenē, Salacgrīvā,  
Smiltenē, Valkā, Valmierā

[www.optikascentrs.lv](http://www.optikascentrs.lv)

SNIEDZ SEV LABĀKO! EKONOMISKI RISINĀJUMI!

**ZOBU  
PARADĪZE**

Tatjana Bodnares-Judīnas  
zobārstniecības prakse

Rīga, Avotu 43, LV 1009  
Tālr. 25 454038, 67 268688  
E-pasts: [tatjana.bodnare@gmail.com](mailto:tatjana.bodnare@gmail.com)  
Darba laiks: P.-Pt. 9.00 - 19.00, S.-Sv. 10.00 - 17.00



A. SIZOVAS,  
L. NEIMANES,  
I. DAIZES  
ĀRSTU PRAKSE

Pulkveža Brieža 4/6,  
Rīga, LV 1010  
Tālr. 67 331000  
Mob. tālr. 28 657446

[www.dnsarstuprakse.lv](http://www.dnsarstuprakse.lv)



**DIAGNOSTIKA • ĀRSTĒŠANA • PROFILAKSE  
TO VISU NODROŠINĀM MĒS!**

AS "Veselības centru apvienība" • Zvanu centra tālrunis, 67 799917, 8828  
[www.vca.lv](http://www.vca.lv) • [www.epoliklinika.lv](http://www.epoliklinika.lv)

## MEDICĪNA 5

Veselības aprūpe slimnīcā	9
Bezmaksas profilaktiskas pārbaudes pieaugušajiem	11
Kā saņemt valsts apmaksātus medicīnas pakalpojumus?	11
Valsts apmaksāta neauglības ārstēšana	13
Ginekoloģisku sasilšanu simptomi, kurus nedrīkst ignorēt	15
Vakcinācijas kalendārs papildināts ar apmaksātu rotavīrusu vakcīnu	17
Acis, optika / acu veselība	5
Ārstu privātprakses, doktorāti, speciālisti, poliklīnikas, veselības centri	14
Ārstu komisijas	25
Dermatoloģija, veneroloģija / ādas veselība	26
Elpceļu, plaušu saslimšanas	26
Endokrinoloģija / diabēts	26
Fitoterapija	26
Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības	27
Laboratorijas	35
Medicīnas iekārtas, instrumenti, piederumi, palīgīdzekļi	37
Narkoloģija / atkarību ārstēšana	38
Onkoloģija / ļaundabīgas saslimšanas	38
Otorinolaringoloģija	39
Pediatrija / bērnu veselība	40

### Zobārstniecības klīnika "DENTIS"

- Zobu ārstēšana
- Zobu balināšana
- Estētiska restaurācija
- Profesionāla zobu higiēna

Labākie materiāli un  
mūsdienīgas tehnoloģijas

Rīga, Rostokas 32, LV 1029, tālr. 67 407755, 22 300033  
imstomatology@gmail.com, www.dentis.lv  
Darba laiks: P.-Pt. 9.00 - 20.00, S. 9.00 - 18.00

Podoloģija / pēdu aprūpe	40
Psiholoģija	42
Psihoterapija / psihiatrija	43
Seksopatoloģija / seksuālā veselība	43
Slimnīcas, stacionārā ārstēšana	44
Traumatoloģija / ortopēdija / ķirurģija	46
Triholoģija / matu veselība	46
Uroloģija	46
Zobārstniecība / mutes veselība	47

## FARMĀCIJA 54

Zini, ko Tu lieto, nelieto viltotas zāles!	55
Kas jāņem vērā, dodot medikamentus bērniem?	57
Homeopātija	54
Medikamentu tirdzniecība, aptiekas	56

## REHABILITĀCIJA 58

Ieteicamās fiziskās aktivitātes dažādu vecumu cilvēkiem nedēļā	59
Kādi būs Tavi ieguvumi no fiziskām aktivitātēm?	61
Kā patīkami likt lietā uzņemtās kalorijas?	63
Parūpējies par savu kaulu veselību laikus!	65
Sociālā un profesionālā rehabilitācija par valsts budžeta līdzekļiem	67
Fizioterapija	58
Kosmētikas un aprīkojuma izplatītāji	62
Rehabilitācija	62
Skaistumkopšanas saloni	68
Sports veselībai / sporta centri	71

## SAISTĪTIE UZŅĒMUMI 72

Asociācijas, biedrības, organizācijas	72
Biokosmētika	73
Mācību iestādes / kursi / semināri	74
Sociālā aprūpe	74
Veselīgs uzturs	74

## Ivara STRAZDA ĀRSTA PEDIATRA PRIVĀTPRAKSE

Pieņemšana pēc pieraksta  
Ārstē bērnus  
no dzimšanas līdz 18 gadu vecumam



Liepāja, Republikas 5, 304. kab., LV 3401, mob. tālr. 27 869230, ivarsstrazds@inbox.lv  
Darba laiks: T., Pt. 16.00 - 19.00



## Medicīniskā palīdzība

No fiksētajiem un mobilajiem tālr. ....	<b>113, 112</b>
No fiksētajiem tālr. ....	<b>03</b>
Uzziņas par pēdējo 3 diennakšu laikā sniegto neatliekamo medicīnisko palīdzību un hospitalizētiem pacientiem ..... (00-24)	<b>67 375472</b>
ARS, neatliekamā medicīniskā palīdzība ..... (00-24; maksas)	<b>67 201003</b>
Ģimenes ārstu konsultatīvais tālr. .... (d.d. 17-8; S., Sv. 00-24)	<b>66 016001</b>
Rīgas "Dzemdību nama" uzziņas ..... (8.30-19.30)	<b>67 011225</b>
diennakts uzņemšana ..... (00-24)	<b>67 011300</b>

## Stomatoloģiskā palīdzība

Dzirciema zobārstniecība un sejas ķirurģijas traumpunkts ..... (00-24)	<b>67 452015</b>
---	------------------

## Traumatoloģiskā palīdzība

Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca, traumpunkts ..... (00-24)	<b>67 399441</b>
Rīgas 2. slimnīca, traumpunkts ..... (00-24)	<b>67 614033</b>
Bērnu klīniskā universitātes slimnīca, traumpunkts, Vienības gatvē 45 ..... (00-24)	<b>67 064498</b>
Stacionārs Bīķernieki, acu traumpunkts pieaugušajiem ..... (00-24)	<b>67 038290</b>
ARS, traumpunkts ..... (d.d. 8-20; S., Sv. 10-20; maksas)	<b>67 201019</b>
Apdegumu centrs ..... (00-24)	<b>67 038323</b>

## Medicīniskā informācija

Aptieku informācijas birojs ..... (P.-Pt. 9-18)	<b>67 281705</b>
Informācija saindēšanās gadījumos ..... (00-24)	<b>67 042473</b>
Valsts asinsdonoru centrs ..... (P.-Pt. 8-17)	<b>8 0000003</b>

## Uzticības un informācijas tālruni

HIV/AIDS centrs ..... (00-24)	<b>67 543777</b>
Glābiet bērnus ..... (12-17)	<b>67 315307</b>
Bērnu un pusaudžu bezmaksas uzticības tālr. ..... (P.-Pt. 8-23, S. 8-22, Sv. 10-22)	<b>116111</b>
"Skalbes" krīzes centrs ..... (00-24)	<b>67 222922, 27 722292</b>
Valsts Robežsardze ..... (autom. atbild.)	<b>8 0001060</b>
Nacionālais veselības dienests ..... (d.d. 8.30-17)	<b>8 0001234</b>
Patērētāju tiesību aizsardzības centrs ..... (d.d. 8.30-17)	<b>654 52554</b>
Ārlietu ministrijas Konsulārais departaments ..... (d.d. 8.30-17)	<b>67 016364</b>
..... (info ceļotājiem)	<b>8 0005905</b>
..... (palīdzība ārkārtas situācijās ārzemēs)	<b>26 337711</b>
Rīgas Sociālais dienests ..... (P. 8.30-18, O.-C. 8.30-17, Pt. 8.30-16)	<b>67 105048</b>

## Informatīvie pakalpojumi



zaļās  
lapas

Rīga 24 .lv

Pilsētas informācijas portāls ..... [www.riga24.lv](http://www.riga24.lv)

ZL.LV

Uzziņu portāls ..... [www.zl.lv](http://www.zl.lv)



**1180**

Diennakts uzziņu dienests ..... **1180**

## Acu ārsti

### Okulists - steidzami

Rīga, Baložu 28a, LV 1048  
P. 18.00 - 19.30, O. 13.00 - 14.30, T. 18.00 - 19.30,  
C. 14.00 - 15.30, Pt. 13.00 - 14.30

**28 349137**



SIA "Latvijas Amerikas  
Acu centrs"

Rīga, A. Deglava 12a, LV 1009  
Mob. tālr. **26 417275**

## Aptiekas

### SARKANDAUGAVAS APTIEKA

Rīga, Patversmes 1 k.2, LV 1005

P.-Pt. 8-21

Tālr. **67 392589**

S. 8-20

Sv. 10-20

**Zāļu izgatavošana**

## Dziedniecība

### DABAS DZIEDNIECĪBA



Rīga, E. Smiļģa 5, LV 1048

Tālr. **67 432315**

[www.dziedniec.lv](http://www.dziedniec.lv)

## Dziedniece

**Aina Blumfelde**

REIKI MEISTARE -  
SKOLOTĀJA

**29 624368**

*Kermeņa enerģētiskā  
sakārtošana un dažādu  
slimību dziedināšana (rozes  
ārstēšana) arī no attāluma*



## Diennakts aptiekas Latvijā

<b>Latvijas aptieka 18</b>	Ādažu novads, Ādaži, Rīgas gatve 5, tālr. 20 222373	<b>Salnas aptieka</b>	Rīga, Ulbrokas 7, tālr. 67 176060
<b>Cēsu centra aptieka</b>	Cēsis, Vienības laukums 2a, tālr. 641 07158	<b>Rīgas Vecpilsētas aptieka</b>	Rīga, Valņu 28, tālr. 67 213340
<b>Aptieka „Dziednieks”</b>	Daugavpils, Ģimnāzijas 23, tālr. 654 22701	<b>Baltās baznīcas aptieka</b>	Rīga, Baltās baznīcas 15, tālr. 67 340033
<b>Vidzemes aptieka 2</b>	Ogre, Meža prospekts 9, tālr. 650 24567	<b>BENU aptieka 27</b>	Rīga, Tallinas 57b, tālr. 67 314211
<b>Apotheka 1</b>	Rīga, Brīvības gatve 230, tālr. 67 553368	<b>Kamēlijas aptieka</b>	Rīga, Brīvības 74, tālr. 67 293514
<b>Jaunā Torņakalna aptieka</b>	Rīga, Vienības gatve 49, tālr. 67 612581	<b>Nometņu aptieka</b>	Rīga, Parādes 12a, tālr. 67 430415
<b>Mana Aptieka</b>	Rīga, Marijas 3, tālr. 67 210773	<b>Alter aptieka</b>	Kuldīga, Liepājas 37, tālr. 633 22473
<b>Mēness aptieka 2</b>	Rīga, Mazā Nometņu 32, tālr. 67 611203	<b>Vidzemes aptieka 1</b>	Sigulda, Ausekļa 5, tālr. 67 971234
<b>Rudens aptieka</b>	Rīga, Jasmuižas 1, tālr. 67 176895	<b>Centra aptieka Tukumā</b>	Tukums, Elizabetes 8, tālr. 631 25695
		<b>BENU aptieka 29</b>	Ventspils, Ganību 8, tālr. 636 25513
		<b>Zilupes aptieka un Ko</b>	Ziļupe, Brīvības iela 11, tālr. 657 25371

## Medicīniskā palīdzība

www.akrona12.lv

**NĀC!** Kļūsti brīvs no  
apreibinošo vielu atkarības!

SIA "Akrona 12", Rīga,  
Vecmīlgrāvja 5.līnija 26, LV 1015

**67 586524**



**Harmonija Plus, SIA**

Feldšere Jelena Francuzova  
Akūtās sasilšanas padomi pareizai rīcībai  
Darba laiks: P.-Sv. 9.00 - 19.00

**20 633666**



**PALĪDZĪBAS  
DIENESTS**

**67 520930**  
**29 251195**

VISA VEIDA VAKCINĀCIJAS  
OBLIGĀTĀS VESELĪBAS PĀRBAUDE

Rīga, Gaiļezera 8, LV 1079, [www.palidzibasdienests.lv](http://www.palidzibasdienests.lv)

## Zobārstniecība

**EZT**

SIA "E zobu tehniķi"

Rīga, Strēlnieku 11-10, LV 1010

Tālr. **67 331730**

Dr. I. Apšīte, dr. R. Lopiņa

**ZOBĀRSTS PĒC  
IEPRIEKŠĒJA PIERAKSTA**

**denta**

**SIA "Klinika Denta"**

Rīga, Brīvības gatve 230, LV 1039  
Diennakts zobārstniecība **67 553339**  
[www.denta.lv](http://www.denta.lv)



**Diennakts zobārstniecība**

7 dienas nedēļā

Plaša profila

**Zobu ārstēšana, protezēšana, implantoloģija,  
higiēna, ortodonts, panorāmas rentgens,  
zobu balināšana**

Bez maksas zobārsts bērniem līdz 18 gadiem

Sestdienās, svētdienās, svētku dienās un naktīs  
ieeja no Biķernieku ielas puses

VAIRĀK SMĀIDU



Dr. VINETAS JUSTES  
privātprakse

**Pieņem pacientus pēc  
pieraksta un steidzami  
(iepriekš piezvanot)**

SIA "Dr. Justes  
privātprakse"

Rīga, Blaumaņa 14-2, LV 1011

Tālr. **67 281756**, mob. tālr. **29 108438**



Godātais lasītāj!

Medicine.lv Veselības rokasgrāmata ir informatīvs izdevums par iespējām saņemt veselības pakalpojumus no profilakses līdz rehabilitācijai. Informēts cilvēks ir ieguvums veselības aprūpes sistēmai! Tāpēc vienkopus pieejama informācija ir labs veids kā atgādināt par profilaksi un ietaupīt laiku, kā arī atbildīgi izvērtēt un izvēlēties sev nepieciešamu pakalpojumu.

Šogad Veselības ministrija ir īpašā situācijā, jo pirmo reizi vēsturē nozarei ir pieejami Eiropas savienības fondu līdzekļi veselības veicināšanai. Šis finansējums tiks izlietots veselīga dzīvesveida popularizēšanai, profilakses pasākumiem un sabiedrības informēšanai par veselības saglabāšanu. Tāpēc esmu izstrādājis jaunu sabiedrības veselības platformu, kas saucas „Vesels!”. Tajā definēti sabiedrības veselības politikas mērķi – palielināt Latvijas iedzīvotāju veselīgi nodzīvoto mūža gadu skaitu un novērst priekšlaicīgu nāvi, saglabājot, uzlabojot un atjaunojot veselību.

Platformas galvenie rīcības virzieni ir vērsti uz sistemātisku katra atsevišķa iedzīvotāja un sabiedrības kopumā veselības uzlabošanu, kas balstīta atbildīgā pieejā un veselīgā dzīves stilā.

Veselības platformā „Vesels!” paredzēti četri virzieni.

„Kusties vesels!” izstrādāts, lai veicinātu iedzīvotāju iesaistīšanos fiziskās aktivitātēs – ja pēc 2012. gada rādītājiem pietiekamas fiziskās aktivitātes ir vien 15% iedzīvotāju (vecumā no 15 līdz 64 gadiem), tad mans mērķis ir, lai 2065. gadā šajā vecuma grupā aktīvs dzīvesveids ir vismaz 80% iedzīvotāju. Lai to panāktu, sadarbībā ar pašvaldībām tiek plānots popularizēt aktīvo atpūtu, kā arī izglītot iedzīvotājus par viņiem pieejamām iespējām, tā uzlabojot vispārējo sabiedrības veselību.

„Ēd vesels!” popularizē pareizu uzturu un izstrādāts ar mērķi samazināt populācijas aptaukošanos un no tās izrietošās veselības problēmas. Lai to panāktu, tiek plānotas aktivitātes, kuru rezultātā iedzīvotāju ikdienas ēdienkartē palielinātos sezonālu svaigu augļu un dārzeņu īpatsvars, un samazinātos cukura, sāls un pārtikas piedevu patēriņš.

„Brīvs un vesels!” paredz samazināt dažādu atkarību izplatību sabiedrībā. Šobrīd vairāk nekā trešdaļa Latvijas iedzīvotāji vecumposmā no 15–64 gadiem ir ikdienas smēķētāji. 43,7% pārmērīgi lieto alkoholu. 14% kaut reizi ir pamēģinājuši narkotikas vai citas psihotropās vielas. Rīcības plāns paredz būtiski ierobežot kaitīgo vielu lietotāju skaitu. To iespējams panākt, ierobežojot pieejamību un mazinot piedāvājumu un pieprasījumu. Ir jāpalielina akcīzes nodoklis alkoholam un tabakas izstrādājumiem, vēl vairāk jāierobežo to mārketingi, pilnībā izskaužot to reklāmas.

„Dzīvi vesels!” paredz, ka Latvijai jāklūst par valsti, kurā ikviens reizi gadā ir bez maksas saņēmis veselības stāvokļa profilaktisko novērtējumu. Šobrīd šo iespēju izmanto tikai 13% iedzīvotāju. Veselības profilaktiskā pārbaude ļauj savlaicīgi atklāt dažādas smagas slimības. Lai sasniegtu šo mērķi un ikviens cilvēks veiktu šādu pārbaudi, nepieciešams gan izglītot iedzīvotājus par iespējām, gan arī motivēt ārstniecības iestāžu darbiniekus rosināt iedzīvotājus savlaicīgai profilaksei.

Es aicinu rokasgrāmatas lasītājus atbildīgi izturēties pret savu veselību!

*Cienā*

*Dr. Guntis Belēvičs  
Veselības ministrs*



Acis, optika / acu veselība



## Redzes pārbaude Redzes terapija – treniņi

 **INNOVATIVE  
OPTICS**

ACU KABINETS

Rīga, K.Barona 88 k.1-110b, LV 1001

Mob. tālr. 22 411994

E-pasts: [info@acukabinets.lv](mailto:info@acukabinets.lv)

[www.acukabinets.lv](http://www.acukabinets.lv)



REDZES APRŪPE  
VISAI ĢIMENEI

ACU KABINETS ■ LV



# Izbaudi savas redzes brīvību!



## Īpašais piedāvājums

- BEZMAKSAS konsultācija par redzes korekciju High Definition Vision ar intraokulāro kollamēra lēcu un bezmaksas vizīte pirmo mērījumu veikšanai
- Īpaša cena acu plakstiņu plastisko operāciju konsultācijai

## Piesaki savu vizīti:

- 29152722 (par redzes korekciju)
- 27222257 (par plakstiņu plastisko operāciju)



LATVIJAS AMERIKAS ACU CENTRS

A.Deglava iela 12A  
Rīga, LV-1009  
[www.laac.lv](http://www.laac.lv)







## Acs radzenes transplantācija Latvijas Amerikas acu centrā

Acs radzene pasargā aci no mehāniskiem bojājumiem un dažādām saslimšanām, kuras izraisa infekcijas. Diemžēl radzene nav pasargāta no bojājumiem. LAAC oftalmoloģe-ķirurgē Ilze Šveiduka skaidro, ka visbiežāk tos izraisa keratīts – acs radzenes iekaisums, kura dēļ veidojas radzenes apduļķojums, kas nopietni pasliktina redzi, tādēļ ārsti kā risinājumu iesaka radzenes nomaiņšanu. Ārsti ar tā saukto "avārijas metodi" cenšas veikt kontaktlecu uzlikšanu, tomēr ne vienmēr tas palīdz. Sastopama arī ģenētiski noteikta audu distrofija, šādos gadījumos slimo radzeni ar zālēm parasti nevar izārstēt, un ir nepieciešama radzenes transplantācija. Latvijas Amerikas acu centra speciālistu pieredze vēsta, ka radzene var saduļķoties pēc kataraktas vai citām acs operācijām, īpaši, ja pacienta acs audi izrādījušies trausli un neizturīgi – jo katarakta duļķaināka, jo lielāks risks, ka, to operējot, varētu ciest radzene.

Radzenes transplantācija bijusi pirmā veiksmīgā transplantācija pasaulē. Pirmo reizi Latvijā to 1934. gadā veica profesors Kārlis Balodis Stradiņa slimnīcā. Neraugoties uz tik senu vēsturi un to, ka oftalmoloģija Latvijā ir viena no visstraujāk progresējošām medicīnas nozarēm, mūsdienās radzenes transplantēšanu veic salīdzinoši maz. To varētu būt vairāk, ja, tāpat kā citu orgānu un audu transplantācijas, donoru trūkums neierobežotu arī radzenes transplantācijas iespējas. Pacientu skaits, kas gaida šo operāciju, vienmēr ir lielāks par iegūstamo radzenes transplantātu skaitu.

Par augsto pieprasījumu pēc radzenes transplantācijām ir pārliecinājušies arī Latvijas Amerikas acu centra oftalmologi. Tādēļ centrā ieviestas acs optiskās jeb staru laušanas sistēmas – radzenes – transplantācija, turklāt divu veidu. Nepieciešamos transplantātus nodrošina sadarbība ar dzīvo audu banku Amerikas Savienotajās Valstīs, no kurienes donoru radzenes arī tiek atvestas.

Latvijas Amerikas acu centra oftalmoloģe-ķirurgē Ilze Šveiduka gada laikā veic apmēram 300 dažādas acu operācijas, tajā skaitā jaunākās radzenes transplantācijas operācijas ar DMEK metodi. Latvijas Amerikas acu centrā var veikt pasaulē plaši izmantoto pilno radzenes pārstādīšanu, kura paredz transplantēt visus piecus radzenes slāņus, tos neatdalot, vai jauno – radzenes iekšējā slāņa DMEK, kas ir descimetra membrānas un endotēlija keratoplastija. DMEK izmanto radzenes iekšējā slāņa bojājuma gadījumos. DMEK operācijas ir jauns sasniegums pasaulē, tās 1998. gadā ieviesa ārsts Gerrits Melles, Nīderlandes Inovativo acs ķirurģiju institūta direktors, kaut arī centieni izdomāt veidu, lai nav jāpārstāda visa radzene, bijuši jau kopš 1950. gada.

Dr. I. Šveiduka ir veikusi vairākas DMEK operācijas ar labiem rezultātiem, turklāt ar īsāku pacientu rehabilitācijas periodu, salīdzinot ar pilnās radzenes transplantāciju, kad, piemēram, šuves var noņemt tikai gadu pēc operācijas. Veicot DMEK, pacientam nav šuvju, netiek izmainīta arī acs struktūra, un jau nedēļas laikā vērojams uzlabojums. Tā kā acs optiskā sistēma šīs operācijas laikā netiek skarta, cilvēka tuvredzība vai tālredzība tāda arī paliks. Svarīgi, ka, pārstādot tikai membrāniņu, tā tikpat kā nemaz netiek atgrūsta. Operācija notiek vietējā anestēzijā, un tā ilgst apmēram stundu. Ja pacientam vienlaikus veic arī kataraktas operāciju, tā ir ilgāka.

*Raksts tapis sadarbībā ar LAAC*



**Latvijas Amerikas acu centrs**  
**A. Deglava 12a, Rīga**  
**www.laac.lv**



Acis, optika / acu veselība



LATVIJAS OPTOMETRISTU UN  
OPTIĶU ASOCIĀCIJA  
www.optometrija.lv



**Kas ir optometrists?**

*"Optometrija ir patstāvīga, ar likumu un noteikumiem regulēta, veselības aprūpes profesija ar noteiktām prasībām pret profesionālo izglītību.*

*Optometristi ir primārās aprūpes speciālisti, kas nodarbojas ar profesionālu acs un redzes sistēmas aprūpi, ieskaitot redzes optisko defektu korekciju, optisko materiālu izplatīšanu, acu slimību diagnostiku un aprūpi, kā arī redzes sistēmas rehabilitāciju."*

**Pasaules Optometrijas Padomes definīcija**

Ar redzes palīdzību mēs sazināmies ar pasauli, tā kalpo mums bez apstājas un pat klausoties simfoniskā orķestra priekšnesumā mēs sekojam diriģenta rokas kustībai. Jau kopš dzimšanas redzes spējas cilvēkiem ir dažādas, tās mainās līdz ar vecumu. Redzi var kavēt slimības, taču to ierobežojumi ir attiecināmi uz nepilnu procentu no visiem iedzīvotājiem. Gandrīz simts reizu biežāk labas redzes ierobežojumi ir saistīti ar redzes refraktīvajiem defektiem vai tuvuma redzes anomālijām. Pirmos var labot ar brillēm vai kontaktlēcām, tuvuma redzi nereti var uzlabot ar pareizi apgaismotu un ergonomiski iekārtotu darba vietu vai redzes treniņiem.

Kas jums vislabāk spēs palīdzēt, tad ja redzi neierobežo acu slimības? Tie ir optometristi, augsti kvalificēti speciālisti, kas pēc speciālas universitātes programmas apguves, prakses aiztāvēšanas, valsts eksāmena nokārtošanas un LOOA sertifikāta iegūšanas Latvijā isteno primāro redzes aprūpi.

Kas ir primārā redzes aprūpe? Tautas valodā: vispusīga acu un redzes uztveres diagnostika, pēc kuras rezultātiem 100 pacientu grupā – viens tiek norikots uz vizīti pie acu ārsta, bet 99 saņem izmērošu konsultāciju par iespējām uzlabot redzes kvalitāti bez ārstu iejaukšanās.

Ko piedāvā optometristi? Profesionālu sarunu par jūsu vajadzībām, jūsu konkrētajiem redzes uzdevumiem, redzes izaicinājumiem, slodzi, iepriekšējo pieredzi redzes defektu korekcijā. Pirmās brilles cilvēki sāka lietot pirms 700 gadiem, mīkstās kontaktlēcas – pirms 25 gadiem. Pa šo laiku brillu lēcu un kontaktlēcu materiāli, konstrukcijas un īpašības ir izmainījušas līdz nepazīšanai. Vairums no mums uz jautājumu cik dažādus augļu veidus var iegādāties lielveikalā droši vien nekavējoties nosauks skaitli – "dažus desmitus". Taču tikai optometrists jums spēs piedāvāt izvēli no daudz lielāka brillu lēcu un kontaktlēcu veidiem ļoti plašā īpašību un cenu diapazonā. Taču vēl svarīgāk, ka pirms šīs izvēles jūsu redzes sistēma tiks pārbaudīta ar mūsdienīgu aparātūru, izmantojot pārbaudītu metodiku un jaunākās zinātnes atziņas.

Kāpēc jākonsultējas tieši ar optometristu? Tāpēc, ka mūsu redzes slodze un tās izmantošana pēdējo desmit gadu laikā ir principiāli izmainījusies pateicoties viedtālruniem un planšetdatoriem. Kā šos ierastos rīkus gudri lietot saskaņā ar jūsu redzes īpatnībām, vecumu un sportisko vai rimto dzīves veidu un kādu redzes korekciju izmantot jums ieteiks optometrists.

**MŪSDIENU AKTUALITĀTES**

**Bērni un dators** – nedabiska poza, tas pats kas televizors, tikai sliktāk, jo tuvāk.

**Bērni un viedtālruni** – ļoti tuvu acīm, tipiski 10–15 cm attālumā. Redzes slodze palielinās 3–4 reizes. Bērnu redzes sistēma tam nav gatava. Pārslodze var veicināt agrīnu tuvredzības attīstību. Nākotne – nezināma, jo tāda ir pirmā paaudze, kuriem labākā aukle ir viedtālrunis.

Bērniem pasauli būtu jāapgūst caur kustību, nevis sēdēšanu.

**Pieaugušie un dators**

Nogurušas acis pie datora – tas nav ne normāli, ne dabiski. Kā no tā izvairīties?

Būtiskākais – darba režīms ar regulāriem pārtraukumiem, trīs reizes stundā uz 30 s ar skatu vismaz 5–6 m tālumā, acu atslābināšanu, apzinātu mirkšķināšanu un izriņķošanu.

Skata lenķis: dabiski skatāmies nedaudz uz leju – monitora augšējai malai būtu jābūt acu augstumā. Trīs "jaunumi" pie skata uz augšu : provocē sausās acs veidošanos, apgrūtina redzes funkcijas un ir nedabisks kakla stāvoklis – veicina osteohondrozi.

Reizi trijos gados OVP veic, ja darba pienākumos darbs ar datoru ir vismaz 2 stundas dienā. No MK noteikumiem Nr. 219 "Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude"

4.11. Darbs ar datoru (darbs ar displejiem un darbstacijām)

Darba devējs var nosūtīt nodarbināto biežāk kā reizi trijos gados tikai redzes pārbaudei pie oftalmologa vai optometrista, nodrošinot, ka reizi 3 gados nodarbinātā veselības pārbaudi veic arodslimību ārsts šajos noteikumos noteiktajā kārtībā.\*\*

\*\* Pēc šīs apskates okulists vai optometrists sniedz slēdzienu tikai par nodarbinātā redzes atbilstību veicamajam darbam, nepieciešamības gadījumā izrakstot recepti redzes korekcijas līdzekļa iegādei.

**Nāciet uz konsultāciju! Optometristi palīdzēs! Jūsu LOOA.**



## Veselības aprūpe slimnīcā

Pacientu ārstēšanai slimnīcā var nosūtīt gan ģimenes ārsts, gan ārsts speciālists. Nosūtījumam uz slimnīcu ārsts pievieno izrakstu ar veiktajiem izmeklēšanas rezultātiem, kas pamato konkrēto nosūtīšanas mērķi un pacienta veselības stāvokli.

Ārsts kopā ar pacientu izvēlas slimnīcu, kura ir līgumattiecībās ar valsti, izvērtē pakalpojuma saņemšanas steidzamību un saskaņo ārstēšanās laiku.

Ja ģimenes ārsts vai speciālists uzskata, ka pacientam nepieciešams saņemt ārstēšanos slimnīcā neatliekamā kārtā, viņš var izsniegt nosūtījumu, nevienojoties ar slimnīcu par stacionēšanas laiku. Šādā gadījumā slimnīcas uzņemšanas nodaļā veic nepieciešamos diagnostiskos izmeklējumus un atkārtoti izvērtē medicīniskās indikācijas veselības aprūpes saņemšanai neatliekamā kārtā. Ja slimnīcas uzņemšanas nodaļā konstatē, ka nav nepieciešama ārstēšana neatliekamā kārtā, ar pacientu jāvienojas par iespējamo stacionēšanas laiku un jāinformē pacienta ģimenes ārsts. Ja slimnīcas uzņemšanas nodaļā konstatē, ka pacientam nav nepieciešama ārstēšanās slimnīcā, pacientam tiek noformēts stacionēšanas atteikums.

Ja pacients vērsās slimnīcā pēc savas iniciatīvas, slimnīcas uzņemšanas nodaļā veic nepieciešamos diagnostiskos izmeklējumus, izvērtē medicīniskās indikācijas un pieņem lēmumu par veselības

aprūpes sniegšanu neatliekamā kārtā. Ja slimnīcas uzņemšanas nodaļā konstatē, ka veselības aprūpe nav sniedzama neatliekamā kārtā, pacientam rakstiski jāsniedz stacionēšanas atteikums un jāinformē pacients par iespēju saņemt nepieciešamo veselības aprūpi.

### Pacientu iemaksas slimnīcā

Pēc spēkā esošajiem tiesību aktiem valsti ir noteikta pacientu iemaksa, kas jāmaksā slimnīcā par katru dienu, sākot ar otro.

Par katru veikto maksājumu pacientam ir jāsaņem maksājumus apliecinošs dokuments (kases čeks vai stingrās uzskaites kvīts).

Kopējais pacienta iemaksas apmērs par katru ārstēšanās reizi vienā slimnīcā nedrīkst pārsniegt EUR 355,72.

Pacienta iemaksu kopējā summa par ambulatorajiem un stacionārajiem veselības aprūpes pakalpojumiem kalendārā gadā nedrīkst pārsniegt EUR 569,15. Ja pacienta iemaksu kopējā summa ir sasniegusi EUR 569,15, pacients var vērsties Nacionālajā veselības dienestā (Cēsu iela 31, k-31, 6. ieeja), kur viņam tiks izsniegta izziņa par to, ka pacients kalendārā gada laikā ir samaksājis EUR 569,15 par pacientu iemaksām.

Ja persona, saņemot veselības aprūpes pakalpojumu, nespēj samaksāt pacienta iemaksu, to var izdarīt 15 dienu laikā pēc veselības aprūpes pakalpojuma saņemšanas vai citā laikā, ja par to ir panākta rakstiska vienošanās ar ārstniecības iestādi.

*Veselības ministrija un medicine.lv redakcija*

Veselības aprūpes pakalpojums	EUR
Par ārstēšanos slimnīcā sākot ar otro dienu	10,00
Par ārstēšanos valsts aģentūrās, aprūpes slimnīcās un slimnīcu aprūpes nodaļās (pacienti, kuri ārstē tuberkulozi, kuri ārstē noteiktas infekciju slimības no pacienta iemaksas ir atbrīvoti)	7,11
Par ārstēšanos ar onkoloģijas un onkohematoloģijas diagnozēm (jebkurā slimnīcā)	7,11
Par ārstēšanos no alkohola, narkotisko, psihotropo un toksisko vielu atkarības	7,11
Par medicīnisko rehabilitāciju stacionārā (sākot ar otro dienu)	13,52
<b>PAR STACIONĀRI VEIKTAJIEM DIAGNOSTISKAJIEM IZMEKLĒJUMIEM:</b>	
Datortomogrāfiskie izmeklējumi (var iekasēt vienu reizi viena izmeklējuma laikā):	14,23
bez kontrastvielas	
ar kontrastvielu (veicot izmeklējumu bez kontrastvielas, kam seko izmeklējums ar kontrastvielu, pacienta iemaksu iekasē tikai par izmeklējumu ar kontrastvielu)	21,34
Koronarogrāfija dienas stacionārā (izmeklējums ar kontrastvielu)	9,96
Kodolmagnētiskās rezonanses izmeklējumi (var iekasēt vienu reizi viena izmeklējuma laikā):	28,46
bez kontrastvielas	
ar kontrastvielu (veicot izmeklējumu bez kontrastvielas, kam seko izmeklējums ar kontrastvielu, pacienta iemaksu iekasē tikai par izmeklējumu ar kontrastvielu)	35,57

### Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skatiet [www.medicine.lv](http://www.medicine.lv))

#### Vai brīļļu nēsāšana, nesaņemot zāles, nepasliktinās redzi?

*Pirms pāris gadiem biju pārbaudīt redzi, ārsts konstatēja, ka ir -0.5 abām acīm. Iegādājos brilles, bet, kad brilles izrakstīja draudzenei, viņai acis iepilināja zāles, kas palīdz acīm pierast pie brillēm, bet man šādu pielienu nebija. Vai man ir jādodas pie ārsta, lai saņemtu šīs zāles, ja es vēlos nēsāt brilles? Vai brīļļu nēsāšana nepasliktinās redzi vēl vairāk?*

Atbild oftalmoloģe Gunta Blezūra, "Latvijas Amerikas Acu centrs", SIA

Lai izrakstītu brilles, pilieni acīs nav jāpili. Parasti ārsts izraksta brilles, un pēc tam iepilina acis pilienus, lai apskatītu dzīlākās acs daļas. Brīļļu nēsāšana redzi nepasliktina. Noņemot brilles, sākumā var šķist, ka redze pasliktinās, tādēļ ka uzreiz jūtams kontrasts starp skaidru un neskaidru redzi. Pēc kāda laika acs muskuļi vairāk iesprings, un cilvēks pierod pie atbilstošas redzes.



Acis, optika / acu veselība



BRILLES • KONTAKTLĒCAS • ACU ĀRSTS

**VISAS JAUNĀKĀS  
IESPĒJAS PAR  
LABĀKO CENU!**

**IENĀC PĀRLIECINIES!**

**Alūksne**, Pils iela 27b, LV 4301

**T: +371 64320112**

**Balvi**, Brīvības iela 67, LV 4501

**T: +371 27092191**

**Cēsis**, Rīgas iela 6, LV 4101

**T: +371 64127599**

**Gulbene**, O. Kalpaka iela 62, LV 4401

**T: +371 64497382**

**Salacgrīva**, Rīgas iela 13, LV 4033

**T: +371 22302141**

**Smiltene**, Blaumaņa iela 2a, LV 4729

**T: +371 64772022**

**Valka**, Ausekļa iela 54, LV 4701

**T: +371 64722521**

**Valmiera**, Rīgas iela 5, LV 4201

**T: +371 64233105**



**www.optikascentrs.lv**

**SNIEDZ SEV LABĀKO! EKONOMISKI RISINĀJUMI!**



## Bezmaksas profilaktiskas pārbaudes pieaugušajiem

### Vispārējā ģimenes ārsta veselības pārbaude

Vienu reizi gadā pacientiem pienākas bezmaksas profilaktiska pārbaude pie ģimenes ārsta. Vīzītes laikā speciālists pārņūnā ar pacientu iespējamās sūdzības, nosaka ķermeņa svaru un garumu ādas un gļotādu stāvokli, apskata mutes dobumu un kakla, padušu, cirkšņu limfmezglus. Tāpat apskatē ietilpst arī vairogdziedzera novērtēšana, krūšu dziedzeru izskats un iztaustīšana, arteriālā asinsspiediena, pulsa, ķermeņa temperatūras noteikšana, sirdsdarbības un plaušu izklausīšana, vēdera palpācija, rektālā digitālā palpācija pacientiem pēc 50 gadu vecuma, redzes, dzirdes, psihe, jušanas, kustību, neiroloģisko traucējumu, traumu seku novērtēšana.

Ja pēc pārbaudes tiek saņemts ģimenes ārsta nosūtījums papildu izmeklējumu veikšanai, par tiem jāmaksā pacienta iemaksa.

Pacientam nepienākas bezmaksas vīzīte pie ģimenes ārsta, ja pacients gada laikā jau konsultējies ar speciālistu slimības laikā. Tādā gadījumā par ģimenes ārsta apmeklējumu būs jāmaksā pacienta iemaksa EUR 1,42.

### Vēža skrīnings

Vienu reizi trijos gados katrai sievietei vecumā no 25 līdz 70 gadiem pienākas dzemdes kakla audzēju agrīna diagnostika, kuras laikā tiek

veikta ginekoloģiskā apskate, citoloģiskās uztriepes paņemšana un uztriepes citoloģiskais izmeklējums.

Pēc 50 gadu vecuma sasniegšanas pieaugušajiem tiek nodrošināts slēpto asiņu izmeklējums fēcēs kā skrīningtests zarnu vēzim.

Sievietēm vecumā no 50–69 gadiem reizi divos gados tiek veikts krūts vēža skrīnings ar mamogrāfijas metodi.

Lai dotos uz šiem izmeklējumiem, sievietei nepieciešama Nacionālā veselības dienesta atsūtīta vēstule ar aicinājumu doties uz ginekoloģisko apskati vai mamogrāfiju. To ārstniecības iestāžu sarakstu, kurās iespējams veikt valsts apmaksāto vēža skrīninga izmeklēšanu, iespējams saņemt, sazinoties ar Nacionālo veselības dienestu, zvanot uz bezmaksas tālruna numuru 80001234.

Bezmaksas zarnu profilaktisko pārbaudi iespējams veikt, vēršoties pie sava ģimenes ārsta. Testu iespējams veikt mājas apstākļos, savukārt testa rezultātu tev izskaidros ģimenes ārsts.

### Vakcinācija pret difteriju un stingumkrampjiem

Ik pēc pieciem līdz desmit gadiem iedzīvotājiem pienākas valsts apmaksāta vakcinācija pret difteriju un stingumkrampjiem.

*Veselības inspekcija un medicine.lv redakcija*

## Kā saņemt valsts apmaksātus medicīnas pakalpojumus?

Lai saņemtu valsts apmaksātus medicīnas pakalpojumus, tev jāvēršas pie sava ģimenes ārsta. Ārsts uzklausīs sūdzības, izvērtēs tavu veselības stāvokli un to, kādas pārbaudes, izmeklējumus nepieciešams veikt, lai uzstādītu saslimšanas diagnozi vai noskaidrotu, kāda ārstēšana ir jānozīmē.

Pieņemot lēmumu par nepieciešamajām pārbaudēm, ģimenes ārsts var nosūtīt pacientu dažādu medicīnas pakalpojumu saņemšanai – **ambulatoru pakalpojumu** (piemēram, ārsta speciālista konsultācija, laboratoriskais izmeklējums, diagnostiskais izmeklējums) vai **stacionāru pakalpojumu** (piemēram, ķirurģiska manipulācija, rehabilitācija) saņemšanai.

Nosūtījumu valsts apmaksātiem pakalpojumiem var izsniegt ģimenes ārsts vai ārsts speciālists. Galvenais nosacījums – ārstam jābūt līgumattiecībās ar valsti (noslēgts līgums ar Nacionālo veselības dienestu).

Jāatzīmē, ka nosūtījumu valsts apmaksāta magnētiskās rezonanses vai scintigrāfijas izmeklējuma veikšanai ir tiesīgs izsniegt tikai ārsts speciālists.

Derīguma termiņš nosūtījumiem nav noteikts. Līdz ar to nosūtījums, piemēram, uz diagnostisko izmeklējumu vai pie speciālista ir derīgs bez termiņa ierobežojuma, kamēr konkrētais pakalpojums pacientam ir aktuāls (var izvērtēt ārsts) un pacients ir saņēmis pakalpojumu. Izņēmums ir nosūtījums uz Veselības un

darbspēju ekspertīzes ārstu valsts komisiju, kas ir derīgs mēnesi pēc izsniegšanas.

Ieejot [www.rindapiearsta.lv](http://www.rindapiearsta.lv), tu varēsi noskaidrot ārstniecības iestādes, kuras ir noslēgušas līgumu ar valsti un kurās var veikt pierakstu valsts apmaksātu izmeklējumu veikšanai, speciālista konsultācijas vai cita valsts apmaksāta medicīnas pakalpojuma saņemšanai, kā arī noskaidrosi, kādas pieraksta rindas ir katrā iestādē.

Rindas atšķiras un tu vari uzzināt, kur tā ir vismazākā vai arī kur tās nav. Atceries, ka tev ir iespēja brīvi izvēlēties ārstniecības iestādi, kurā saņemt valsts apmaksātu veselības aprūpes pakalpojumu – visā Latvijas teritorijā.

Saskaņā ar Ārstniecības likuma 17. pantu valsts apmaksātos veselības aprūpes pakalpojumus var saņemt Latvijas pilsoņi, Latvijas nepilsoņi, Eiropas Savienības dalībvalstu, Eiropas Ekonomikas zonas valstu un Šveices Konfederācijas pilsoņi, kuri uzturas Latvijā sakarā ar nodarbinātību vai kā pašnodarbinātas personas, kā arī viņu ģimenes locekļi, ārzemnieki, kuriem ir pastāvīgās uzturēšanās atļauja Latvijā, bēgļi un personas, kurām piešķirts alternatīvais statuss, aizturētie, apcietinātie un ar brīvības atņemšanu notiesātās personas. Pārējās personas ārstniecības pakalpojumus saņemt par maksu, atbilstoši ārstniecības iestādes vai speciālista maksas pakalpojumu cenrādīm.

*Nacionālais veselības dienests un medicine.lv redakcija*



Acis, optika / acu veselība



ACU VESELĪBAS CENTRS

Nosaukums

ACU VESELĪBAS CENTRS, SIA

Adrese

Rīga, A.Čaka 70-6, LV 1011

Tālrunis

67 310205

Mobilais tālrunis

29 287955

E-pasts

info@acuarsts.lv

Internets

www.acuarsts.lv

Darbības apraksts

Ambulatorie pakalpojumi  
Kataraktas operācijas  
Glaukomas operācijas  
Ambulatorās operācijas  
Acs ārstnieciskā lāzerķirurģija, OCT  
Optika un kontaktlēcas  
Intravitreālās injekcijas

**Brilles, SIA, Veikals**

Rīga, A.Čaka 41, LV 1011  
Tālr. 67 275444, mob. tālr. 28 361307  
E-pasts: brilles@hotmail.com

Brilles, remonts, serviss, kontaktlēcas,  
ekskluzīvi ietvari, zemākās cenas,  
atlaides 10% pensionāriem un skolniekiem.

**Ilzes Bušas acu ārsta prakse**

Rīga, Mārupes 1a, LV 1002  
Mob. tālr. 29 410718

**SIA "Valtera protēžu laboratorija"**

Rīga, Lēdurgas 16, LV 1034  
Tālr. 67 394563

Acu protezēšana ar ilgstošu darbības  
pieredzi un augsti kvalificētiem  
speciālistiem

**Mārītes Vasiljevas  
ārsta oftalmologa prakse**

Rīga, Stīmu 8-321.kab., LV 1082  
Mob. tālr. 26 566937  
Reģistratūra ĀRC "Valeo" 67 598616

**Volksona D. acu ārsta prakse**

Rīga, Grebenščikova 1-361, LV 1003  
Tālr. 67 144031, 67 143550, 29 296313  
E-pasts: info@tavaredze.lv

**Estis Optika, SIA**

Ventspils, Kuldīgas 23, LV 3601

Tālr. 636 22667

**Lornete, SIA, Acu ārsta prakse**

Jēkabpils, Palejas 9-18, LV 5202

Tālr. 652 20055



## Valsts apmaksāta neauglības ārstēšana

Sievietēm līdz 37 gadu vecumam medicīniskās apaugļošanas procedūras veikšana tiek apmaksāta no valsts budžeta līdzekļiem.

Iesākumā pacientēm tiek veiktas visas nepieciešamās izmeklēšanas, lai noskaidrotu, kāds ir neauglības cēlonis un noteiktu precīzu diagnozi. Ja pacients vēlas veikt izmeklējumus par valsts budžeta līdzekļiem, tad pacientam ir jāvērsas pie ārsta, kurš ir līgumattiecībā ar valsti, proti, ir noslēgts līgums ar Nacionālo veselības dienestu.

Sievietēm ir jāvērsas pie ginekologa, savukārt vīriešiem – pie urologa.

Vizītes laikā ārsts izmeklēs pacientu, kā arī, izvērtējot pacienta veselības stāvokli, noteiks izmeklējumus, kuri ir nepieciešami, lai noteiktu neauglības iemeslus un apstiprinātu neauglības diagnozi. Ārsts nosaka, vai pietiek tikai ar diagnosticējošiem izmeklējumiem sievietei, vai papildus nepieciešams veikt arī izmeklējumus vīrietim.

### Neauglības noteikšanai vīriešiem var tikt veikti šādi izmeklējumi:

- seksuāli transmisīvo infekciju izmeklēšana;
- spermogramma.

### Neauglības diagnosticēšanai sievietēm var tikt veikti šādi izmeklējumi:

- ginekoloģiska izmeklēšana;
- seksuāli transmisīvo infekciju izmeklēšana;
- hormonālā izmeklēšana;
- ultrasonogrāfiskā izmeklēšana (pacienta iemaksa EUR 4,27);

- olvadu caurlaidības noteikšana (pacienta iemaksa atkarībā no pielietotās metodes).

### Ja pacientam tiek uzstādīta diagnoze "neauglība":

Ja pacientam tiek uzstādīta diagnoze "neauglība", pacients var vērsties iestādēs, ar kurām Nacionālais veselības dienests ir noslēdzis līgumu par valsts apmaksātu medicīniskās apaugļošanas procedūru veikšanu, lai pieteiktos konsultācijai pie speciālista (pacienta iemaksa EUR 4,27), kurš var nozīmēt attiecīgā pakalpojuma saņemšanu.

Pacientam veicot šādas valsts apmaksātas medicīniskās apaugļošanas procedūras, jāmaksā pacienta iemaksa (par katru procedūru EUR 21,34):

- intrauterīnā inseminācija;
- olnīcas punkcija olšūnu aspirācijai;
- embrija pārstādīšana;
- sēklinieku biopsija.

Iespēja veikt valsts apmaksātas medicīniskās apaugļošanas procedūras, kā arī saņemt pirms procedūras konsultāciju tiek nodrošināta: Reproktīvās medicīnas centrā "Embriions", AVA-CLINIC, klīnikā EGV, SIA „IVF Rīga”.

Plānots, ka medicīniskās apaugļošanas procedūras līdzvērtīgā apjomā sniegs visās četrās ārstniecības iestādēs. Jānorāda, ka rindu medicīniskās apaugļošanas procedūrām un konsultācijām par procedūras veikšanu piešķirtā finansējuma ietvaros veido ārstniecības iestāde. Līdz ar to par rindu garumu medicīniskās apaugļošanas procedūras un pirms procedūras konsultācijas saņemšanai pacientiem ir jāinteresējas ārstniecības iestāžu reģistratūrā.

*Nacionālais veselības dienests un medicine.lv redakcija*



**Profesionāli  
par Tavu veselību**

**medicine.lv**  
LATVIJAS VESELĪBAS PORTĀLS

E-pasts: [redakcija@medicine.lv](mailto:redakcija@medicine.lv)



Ārstu privātprakses, doktorāti, speciālisti, poliklīnikas, veselības centri



IB Klīnika

- ☛ Ginekologi, grūtnieču aprūpe, US izmeklēšana, sagatavošanas kursi dzemdībām. Ginekoloģiskais dienas stacionārs, kolposkopija, ofisa histeroskopija, vecmātes grūtnieču aprūpe. Ginekologi: Ingrīda Brikše, Māra Strade, Silvija Vucāne, Aiga Rotberga, Agrita Misāne, Gita Ruttasa, Baiba Pūcīte, Arta Spridzāne.
- ☛ Ģimenes ārsta prakse - D. Puharte.
- ☛ Pediātra prakse - I. Silandža.
- ☛ Stomatologs I. Dišlere, zobu protezēšana, zobu higiēnists, ortodonts.
- ☛ Fizioterapeits un masieris.
- ☛ Pēdas aprūpes kabinets.
- ☛ Vēdera dobuma, krūts dziedzeru, prostatas, mazā iegurņa, locītavu US, galvas un kāju asinsvadu doplerogrāfija, ehokardiogrāfija, augļa ehokardiogrāfija.
- ☛ Dermatologa, bērnu psihiatra, endokrinologa konsultācijas.

I.B. klīnika

Reģ. nr. 40003370093

Siguldas n., Sigulda,

Lakstīgalas 13, LV 2150

Tālr. **67 970925**

E-pasts: [ibklinika@gmail.com](mailto:ibklinika@gmail.com)





# Ginekoloģisku saslimšanu simptomi, kurus nedrīkst ignorēt

Sievietes nereti nepievērš uzmanību ginekoloģiskiem traucējumiem, vainojot stresu, pirmsmenstruālo sindromu vai citus faktorus. Tomēr vairākas pazīmes var brīdināt par nopietnām saslimšanām.

## Asiņošana

Pievērs uzmanību jebkurai netipiskai asiņošanai – menstruāciju starplaikā, neierasti spēcīgai asiņošanai to laikā vai asiņošanai dzimumakta laikā. Šādu asiņošanu var izraisīt hormonālā kontracepcija vai nelieli iekaisumi, taču atsevišķos gadījumos tā var liecināt par nopietnām saslimšanām – polīpiem, cistām un pat dzemdes kakla vēzi. Īpaša uzmanība tam jāpievērš, ja iestājusies menopauze.

## Asiņu piejaukums maksts izdalījumiem

Asiņaini, tumši izdalījumi, kuriem var būt nepatīkama smarža, visbiežāk liecina par infekciju, taču tā var būt arī dzemdes kakla vēža agrīna pazīme. Abos gadījumos tev nepieciešams apmeklēt ārstu, lai veiktu pārbaudes un izraudzītos nepieciešamo ārstēšanu.

## Sāpes dzimumakta laikā

Pēkšņas sāpes dzimumakta laikā, kam seko nogurums vai asiņošana, var liecināt par endometriozī vai citām saslimšanām.

## Sāpes iegurnī vai vēdera apvidū

Sāpes vēderā var būt pirmsmenstruālā sindroma simptoms, taču, ja sāpes vēderā vai iegurnī jūti regulāri, apmeklēt ārstu. Tās var brīdināt par olnīcu vēzi un citām saslimšanām. Šādas sāpes mēdz pavadīt diskomforts – pastiprināta gāzu veidošanās, gremošanas traucējumi, vēdera uzpūšanās vai krampji.

## Kāju pietūkums

Vairums sieviešu pietūkumu skaidro ar pirmsmenstruālo sindromu vai nepareizu uzturu. Pievērš tam uzmanību, ja viena kāja šķiet vairāk pietūkusi nekā otra un tu jūti sāpes – arī tas var liecināt par dzemdes kakla vēzi.

## Vēdera uzpūšanās

Vēdera uzpūšanās novērojama daudzu saslimšanu gadījumos, un visbiežāk tā liecina par gremošanas traucējumiem. Taču, ja uzpūšanās ilgstoši nepāriet vai to pavada svara zudums vai asiņošana, ar steigu jāapmeklē ārsts. Lai gan tā nav uzskatāma par specifisku pazīmi, pastāvīga vēdera uzpūšanās dažos gadījumos var liecināt par olnīcu vēzi. Meklējot problēmas cēloni, tev veiks iegurņa izmeklējumus un asinsanalīzes.

## Straujš svara zudums

Ja tu strauji nokrīties svarā par vairāk nekā pieciem kilogramiem, lai gan neesi ieviesusi nekādas izmaiņas savā dzīvesveidā, steigšus apmeklēt ārstu. Šāds svara zudums raksturīgs dažādiem vēža veidiem, piemēram, olnīcu vēzim.

## Pārlietu bieža nepieciešamība apmeklēt tualeti

Ja tu pastāvīgi jūti nepieciešamību apmeklēt tualeti vai arī nepatīkamu spiedienu urīnpūšļa apvidū, lai gan neesi patērējusi daudz šķidruma, tas var liecināt par dažādām saslimšanām. Papildu tam tu vari just sāpes vēderā vai regulāru vēdera uzpūšanos.

## Apetītes zudums vai pastāvīga „pilnuma” sajūta

Ja pēkšņi jūti pilnīgu apetītes zudumu vai tieši pretēji – sajūtu, ka regulāri esi pārēdušies, apmeklēt ārstu. Tie ir vairāku slimību simptomi, tai skaitā var signalizēt par olnīcu vēzi.

## Kuņģa dedzināšana

Kuņģa dedzināšanu parasti izraisa pārmērīgā daudzumā uzņemta pārtika un alkohols vai pārdzīvotais stress. Lai pārliecinātos, ka tieši tas izraisījis nepatīkamās sajūtas, mediķi iesaka nedēļu vai divas īpaši rūpīgi pārdomāt savu ēdienkarti. Taču, ja uztura maiņa nelīdz, konsultējies ar ārstu. Ilgstoša kuņģa dedzināšana var būt saistīta arī ar olnīcu vēzi.

## Jebkuras krūšu izmaiņas

Lai gan liela daļa sabiezējumu, kas rodas krūtīs, nav ļaundabīgi, tev tāpat jākonsultējas ar savu ginekologu, ja pamanī izmaiņas uz krūšu ādas (iedobumi, krokojumi vai citas izmaiņas) vai krūšu galos (izdalījumi, neparasta jutība vai sāpes, krūtsgalu ieraušāns uz iekšu). Tāpat pievērš uzmanību, ja krūtsgals vai krūšu āda ir apsārtusi, lobās un niez, vai krūšu ādas tīklojums kļūvis izteiktāks nekā parasti.

Nekavējies ar ārsta apmeklējumu – gadījumā, ja audzējs ir ļaundabīgs, to ir svarīgi diagnosticēt agrīnā stadijā.

## Nieze dzimumorgānu apvidū

Nieze dzimumorgānu apvidū nevienmēr var liecināt par nopietnām saslimšanām, jo bieži vainojams stress, grūtniecība, nepareiza higiēnas pakešu vai tamponu lietošana, kā arī matiņu likvidēšana bikini zonā. Tomēr pievērš uzmanību, ja ilgstoši un neizturami jūti niezi iekšējo dzimumorgānu apvidū. Tas var liecināt par disbakteriozi, sēnīšu infekciju, maksts, dzemdes kakla un iekšējo dzimumorgānu iekaisumu. Nieze ārējo dzimumorgānu apvidū var liecināt par vulvas vēzi, tāpēc šādu sūdzību gadījumā noteikti vērsies pie ārsta.

medicine.lv redakcija



Ārstu privātprakses, doktorāti, speciālisti, poliklīnikas, veselības centri



Vingrotāju iela 1, Rīga, LV-1010  
+371 66 900 400, +371 29 494 455  
info@ivf.lv, www.ivf.lv  
www.facebook.com/ivfklīnika

**MAMA RĪGA** klīnika - viena no lielākajām reproduktīvās veselības ārstniecības iestādēm Baltijas reģionā, kura aprīkota ar visu nepieciešamo aprīkojumu visu ārstniecības procedūru kompleksu veikšanai.

- Neauglības diagnostika
- Pirmsimplantācijas ģenētiskā diagnostika
- IVF programma ar pacientes vai donora olšūnām
- Mākslīgās inseminācijas programma
- Krioprogrammas
- Grūtniecības novērošanas programma
- Ginekologa, urologa, androloga konsultācijas



**RIGAER TURN-VEREIN.**

K L I N I K A

Vingrotāju iela 1, Rīga, LV-1010  
+371 66 900 400, +371 29 494 455  
info@klinikartv.lv, www.klinikartv.lv  
www.facebook.com/klinika.turn.verein

**RIGAER TURN-VEREIN** klīnika ir pilna servisa pakalpojumu sniedzēja vīriešiem un sievietēm estētiskajā medicīnā, kosmetoloģijā, sporta medicīnā un fizioterapijā. Klīnikā tiek piedāvāta jaunāko un efektīvāko procedūru izvēle:

- Ārstnieciskā vingrošana
- TRX nodarbības
- Vingrošana grūtniecēm
- Masāžas
- SPA procedūras
- ACNE procedūras
- Mandēlpilings
- Plazmaliftings
- Botulīna toksīna injekcijas
- Dermatoveneroloģija
- Uztura terapija





## Vakcinācijas kalendārs papildināts ar apmaksātu rotavīrusu vakcīnu

Sākot ar 2015. gada janvāri bērniem tiks 100% apmaksāta vakcīna pret rotavīrusu infekciju. Saskaņā ar Vakcinācijas kalendāru vakcinācijas kursu pret rotavīrusu infekciju uzsāk divu mēnešu vecumā un to pilnībā apmaksā no valsts budžeta līdzekļiem.

Imunizācijas kurss sastāv no divām vakcinācijas reizēm, vakcīna ir pilnveida, to ietilina bērnam mutē.

Ja bērna vakcināciju nav iespējams uzsākt divu mēnešu vecumā, katrā individuālā gadījumā bērna ārsts var piemērot individuālu vakcinācijas shēmu, izvērtējot bērna veselības stāvokli un ņemot vērā vakcīnas lietošanas instrukcijā noteikto:

- 1) pirmo vakcīnas devu var ievadīt, sākot no 6 nedēļu vecuma;
- 2) intervālam starp abām vakcinācijas reizēm jābūt vismaz 4 nedēļām;
- 3) vakcinācijas kurss (divas vakcinācijas reizes) jāpabeidz pirms 24 nedēļu vecuma.

Ar rotavīrusu infekciju visbiežāk un vissmagāk slimo zīdaiņi un mazi bērni. Tāpēc, lai bērni būtu savlaicīgi pasargāti no saslimšanas, vakcināciju ieteicams veikt vakcinācijas kalendārā noteiktajā laikā.

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas datiem rotavīrusu infekcija ir galvenais smaga gastroenterīta cēlonis bērniem līdz piecu gadu vecumam, turklāt lielākā daļa saslimšanas gadījumu tiek reģistrēti zīdaiņiem līdz viena gada vecumam. Arī Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) dati liecina, ka Latvijā rotavīrusu

ir biežākais (līdz pat 72%) vīrusu ierosinātu zarnu infekcijas slimību cēlonis bērniem līdz viena gada vecumam. Atgādinām, ka vakcinācija ir vienīgais efektīvais līdzeklis, lai novērstu zīdaiņu un mazu bērnu saslimšanu ar rotavīrusu infekciju.

Rotavīrusu infekcija ir akūta, vīrusu izraisīta slimība, kas biežāk skar bērnus un kam raksturīgs gremošanas trakta iekaisums, organisma saindēšanās un dehidratācija (atūdeņošanās). Visuzņēmīgākie pret rotavīrusu infekciju ir zīdaiņi un bērni līdz trīs gadu vecumam. Bīstamākā rotavīrusu izraisīta komplikācija ir organisma strauja atūdeņošanās jeb dehidratācija, kad organisms zaudē būtisku daudzumu šķidruma (arī sāļus). Bērniem un zīdaiņiem atūdeņošanās var izraisīt nopietnas veselības problēmas, kā rezultātā tiek traucēta asins cirkulācija, var sākties nieru darbības traucējumi vai pat smadzeņu tūska.

Rotavīrusu infekcijas avots ir slimis cilvēks vai cilvēks, kuram netiek novērotas slimības pazīmes, bet kurš ir infekcijas izraisītāja nēsātājs. Rotavīrusu infekcijas simptomi parādās 15 stundu līdz 7 dienu laikā pēc inficēšanās, parasti 1–2 dienu laikā. Slimnieks visbīstamākais apkārtējiem ir pirmajā saslimšanas nedēļā. Rotavīrusu infekcijas izraisītājs izdalās no cilvēka organisma ar fekālijām. Inficētā persona vīrusu izdala vidēji 7–8 dienas. Vīrusu ir ļoti izturīgs vidē. Tas izplatās, ja slimnieks neievēro personīgo higiēnu un ar nemazgātām rokām pēc tualetes apmeklējuma aizskar koplietošanas priekšmetus, kā arī ar vīrusu piesārņo pārtiku, ūdeni.

Saslimšanas pazīmes: akūts sāukums; vemšana, slikta dūša; bieža, ūdeņaina vēdera izeja, kas parasti ilgst 5–7 dienas; sāpes vēderā; galvassāpes; vispārējs vājums; slikta apetīte; paaugstināta ķermeņa temperatūra.

SPKC un medicine.lv redakcija



## Profesionāli par Tavu veselību

# medicine.lv

LATVIJAS VESELĪBAS PORTĀLS

E-pasts: [redakcija@medicine.lv](mailto:redakcija@medicine.lv)



Ārstu privātprakses, doktorāti, speciālisti, poliklīnikas, veselības centri



## Galvenie darbības virzieni

- konsultācijas ķirurģiskajās slimībās
- ambulatorā ķirurģija
- plānveida ķirurģijas dienas stacionārs
- vēnu operācijas
- trūču operācijas
- plaukstas ķirurģija
- ortopēdiskās operācijas

### Akūtas saslimšanas

- tromboflebīti
- strutaini procesi mīkstajos audos (furunkuļi, karbunkuļi, flegmonas, panarcīji)
- rozes
- sasitumi, nobrāzumi, brūces
- sastiepumi, mežģījumi, lūzumi

### Hroniskas saslimšanas

- hroniskas kāju asinsvadu slimības, trofiskas čūlas
- locītavu deformējošas artrozes
- posttraumatiskas artropātijas
- hroniski cīpslu un locītavu iekaisumi (bursīti, tendovaginīti, epikondilīti, artrīti u.c.)
- dažādu veidu ādas un zemādas mīksto audu veidojumi (lipomas, ateromas, papilomas u.c.)

#### Kontakti

Reģistratūras tālr./fakss 67 221196  
**Dr. Liāna Miķelšone**, mob. tālr. 26 522103  
**Dr. Juris Sproģis**, mob. tālr. 26 526500  
 E-pasts: mskirurgija@inbox.lv  
 www.mskirurgija.lv



Ārstu privātprakses, doktorāti, speciālisti, poliklinikas, veselības centri

**Dr. Viktors  
Vestermanis**

Traumatologs  
ortopēds

Algologs

## ĀRSTA VIKTORA VESTERMAŅA PRIVĀTPRAKSE

Nosaukums

Ārsta Viktora Vestermaņa privātprakse, IK

Adrese

Rīga, K.Barona 93-24, LV 1001

Tālrunis/fakss

67 310825

Mob. tālrunis

28 626910

E-pasts

vester@ml.lv

Darbības apraksts

Mērķis ir rast harmoniju starp klasiskajām un modernajām ārstniecības metodēm, izmantot visu labāko, ko radījuši mūsu priekšņācēji, rūpīgi sekojot modernām attīstības tendencēm medicīnas zinātnē un praksē.

Vertebroloģija, ortopēdija, kaulu un locītavu slimību ārstēšana, muguras, ekstremitāšu sāpes, korsetes, tehniskie palīgīdzekļi.



Nosaukums

HARMONIJA PLUS, SIA, ĢIMENES ĀRSTE INESE BĀRBALE

Adrese

Rīga, Brīvības 154, LV 1012

Tālrunis

67 299515

Mobilais tālrunis

26 189724

E-pasts

barbaleinese@inbox.lv

Internets

www.harmonijaplus.lv

Darbības apraksts

Augstākā kvalifikācija ģimenes medicīnā.

Ambulatorā medicīna. Valsts pasūtījumi: diagnostika,

ārstēšana, profilakse, bērnu aprūpe, grūtnieču novērošana u.c.

Maksas pakalpojumi par klientiem izdevīgām cenām. Vakcinācija.

Ārstu komisijas šoferiem.

Sanitārās grāmatīņas.





Ārstu privātprakses, doktorāti, speciālisti, poliklīnikas, veselības centri

# ĶEKAVAS ' AMBULANCE



Nosaukums

ĶEKAVAS AMBULANCE, PAŠVALDĪBAS AGENTŪRA

Adrese

Ķekavas n., Ķekavas p., Ķekava, Gaismas 15, LV 2123

Tālrunis

67 813040

Fakss

67 937391

E-pasts

kekavas.ambulance@dot.lv

Darbības apraksts

Ģimenes ārsti, ginekologs, dermatologs, LORS, traumatologs, medicīniskā ambulatorā palīdzība, bērniem, pieaugušajiem, bērnu rehabilitācija. EKG fizikālās procedūras, masāžas, ārstnieciskas procedūras, injekcijas, profilaktiskā potēšana, nelielas ķirurģiskas manipulācijas. Pēcoperācijas brūču aprūpe.  
Darba laiks P., O., C. 8-19, T., Pt. 8-18



Nosaukums

KARĪNA VERNERE – ĢIMENES ĀRSTA PRAKSE

Adrese

Rīga, K. Barona 115, LV 1012

Tālrunis

67 847200, 67 847100

E-pasts

karina.vernere@inbox.lv

Darbības apraksts

Privāti praktizējoša ģimenes ārste no 2001. gada.  
Medicīniskās dokumentācijas saglabāšana elektroniskajos resursos.  
Plašs diagnostikas un laboratorisko izmeklējumu klāsts.  
Sadarbība ar citu specialitāšu ārstiem.



## Ārstu privātprakses, doktorāti, speciālisti, poliklinikas, veselības centri

**aura+med**  
VESELĪBAS CENTRS

**Auramed, SIA, Veselības centrs**  
Rīga, Dzirciema 84a-2.st., LV 1055  
Tālr. 67 466333  
Laboratorija 67 465938  
Aptieka 67 463003  
E-pasts: auramed@inbox.lv

Laboratorija, acu tonometrija, EKG, masāžas, vakcinācijas.  
Strādājam ar apdrošināšanas polisēm.  
Pacientus ar funkcionāliem traucējumiem pieņemam atsevišķā pieņemšanas telpā 1. stāvā pēc pieraksta.

 **CONSILIUM  
MEDICUM**

**SIA "Consilium Medicum"**  
Rīga, Rūpniecības 7, LV 1010  
Tālr. 67 505047  
Tālr. 67 078340  
Mob. tālr. 29 804940  
E-pasts: info@uniklinika.lv  
www.uniklinika.lv

Ārstu speciālistu konsultācijas: ķirurgs, proktologs, urologs, ginekologs, LOR, alergologs, pulmonologs, traumatologs, dermatologs, endokrinologs, neirologs, reimatologs, kardiologs, pediatrs, gastroenterologs.  
Diagnostika: EHO-, SONO- un dopplerogrāfija, visa veida laboratoriskas analīzes.



**SIA "Dubultu poliklinika"**  
Jūrmala, Slokas 26, LV 2015  
Tālr. 67 769788, 67 760077, 67 760011  
www.dubultupoliklinika.lv  
Darba laiks: P.-Pt. 8.00 - 19.00

Strādājam ar apdrošināšanas kompānijām.

Ārsti - speciālisti: Ģimenes ārsti, LOR ārsti, Endokrinologs, Neirologs, Nefrologs, Okulists, Pulmonologs, Fiziātrs, Narkologs, Psihiātrs, Psihoterapeits, Ķirurgs, Urologs, Proktologs, Ginekologs, Traumatologs, Dermatologs, Podiātrs, Bērnu neirologs, Bērnu okulists, Zobārsti, Kardiologs.

SABIEDRĪBA AR IERĪBĒŽOTU ATBILDĪBU  
**DZELZCEĻA VESELĪBAS CENTRS** 

**Dzelzceļa veselības centrs, SIA**  
Rīga, Gogoļa 3, LV 1050  
Tālr. 67 220335, 67 234202, 67 233923  
Fakss 67 224758  
E-pasts: dzvcadmin@dzvc.lv  
Darba laiks: P.-Pt. 8.00 - 20.00

Sertificēti ārsti speciālisti

**Fradinas T. ģimenes  
ārsta prakse**

**Tatjanas Fradinas ģimenes ārsta prakse**  
Rīga, Nīcgales 5-223. kab., LV 1035  
(VCA veselības centrs AURA-R)  
Reģistratūra 67 565635, 67 566755  
Mājas vizītes 67 566227  
Mob. tālr. 29 425894  
E-pasts: tamihai@inbox.lv

Darba laiks:  
P. 8.00 - 14.00  
O. 14.00 - 19.30  
T. 8.00 - 11.00  
C. 13.00 - 18.00  
Pt. 8.00 - 14.00  
Ģimenes ārsta prakse, pediatrija

 **Helga-med**

**Helga-Med, SIA**  
Rīga, A.Kalniņa 8-2, LV 1050  
Tālr. 67 243070  
Fakss 67 281051  
E-pasts: helga-med@apollo.lv

Zobārstniecība, ārstu speciālistu konsultācijas, iespējama ārstēšana kredītā, rehabilitācija Latvijā un ārzemēs



Ārstu privātprakses, doktorāti, speciālisti, poliklīnikas, veselības centri



**SIA "Zalamenes, Skrodeles, Bigestānes klīnika"**  
Rīga, Brīvības 84-6, 4. stāvs, LV 1001  
Tālr. 67 290311, 27 878785  
www.kzsklinika.lv

Ginekologa konsultācijas, grūtniecības aprūpe, ultrasonogrāfija, dermatologs, neirologa konsultācijas



**SIA "Latvijas Amerikas acu centrs"**  
Rīga, A. Deglava 12a, LV 1009  
Tālr. 67 272257, 67 299455  
Fakss 67 272128  
Mob. tālr. 26 417275  
E-pasts: laac@laac.lv  
www.laac.lv

Acu veselības un redzes diagnostika. Saslimšanu ārstēšana. Acu operācijas pieaugušajiem un bērniem.

**Dr. JŪLIJAS LAZUTINAS**  
ĢIMENES ĀRSTA PRAKSE

**Lazutinas J. ģimenes ārsta prakse**  
Rīga, Kaņiera 13, LV 1063  
Mob. tālr. 26 008778  
E-pasts: julija-la@inbox.lv  
Darba laiks: P. 15-19, O. 10-14, T. 10-14, C. 10-14, Pt. 8-12

Ģimenes ārsta prakse, slimību diagnostika bērniem un pieaugušajiem. Ģimenes medicīna



**Rodain, SIA**  
Rīga, Dārzaugļu 1-213, LV 1012  
Tālr. 67 275888  
Mob. tālr. 27 088877  
E-pasts: vs888@vs888.lv  
www.vs888.lv

Pilna veselības diagnostika. Ārstnieciskās masāžas

**Šjubures M. ģimenes ārsta prakse**

**Šjubures M. ģimenes ārsta prakse**  
Rēzeknes n., Maltas p., Malta, Andrupenes 28, LV 4630  
Tālr. 646 33137, 29 557259  
Rēzeknes n., Kaunatas p., Kaunata, Rāznas 17, LV 4622  
Mob. tālr. 29 557259

Rēzeknes n., Mākoņkalna p., Lipušķi, Līgo 7, LV 4626  
Tālr. 646 46735, 29 557259



**Veselības centrs Bīķernieki, SIA**  
Rīga, Lielvārdes 68, k.1, LV 1006  
Tālr. 67 576255 (reģistratūra)  
Tālr. 67 577334 (mājas vizītes)  
Tālr. 67 577694 (Latvijas bērnu dzirdes centrs)  
Darba laiks: P.-Pt. 8-20  
www.vcbikernieki.lv

Bērnu rehabilitācija. Ambulatorie veselības aprūpes pakalpojumi





## Ārstu privātprakses, doktorāti, speciālisti, poliklinikas, veselības centri

**Ancānes Ā. ģimenes ārsta prakse** Baldones n., Baldone, Rīgas 73-3, LV 2125 E-pasts: a.ancanes.gap@inbox.lv  
Tālr. 67 932385

**Ārstes I. Račinskas privātprakse, IU Medicīniskā firma** Rīga, Nīcgales 5-321, LV 1035 Reģistratūra 67 566755, 67 565635  
Mob. tālr. 29 489525 Mājas vizītes 67 566227

**Edītes Čoderes ģimenes ārsta prakse** Rīga, Stirnu 8-447. kab., LV 1082 Reģistratūra ĀRC "VALEO" 67 598616  
Mob. tālr. 29 774352 E-pasts: edite\_codere@inbox.lv

**Dinas Puhartes doktorāts, SIA** Līgatnes n., Līgatnes p., Augšlīgatne,  
Dārza 2-13, LV 4108  
Mob. tālr. 29 416828

**Inetas Dombrovskas ģimenes ārsta un pediatra prakse 0192-75431** Rīga, Dammes 46a, LV 1069 E-pasts: ineta.dombrovska@inbox.lv  
Tālr. 67 410890  
Fakss 67 893125

**Dubinskas A. ārsta prakse psihiatrijā** Rīga, Lāčplēša 24-2.st. 26.kab, LV 1011 Bērnu un jauniešu psihiatrs  
Tālr. 67 282655, 29 168443  
Pieņem katru dienu pēc pieraksta

**Ezeres doktorāts, SIA** Saldus n., Ezeres p., Ezere, Centra 2a, LV 3891 Tālr. 638 42148  
Tālr. 638 42147 Mob. tālr. 29 352712  
E-pasts: valda.brae46@e-apollo.lv

**Ezernieku doktorāts, Leonardovas Ļubovas ģimenes ārsta prakse** Dagdas n., Ezernieku p., Ezernieki, LV 5692  
Tālr. 656 53126, 26 434186

**Dr. Anitas Frīdvaldes ģimenes ārsta prakse** Rīga, Nīcgales 5-606, LV 1035 Mājas vizītes 67 566227  
Mob. tālr. 29 113443 Prakses darba laiks: trešdien 9.00-19.00,  
Reģistratūra 67 599308 ceturtdien 8.00-17.00

**Jočas I. ģimenes ārsta, pediatra prakse** Bauskas n., Īslīces p., Rītausmas, LV 3901 Tālr. 639 25153, 29 487747  
Bauskas n., Īslīces p., Bērzi, Ģimenes ārsta, pediatra prakse  
E.Kapkalna 1a, LV 3914

**Kalves D. ausu, kakla, deguna ārstes prakse** Ērgļu n., Ērgļu p., Ērgļi, Parka 7, LV 4840 Mob. tālr. 29 464645  
Madonas n., Madona, Skolas 29, LV-4801

**Krēsliņas I. ģimenes ārsta prakse** Salaspils n., Salaspils, Lauku 8-29. kab., LV 2121  
Mob. tālr. 29 224807



**Ārstu privātprakses, doktorāti, speciālisti, poliklīnikas, veselības centri**

<b>Kuldīgas primārās veselības aprūpes centrs, SIA</b>	Kuldīga n., Kuldīga, Liepājas 34, LV 3301 Tālr. 633 22401	
<b>K. Zivtiņas ārsta prakse, SIA</b>	Rīga, Brīvības 148-21, LV 1012 Tālr. 67 491000 Mob. tālr. 27 879718	
<b>SIA "LaTi un kompānija"</b>	Rīga, Stīmu 8-405, LV 1082, tālr. 67 546338 Ķirurģiskie un ortopēdiskie pakalpojumi bērniem. <a href="http://www.latiunko.lv">www.latiunko.lv</a>	Darba laiks: P. 15-18, O. 9-14; 15-18, T. 9-13; 15-18, C. 10-14; 15-18, Pt. 9.30-13; 14-18
<b>Ligītas Vulfas ārsta prakse, SIA</b>	Rīga, A. Biežiņa 9, LV 1029 Tālr. 67 407182, 67 407183, 29 484401 E-pasts: <a href="mailto:ligita2010@yahoo.com">ligita2010@yahoo.com</a>	P., O. 8-13, T. 14-19, C. 15-19, Pt. 8-12 Pediatriskā aprūpe, ģimenes ārsts. Vakcinācijas, analīzes, kardiogrammas
<b>M. Grūsles ārsta prakse, SIA</b>	Rūjienas n., Rūjiena, Dārza 11, LV 4240 Tālr./fakss 642 63725 Mob. tālr. 29 467724	E-pasts: <a href="mailto:marikag@apollo.lv">marikag@apollo.lv</a> <a href="http://www.marika.grusle.emedicina.lv">www.marika.grusle.emedicina.lv</a>
<b>Nordas J. ārsta ginekologa prakse</b>	Limbažu n., Limbaži, Burtnieku 1, LV 4001 Mob. tālr. 25 907248	E-pasts: <a href="mailto:jevgenija.norda@inbox.lv">jevgenija.norda@inbox.lv</a> Darba laiks: P.-Pt. 9.00 - 13.00
<b>Rabkevičas Ineses ģimenes ārsta prakse</b>	Salaspils n., Salaspils, Lauku 6, LV 2121 Medmāsa 20 040202	Kabinets 67 980019 Mob. tālr. 26 808748
<b>Siguldas efekts, SIA, Ģimenes ārstu doktorāts</b>	Pils iela 13, Sigulda, Siguldas n., LV 2150 Ģimenes ārsts 29 490261 Ārsta palīgs 29 339417	Pēc iepriekšēja pieraksta
<b>Skulmes fizikālās medicīnas un rehabilitācijas klīnika, SIA</b>	Rīga, K.Valdemāra 33, LV 1010 Tālr. 67 333604	
<b>Sproģes I. ārsta prakse pediatrijā</b>	Dobeles n., Dobeles, Brīvības 11a-7, LV 3701 Tālr. 637 21238	
<b>Tereško Baiba, ārsta-homeopāta privātprakse</b>	Rīga, Brīvības 37-5.st. 8.kab., LV 1010 Mob. tālr. 29 152772 <a href="http://www.fitoterapija.lv">www.fitoterapija.lv</a>	Homeopātiskā ārstēšana, holistiskā medicīna
<b>Apeinānes I. ģimenes ārsta prakse</b>	Neretas n., Neretas p., Nereta, Rīgas 6, LV 5118	Tālr. 651 76340, 29 419288
<b>Asafrejas G. ģimenes ārsta prakse</b>	Valmiera, G.Apiņa 12, LV 4201	Tālr. 642 28557
<b>Baumanes M. ģimenes ārsta prakse</b>	Rīga, Skolas 22, LV 1010	Tālr. 67 686700, 67 686702
<b>Dundagas veselības centrs, SIA</b>	Dundaga, Pils 6, LV 3270	Tālr. 632 32305, 27 833079



## Ārstu privātprakses, doktorāti, speciālisti, poliklīnikas, veselības centri

<b>Dr. Valda Grīga ārsta privātprakse</b>	Aizkraukle, Bērzu 5-413, LV 5101	Tālr. 29 269732
<b>Harasimjukas Daces ārsta prakse</b>	Valmiera, Ausekļa 25-26, LV 4201	Tālr. 642 29550
<b>Kauliņas A. ģimenes ārsta prakse</b>	Lielvārde, Raiņa 5, LV 5070	Tālr. 650 54230
<b>Kudiņas I. ģimenes ārsta prakse</b>	Ventspils, Pils 17, LV 3601	Tālr. 636 62599, 29 646223
<b>Kuzminas L. ģimenes ārsta prakse</b>	Preiļi, Raiņa bulvāris 13-103. kab., LV 5301	Tālr. 653 81159
<b>Lices I. ģimenes ārsta prakse</b>	Salas n., Salas p., Birži, Biržu 11, LV 5230	Tālr. 652 23293, 29 131843
<b>Inese Lūse - ģimenes ārsta prakse</b>	Cesvaines n., Cesvaine, A.Saulieša 3, LV 4871	Tālr. 648 52777
<b>Marnauzas L. ģimenes ārsta prakse</b>	Ventspils, Inženieru 60, LV 3601	Tālr. 29 990093
<b>Dāvida Menis ģimenes ārsta prakse</b>	Ludzas n., Ludza, 18.novembra 17-6, LV 5701	Tālr. 657 07003, 657 23461
<b>Ozoliņas L. ģimenes ārsta prakse</b>	Ogres n., Ogre, Ausekļa prospekts 7a, LV 5001	Tālr. 650 23366
<b>Pīļpūckas T. ģimenes ārsta, neirologa prakse</b>	Jelgava, Strazdu 16	Tālr. 630 10503
<b>Rodionovas O. ģimenes ārsta prakse</b>	Rēzekne, 18.novembra 41, LV 4601	Tālr. 646 03303
<b>Rudzāta ārsta prakse, SIA</b>	Madonas n., Barkavas p., Barkava, Skolas 1, LV 4834	Tālr. 648 94203
<b>Rutkovskas D. ģimenes ārsta prakse</b>	Liepāja, Kuršu 18, LV 3401	Tālr. 29 896394, 22 307740
<b>Sāmites L. ģimenes ārsta prakse</b>	Ogres n., Ogre, Ausekļa prospekts 7a, LV 5001	Tālr. 650 23366
<b>Siliņas S. ģimenes ārsta prakse</b>	Aizkraukle, Bērzu 5-318, LV 5101	Tālr. 651 23025
<b>Skrules A. ģimenes ārsta prakse</b>	Kārsavas n., Kārsava, Vienības 52, LV 5717	Tālr. 657 33183
<b>Tolmačovs S. ģimenes ārsta prakse</b>	Daugavpils, 18.novembra 19-203, LV 5401	Tālr. 654 24364
<b>Vasiljeva R. ģimenes ārsta prakse</b>	Ludzas n., Ludza, 18.novembra 17-3, LV 5701	Tālr. 657 07102, 28 300368
<b>Vigriēzes L. ģimenes ārsta prakse</b>	Ventspils n., Piltene, Lielā 2a, LV 3620	Tālr. 636 61494

## Ārstu komisijas

**Veselības un darbspēju ekspertīzes  
ārstu valsts komisija**

Rīga, Ventspils 53, LV 1002  
Tālr. 67 614885  
Fakss 67 602982

E-pasts: [vdeavk@vdeavk.gov.lv](mailto:vdeavk@vdeavk.gov.lv)  
[www.vdeavk.gov.lv](http://www.vdeavk.gov.lv)



## Dermatoloģija, veneroloģija / ādas veselība

LDI

### Latvijas Dermatoloģijas institūts, SIA, Klīnika

Rīga, Pērses 14, LV 1011  
Reģistratūra 25 450721  
Doc. dr. med. S. Rubins 26 244689  
Prof. dr. hab. med. A. Rubins 29 481725  
E-pasts: silvestrs.rubins@gmail.com

Ādas slimību, sēnīšu, dermatīdu, ekzēmu, alerģiju diagnostika un ārstēšana. Nātrene, laima slimības, nagu slimību, niezes, STS slimību ārstēšana. Ādas aplikācijas tests, alerģotests, pīlings, krioterapija. Dzimumzīmju diagnostika, psoriāze, blaugznas, akne, bērnu dermatologs.

Lindas Gerkes  
ārsta dermatovenerologa prakse

Rīga, Stīmu 8-208, LV 1082  
Mob. tālr. 26 755215

Darba laiks: P. 14.00 - 17.00 (pēc pieraksta),  
T. 10.00 - 13.00 (pēc pieraksta)

## Elpceļu, plaušu saslimšanas

Stūre Ingrīda, ārstu prakse homeopātijā, pulmonoloģijā Stopiņu n., Ulbroka, Institūta 20, LV 2130 Tālr. 28 671787

## Endokrinoloģija / diabēts

VSV centrs, SIA

Talsu n., Talsi, V.Ruģēna 2, LV 3201

Tālr. 632 32388

## Fitoterapija

Jolantas Tauriņas ārstnieciskās  
masāžas kabinets

Kocēnu n., Kocēnu p., Kocēni,  
Alejas 4, LV 4220  
Mob. tālr. 26 483001

Ārstnieciskās masāžas, sporta masāžas

## Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skatiet [www.medicine.lv](http://www.medicine.lv))

### Vai mobilā telefona starojums var būt vainojams pie galvassāpēm?

*Moka galvassāpes. Domāju, ka tas ir saistīts ar jauno darbvietu. 9 mēnešus strādāju par taksometru dispečeri. Darbs saistīts ar zvanu pieņemšanu ar mobilo telefonu. Diennakts maiņā sanāk aptuveni 140 zvani. Nedēļu atpakaļ pēc darba sākās galvassāpes. Tagad man ir slimības lapa. Ģimenes daktare izrakstīja pret sāpju līdzekli Airtal. Pateica, ka jātaisa kompjūtertomogrāfija galvai, nodevu asins analīzes. Taču tur rinda līdz martam.*

*Vai ir kādas medicīnas iestādes, kur nodarbojas ar tādiem gadījumiem – vai kaut kur var izmērīt kaitīgo starojumu vai iegūt kādu konsultāciju? Internetā izlasīju, ka mobilā telefona starojums ir ļoti kaitīgs veselībai, taču mums tādu informāciju neviens nedod un bojājam veselību. Kur man griezties? Ko darīt? Kā ārstēties?*

### Atbild ārste-homeopāte Baiba Tereško, Tereško B. ārsta-homeopāta privātprakse

Tas jau sen ir pierādīts, ka mobilais telefons darbojas ar īsiem viļņiem, kas izraisa ausu sasilšanu līdz 5 cm dziļumam. Kad smadzenes uzkarst, paplašinās asinsvadi, un galva sāk sāpēt. Var attīstīties arī audzēji. Šai sakarā efektīvākās zāles ir nopērkamas tai pašā mobilā telefonu veikalā – tās saucas mazās vai lielās ausiņas, ko pievieno telefonam un sarunājas, neturot telefonu pie auss, bet uz galda. Piemēram, Anglijā, visi cilvēki uz ielas sarunājas ar ausiņu ausī.



*Mūsu pieredze Jūsu veselībai!*



*Augsti kvalificēti ginekologi  
Ieva Daize, Ligita Neimane,  
Anita Sizova, Gunārs Seržants.*

*Ginekoloģiskā, grūtnieču  
(arī 3D un 4D), krūšu, vairogdziedzera un  
vēdera dobuma orgānu ultrasonogrāfija.*

*Gastroenterologa konsultācijas un  
ultrasonogrāfija.*

*Masāžas, procedūras,  
laboratoriskie izmeklējumi.*

*Uztura speciālista konsultācijas.*

*Valsts apmaksāta grūtnieču aprūpe.*

*D.N.S., SIA, Ārstu prakse  
Pulkveža Briēža 4/6, Rīga, LV 1010  
Tāl. 67 331000  
Mob. tālr. 28 657446*

*E-pasts: arstuprakse@inbox.lv  
[www.dnsarstuprakse.lv](http://www.dnsarstuprakse.lv)*



## Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības



# CILMES ŠŪNU BANKA

FamiCord grupa

SIA "Cilmes šūnu banka" jau 10 gadus Latvijā sniedz pakalpojumus cilmes šūnu iegūšanā un uzkrāšanā no nabassaites asinīm. SIA "Cilmes šūnu banka" savu darbību Latvijā sāka 2004. gadā un ātri ieguva klientu cieņu un uzticību. Mūsu klienti ir vecāki, kas nolēmuši izmantot vienīgo brīdi dzīvē, kad var iegūt nabassaites asinis.

FamiCord grupa ir starptautisks cilmes šūnu banku tīkls, kas specializējas nabassaites cilmes šūnu uzglabāšanā, un ir pazīstams visa Eiropā.

FamiCord uzņēmumu grupai, kurā ietilpst arī SIA "Cilmes šūnu banka" šobrīd ir daudzu gadu pieredze no nabassaites asinīm iegūto cilmes šūnu transplantācijā Polijā, Ungārijā un Turcijā.

SIA "Cilmes šūnu banka" savu darbību Latvijā uzsāka 2004. gadā un ātri ieguva klientu cieņu un uzticību.

Cilmes šūnu tehnoloģijas pamatā ir ideja dzīva organisma bojātos audus nomainīt ar šūnām, kas stimulē to atjaunošanos. Cilmes šūnu galvenā īpašība ir to neierobežotā atjaunošanās spēja, kas nodrošina to, ka veco un dabiskā ceļā atmirušo šūnu vietā var parādīties jaunas, pārņemot noārdījušos šūnu funkcijas. Galvenais asinsrades šūnu avots ir kaulu smadzenes, taču tās ir sastopamas arī perifērajās asinīs un nabassaites asinīs.

Nabassaites asinis ir neliels daudzums asiņu, kas pēc bērna piedzimšanas paliek placentā un nabas saitē. Nabassaites asinis mūsdienās kalpo par cilmes šūnu avotu. Paņemot nabassaites asinis un uzglabājot tās cilmes šūnu bankā, mēs iegūstam iespēju nākotnē asinis izmantot smagiem medicīniskiem gadījumiem donora ģimenē, kuru ārstēšanai nepieciešama cilmes šūnu transplantācija. Tas ir savdabīgs ārstēšanās iespējas nodrošinājums dzīves situācijās, kad ģimenei tas ir visvairāk nepieciešams.





Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības

Nabassaites asinīs esošas cilmes šūnas ir specifiskas, multipotentas šūnas, kas pēc bērna dzimšanas organismā vairs nekad atkārtoti neveidosies. Tāpēc svarīgi tās iegūt tieši bērna dzimšanas brīdī. Iegūtās cilmes šūnas iespējams transplantēt (pārstādīt). Daloties un attīstoties pārstādītajām cilmes šūnām, veidojas nobriedušas asins šūnas un imūnās sistēmas šūnas. Tādejādi dažādu slimību gadījumā organismā tiek nodrošināta normāli funkcionējoša hemopoētiskā (asinsrades) sistēma un imūnā sistēma.

Cilmes šūnas iespējams izmantot vairāku desmitu ģenētisku, hematoloģisku un onkoloģisko slimību ārstēšanai. Turklāt pastāv virkne slimību reģeneratīvās medicīnas jomā, kuras mēģina ārstēt, izmantojot mezenhimālās cilmes šūnas, kas nāk no nabassaites. Pie šāda veida slimībām ir pieskaitāmas cita starpā arī sirds un asinsvadu slimības (piem., miokarda infarkts), neiroloģiskās slimības (piem., deģeneratīvās slimības, posttraumatiskās slimības vai išēmiski centrālās nervu sistēmas bojājumi), endokrīnās slimības (piem., cukura diabēts), atsevišķas elpceļu slimības, kaulu slimības, skrimšļu slimības un citas. Polijā ar labiem klīniskajiem rezultātiem tiek izmantotas mezenhimālās cilmes šūnas, ārstējot komplikācijas pēc transplantācijām, kā arī ārstējot neiroloģiskas slimības, kuras nav ārstējamas vai arī līdzšinējā ārstēšana liek vilties.

Informāciju par šīm slimībām un zinātniski izpētītajām sakarībām esam apkopājuši Latvijas mājaslapā šajā sadaļā: <http://www.nabassaite.lv/transplantaati-var-glaabt-dziiviibu>

CŠB pakalpojuma ietvaros saglabātās cilmes šūnas ir izmantojamas gan autologai, gan allogēnai cilmes šūnu transplantācijai, t.i., cilmes šūnas ir iespējams izmantot gan bērnam, no kura dzimšanas brīdī asinis ir paņemtas, gan viņa brāļiem un māsām, un pat vecākiem. Nabassaites asinis var paņemt tikai vienu reizi, bet tās var tikt izmantotas pat pēc vairākiem desmitiem uzglabāšanas gadiem.

Nabassaites asinis tiek iegūtas dzemdību laikā, lietojot speciālu asins paņemšanas komplektu. Nabassaites asiņu paņemšana ir vienkārša procedūra tā tiek veikta pēc nabassaites pārgriešanas, bet asinis tiek paņemtas no tās daļas, kas paliek savienota ar placentu, tāpēc procedūra ir pilnībā nekaitīga bērnam un mātei. Nabassaites asiņu paņemšanu parasti veic sertificēta vecmāte. Ievērojot klīniskos piesardzības pasākumus, nabassaites asiņu iegūšana nerada blakusparādības vai diskomfortu ne mātei, ne jaundzimušajam. Nabassaites asiņu iegūšana arī neaizskar ētiskos vai ar reliģiju saistītos jautājumus.



CILMES ŠŪNU BANKA  
FamiCord grupa

CILMES ŠŪNU PAŅEMŠANA NO NABASSAITES,  
SASALDĒŠANA UN UZGLABĀŠANA

Papildus informāciju varat iegūt:

Rīga, Brīvības 155/11, LV 1012, tālr. **26 583773, 800 08787**

E-pasts: [info@nabassaite.lv](mailto:info@nabassaite.lv), [www.nabassaite.lv](http://www.nabassaite.lv)

Darba laiks 9.00-17.00



# iVF Riga

## Neauglības ārstēšanas un reproduktīvās ģenētikas klīnika

Ja gada laikā sievietei neiestājas grūtniecība – tas ir iemesls, lai pie speciālista vērstos gan sieviete, gan vīrietis. Neauglības ārstēšanas un reproduktīvās ģenētikas klīnika **iVF Riga** palīdzēs Jums atrast atbildes uz visiem sasāpējušajiem jautājumiem un kļūt par vecākiem.

iVF Riga ir mākslīgas apaugļošanas un reproduktīvās ģenētikas klīnika, kuras pamatuzdevums ir neauglības diagnostika un ārstēšana, fertilitātes saglabāšana un grūtniecības novērošana līdz pat mazuļa dzimšanas brīdim. Klīnikā strādā izcilu speciālistu komanda, atzīta eksperta neauglības ārstēšanas jomā – dr. Violetas Fodinas – vadībā. Ar daudzu gadu pieredzi, ārstēšanas metožu daudzveidību, augsto tehnoloģiju aprīkojumu un individuālu pieeju, klīnika **iVF Riga** palīdz pacientiem īstenot ilgi gaidīto sapni – bērna piedzimšanu –, pat tad, kad situācija šķiet bezcerīga.



### Klīnikas iVF Riga pakalpojumi:

- Neauglības diagnostika un ārstēšana (IUI, IVF, ICSI)
- Vīriešu neauglības diagnostika un ārstēšana
- Valsts apmaksāta neauglības ārstēšanas programma
- Donoru programmas (olšūnu, spermas un embriju donēšana)
- Reproductīvās ģenētikas centrs
- Reproductīvās funkcijas saglabāšana onkoloģiskiem pacientiem
- Ģenētiskā materiāla banka
- Grūtniecības novērošana
- Uroloģija un androloģija
- Ginekoloģija





## Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības

### iVF Riga reproduktīvas ģenētikas centra pakalpojumi:

2014. gadā tika izveidots un veiksmīgi uzsāka savu darbību vienīgais, ne tikai Latvijā, bet arī Baltijas valstīs – reproduktīvās ģenētikas centrs. Profesionālu palīdzību pacientiem ar reproduktīvās funkcijas traucējumiem sniedz pieredzējis ārsts-ģenētiķis Liene Korņejeva. Centrā atrodas mūsdienīga laboratorija, kas ļauj veikt gan citoģenētiskās, gan molekulāri ģenētiskās izmeklēšanas. Klīnikas iVF Riga reproduktīvas ģenētikas centra pamatmērķis un uzdevums ir pacientu neauglības diagnostika, un efektīvu ārstēšanas stratēģiju izvirzīšana, veicinot sengaidītas grūtniecības iestāšanos un bērna piedzimšanu.

- Ārsta-ģenētiķa konsultācijas
- Kariotipēšana
- Embriju pirmsimplantācijas ģenētiskais skrīnings (PGS)
- Neinvazīva augļa rēzus faktora noteikšana
- Trombofilijas molekulārā testēšana
- Y hromosomas mikrodēlēciju (AZF faktora) molekulārā testēšana

### Reproduktīvas funkcijas saglabāšana onkoloģiskiem pacientiem

Ir vairāki specifiski onkoloģisku saslimšanu ārstēšanas veidi, kas var samazināt pacienta auglību, tādēļ pirms ārstēšanas uzsākšanas ir vērtīgi noskaidrot, kā to iespējams saglabāt. Svarīgi ir saglabāt ģenētisko materiālu pirms onkoloģisko saslimšanu ārstēšanas uzsākšanas, jo tā atstāj negatīvu ietekmi uz reproduktīvajām funkcijām.

Sievietēm, vīriešiem, kā arī bērniem pirms pubertātes sasniegšanas klīnika iVF Riga ir pieejama metode, ko izmanto auglības saglabāšanai:

#### Kriokonservācija:

- Olšūnu sasaldēšana
- Spermas sasaldēšana
- Embriju sasaldēšana
- Olnīcu audu sasaldēšana (tajos ir primārie folikuli – olšūnu aizmetņi)
- Sēklinieku audu sasaldēšana (tajos ir sūnas, kas nodrošina spermatozoīdu veidošanos)



Adrese: Rīga, Zaļā iela 1, LV-1010

E-pasts: [ivfriga@ivfriga.eu](mailto:ivfriga@ivfriga.eu)

Tālrunis: +371 67 111 117

[www.ivfriga.eu](http://www.ivfriga.eu)



Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības



IB Klīnika

- ☛ Ginekologi, grūtnieču aprūpe, US izmeklēšana, sagatavošanas kursi dzemdībām. Ginekoloģiskais dienas stacionārs, kolposkopija, ofisa histeroskopija, vecmātes grūtnieču aprūpe. Ginekologi: Ingrīda Brikše, Māra Strade, Silvija Vucāne, Aiga Rotberga, Agrita Misāne, Gita Ruttasa, Baiba Pūcīte, Arta Spridzāne.
- ☛ Ģimenes ārsta prakse - D. Puharte.
- ☛ Pediātra prakse - I. Silandža.
- ☛ Stomatologs I. Dišlere, zobu protezēšana, zobu higiēnists, ortodonts.
- ☛ Fizioterapeits un masieris.
- ☛ Pēdas aprūpes kabinets.
- ☛ Vēdera dobuma, krūts dziedzeru, prostatas, mazā iegurņa, locītavu US, galvas un kāju asinsvadu doplerogrāfija, ehokardiogrāfija, augļa ehokardiogrāfija.
- ☛ Dermatologa, bērnu psihiatra, endokrinologa konsultācijas.

I.B. klīnika

Reģ. nr. 40003370093

Siguldas n., Sigulda,

Lakstīgalas 13, LV 2150

Tālr. **67 970925**

E-pasts: [ibklinika@gmail.com](mailto:ibklinika@gmail.com)



## Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības



Nosaukums

**SIEVIETES VESELĪBAS CENTRS, SIA**

Adrese

Rīga, Cēsu 31 k.3, 5. ieeja, 3. st., LV 1012

Tālrunis

67 304781

E-pasts

info@svcentrs.lv

Internets

<http://sievietesveselibascentrs.lv>

Darbibas apraksts

Darba laiks P.-Pt. 9.00 - 18.00, strādājam pēc iepriekšēja pieraksta  
Mūsu mērķis ir nodrošināt visus svarīgākos izmeklējumus vienuviet, tādējādi ārsta apmeklējums, diagnostika un ārstēšanas gaita kļūs daudz raitāka un patīkamāka.  
Sievietes veselības centrs piedāvā šādus pakalpojumus:

Ginekologa konsultācija

Ultrasonogrāfija

Ģimenes plānošana un kontracepcijas metodes

Grūtniecības novērošana

Neauglības diagnostika un ārstēšana

Menopauzes problēmu risināšana

Endokrinoloģija



**Ā. KLĪNIKA**  
ĀRSTU PRIVĀTPRAKSE

**A. Klīnika, SIA**

Rīga, Kabiles 7, LV 1058

Tālr. 67 400251

Uroloģija, vīriešu un sieviešu uroloģija

E-pasts: a.klinika@inbox.lv

[www.aklinika.lv](http://www.aklinika.lv)

Ginekoloģija, ginekoloģiskā sonogrāfija, grūtnieču aprūpe, zobārstniecība, higiēna, implanti.

Darba laiks: Pēc iepriekšēja pieraksta

**I. Paegles ārsta prakse dzemdniecībā un ginekoloģijā, SIA**

**I. Paegles ārsta prakse dzemdniecībā un ginekoloģijā, SIA**

Rīga, Ģertrūdes 30-2. st., LV 1011

Tālr. 67 845201

Mob. tālr. 26 110322

E-pasts: ipaegle@apollo.lv

Ginekoloģija, ultrasonogrāfija, STS diagnostika



**SIA "Zalamanes, Skrodeles, Bīgestānes klīnika"**

Rīga, Brīvības 84-6, 4. stāvs, LV 1001

Tālr. 67 290311, 27 878785

[www.kzsklinika.lv](http://www.kzsklinika.lv)

Ginekologa konsultācijas, grūtniecības aprūpe, ultrasonogrāfija, dermatologs, neirologa konsultācijas



**Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības**



**Ginekoloģija**

**Ingrīdas Šilbergas  
ārsta prakse ginekoloģijā**  
Rīga, Brīvības gatve 410, LV 1024  
Tālr. 67 525230  
Mob. tālr. 29 408644  
www.ginekologija.lv

Sieviešu konsultācijas, profilaktiskās  
apskates, topošo māmiņu aprūpe,  
kontracepcija, neauglības problēmu  
diagnostika, ārstēšana.

**Ainas Antones ārsta prakse  
ginekoloģijā**

Rīga, Lāčplēša 24-22, LV 1011  
Tālr. 67 284995  
E-pasts: aprakse@inbox.lv

**Olgas Lobanovas ārsta ginekologa  
prakse**

Rīga, Nometņu 60-2.st (Doktorāts), LV 1002  
Mob. tālr. 29 457202  
Rīga, Stīmu 8 (Medicīnas centrs Valeo), LV 1082

Rīga, Gogoļa 3 (Dzelzceļa veselības  
centrs), LV 1050

**Astrīdas Milleres vecmātes prakse**

Rīga, Mārupes 1a, LV 1002  
Mob. tālr. 29 251900  
E-pasts: astrida.millere@gmail.com

**Aija Tula-Rijkure,  
ginekologs, seksologs**

Rīga, Elizabetes 57, LV 1050  
Tālr. 67 229942

**Bičevskas I. ārsta ginekologa prakse**

Jelgava, Pulkveža O.Kalpaka 16-215., LV 3001

Tālr. 26 514031 (iepriekšējs pieraksts)

**Privātklīnika Ģimenes veselība, SIA**

Daugavpils, Ģimnāzijas 10a-2A, LV 5401

Tālr. reģistratūra 654 23647, 654 27075

**Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skatiet [www.medicine.lv](http://www.medicine.lv))**

**Kā cīnīties ar menopauzes karstuma viļņiem?**

*Man ir 54 gadi. Mēnešreizes nav bijušas 7 mēnešus. Ir karstuma viļņi. Naktīs bieži pamostos nosvīdusi un pēc tam ilgi nevaru iemigt. Šie karstuma viļņi ir traucējoši ne tikai fiziski, bet arī psiholoģiski: strādāju ar klientiem, un nav patīkami, ja sarunas laikā pēkšņi mana seja piesarkst un nosvīst.*

*Vēlētos palietot kaut ko no tautas vai bezrecepšu medikamentiem. Ko jūs man ieteiktu?*

**Atbild ginekoloģe Maija Dace Broša, "Rīgas 1. slimnīca", SIA, Poliklīnika "Šarlotes"**

Jūsu sūdzības un attiecīgais vecums norāda, ka olnīcas vairs neizstrādā hormonu estrogēns un ir iestājusies menopauze. Diemžēl olnīcu darbību atjaunot nevar, bet trūkstošo hormonu var daļēji aizvietot. Jebkurš preparāts būs jālieto nepārtraukti. Diemžēl tautas līdzekļi un bezrecepšu preparāti palīdz tikai vāji izteiktu menopauzes traucējumu gadījumā. Nepatīkamās izjūtas pastiprina stress, fizisku aktivitāšu trūkums. Izteiktos gadījumos ārsts iesaka hormonu aizvietojošo terapiju, kuru lieto visā pasaulē, un, pareizi izvēlēta, tā uzlabo dzīves kvalitāti un nekādi negatīvi neietekmē veselību.

Iesakam doties pie ginekologa, lai kopīgi novērtētu situāciju.



## Laboratorijas



## Centrālā Laboratorija

www.laboratorija.lv

### KVALITATĪVA LABORATORIJAS DIAGNOSTIKA - EFEKTĪVA ĀRSTĒŠANA!

SIA "Centrālā laboratorija" savu darbību uzsāka 1995. gadā un šobrīd ir izveidojusies par vienu no lielākajām un modernākajām medicīnas laboratorijām ar plašu filiāļu tīklu visā Latvijā.

Par sniegto pakalpojumu kvalitāti liecina akreditācija atbilstoši Eiropas standartam LVS EN ISO 15189:2008.

#### Laboratorija veic izmeklējumus diennakts režīmā sekojošās jomās:

- hematoloģijā
- bioķīmijā
- koaguloloģijā
- imunoloģijā
- citoloģijā
- mikrobioloģijā
- virusoloģijā
- parazitoloģijā

#### Laboratorija saviem sadarbības partneriem piedāvā:

- individuālu pieeju pakalpojumu servisa nodrošināšanā
- pievilcīgas cenas maksas pakalpojumiem
- īpašas atlaizu programmas ginekologiem un endokrinologiem
- īpaši zemas cenas profilaktisko apskaušu laboratoriskajiem izmeklējumiem
- bezmaksas konsultācijas par laboratorijas izmeklējumiem.

#### Plašāka informācija:

- pa tālruni **29630840** vai **67334433**
- SIA „Centrālā laboratorija” mājas lapā [www.laboratorija.lv](http://www.laboratorija.lv).

<b>Rīga</b>	Lielvārdes iela 68, Biķernieku slimnīcas administrācijas ēka	8-24-8 katru dienu (diennakts laboratorija)	67334433
<b>Rīga</b>	Bruninieku iela 5, Rīgas 1. slimnīca	Dd. 8-19, S., 9-14 Sv. slēgts	67366371
<b>Rīga</b>	Talejas iela 1, VCA Mežaparka doktorāts	Dd. 9-16, S., Sv. slēgts	28448595
<b>Rīga</b>	Stirnu ielā 8, VCA Valeo	Dd. 8-19, S., Sv. slēgts	26185000
<b>Rīga</b>	Nīcgales 5, VCA Aura	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	67562104
<b>Rīga</b>	Nometņu iela 60, Doktorāts Āgenskalns	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	67615820
<b>Rīga</b>	Imantas 8. līnija 1, K-1, RVC Imanta	POCPk 8-16, T. 8-18, S., Sv. slēgts	26484433
<b>Rīga</b>	Anniņmuižas bulvāris 85, VCA Elite	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	67414336
<b>Rīga</b>	Sliežu iela 19, VCA Vesels	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	67394358
<b>Rīga</b>	Lāčplēša 38, VCA Pulss 5	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	67283614
<b>Rīga</b>	A. Saharova iela 16, RVC Pļavnieki	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	67136949
<b>Rīga</b>	Gobas iela 10a, Bolderāja	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	67433042
<b>Rīga</b>	Gaiļezera 8, Mēness VC	Dd. 8-10, S., Sv. slēgts	67530628
<b>Rīga</b>	Gogoļa ielā 3, Dzelceļa veselības centrs	Dd. 8-10, S., Sv. slēgts	
<b>Rīga</b>	Juglas 2, VCA Juglas MC	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	67521864
<b>Piņķi</b>	Jūrmalas iela 14, Ārstu prakse Svīre Plus	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	67914499
<b>Eleja</b>	Dārza iela 5, Pašvaldības ēka	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	63061260
<b>Auce</b>	Jelgavas iela 1a, Izglītības centrs	PTCPk 8-13, O. 12-16, S., Sv. slēgts	26528750
<b>Jelgava</b>	Brīvības bulvāris 6, Jelgavas pilsētas slimnīca	8-20 katru dienu (diennakts laboratorija)	63026425
<b>Jelgava</b>	Zemgales prospekts 15, Zemgales veselības centrs	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	63022660
<b>Jelgava</b>	Raiņa iela 42, sadarbībā ar MS Optima 1	P.O.T.C. 9 -17, Pk. 9 -16, S., Sv. slēgts	63022987
<b>Līvāni</b>	Zaļa ielā 44, Līvānu slimnīca	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	65342277
<b>Jēkabpils</b>	Rīgas iela 191, KIRSH Veselības Fabrika	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	25776620
<b>Rēzekne</b>	Atbrīvošanas aleja 122, Medical plus, 2.st., 213. kab.	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	27839000
<b>Rēzekne</b>	18. Novembra ielā 41, Rēzeknē	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	
<b>Alūksne</b>	Vidus iela 1, Alūksnes PVAC	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	26600100
<b>Madona</b>	Skolas iela 29, Doktorāts	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	29126000
<b>Iecava</b>	Dzirnavu iela 1, Iecavas VC	P.O.T. 8-16, C. 8-18, Pk. 8-14, S., Sv. slēgts	27508090
<b>Sabīle</b>	Pīlskalņa 6, Pašvaldības ēka	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	63252665
<b>Jūrmala</b>	Kauguri, Talsu šoseja 39, Mēness veselības centrs	P.T.C. 8.15-11, S., Sv. slēgts	67755290
<b>Liepāja</b>	Aldaru iela 20/24, Jaunliepājas PVAC	Dd. 7.30-16, S., Sv. slēgts	63451154
<b>Liepāja</b>	Brīvības iela 95, VCA Liepājas MC	Dd. 7.30-16, S., Sv. slēgts	63455408
<b>Daugavpils</b>	Aveņu iela 26	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	25464649
<b>Daugavpils</b>	Arhitektu iela 12, VCA Olvi	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	26143710
<b>Saldus</b>	Slimnīcas iela 3, Saldus MC	Dd. 7.30-16, S., Sv. slēgts	27874906
<b>Krāslava</b>	Rīgas ielā 159, Krāslavas slimnīca	Dd. 8-16, S., Sv. slēgts	65681639



Laboratorijas

# E. Gulbja Laboratorija

Rīga, Brīvības gatve 366	P-Pt. 07:30-20:00; S. 09:00-14:00; Sv. slēgts	67 801112
Rīga, Skolas 5, med. sab. „ARS”, 2. st.	P-Pt. 07:00-20:00; S. 09:00-14:00; Sv. slēgts	67 801112
Rīga, Linezera 6, „Slimnīca Linezers”, 1. st.	P-Pt. 08:30-18:00; diennakts dienests	67 801112
Rīga, Baložu 28, Pārdaugava	P-Pt. 08:00-16:00; S., Sv. slēgts	67 801112
Rīga, Dunties 22/1, „Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca”	P-Pt. 08:00-16:00; S., Sv. slēgts	67 801112
Rīga, Grebenščikova 1, „Diagnostikas centrs”	P-C. 8:30-18:00; Pt. 8:30-16:00; S., Sv. slēgts	67 801112
Rīga, Lāčplēša 24	P-Pt. 08:00-16:00; S., Sv. slēgts	67 801112
Rīga, Sadovņikova 20, 3. st., 316. kab.	P-Pt. 08:00-16:00; S., Sv. slēgts	67 801112
Rīga, Stirnu 8, med. sab. „Valeo”, 1.st.	P-C. 7:30-19:00; Pt. 7:30-16:00; S., Sv. slēgts	67 801112
Rīga, Brīvības 68, „Saules veselības centrs”, 2.st.	P-Pt. 8:00-16:00	67 801112
Ādaži, „Ādažu terases”, Gaujas 11, pagalmā	P-Pt. 08:00-16:00; S., Sv. slēgts	67 801112
Mārupe, Daugavas 27	P-Pt. 8:00-16:00	67 801112
Aizpute, Avotu 2	P-C. 08:00-16:00; Pt. 8:00-14:30; S., Sv. slēgts	67 801112
Balvi, Brīvības 62	P-Pt. 8:00 - 16:00	67 801112
Bauska, Slimnīcas 8	P-C. 08:00-16:00; Pt. 8:00-14:00; S., Sv. slēgts	67 801112
Carnikava, Atpūtas 3	P-Pt. 08:15-16:00; S., Sv. slēgts	67 801112
Cēsis, Gaujas 12	P, T, Pt. 8:00-16:00; O., C. 11:00-18:00; S., Sv. slēgts	67 801112
Daugavpils, Saules 37	P-C. 08:00-16:00; Pt. 8:00-15:30; S., Sv. slēgts	67 801112
Dobeles, Brīvības 11a, Dobeles doktorāts	P-Pt. 08:00-16:00; S., Sv. slēgts	67 801112
Gulbene, O.Kalpaka 27a	P-Pt. 08:00-16:00; S., Sv. slēgts	67 801112, 644 71402
Iecava, Dzirmavu 1	P-T. 8:00-16:00; C. 8:00-18:00; Pt. 8:00-14:00; S., Sv. slēgts	67 801112
Jēkabpils, A.Pormaja 3	P-C. 08:00-16:00; Pt. 8:00-15:00; S., Sv. slēgts	67 801112
Jūrmala, Asaru pr. 61, sanatorija „Vaivari” 1. st.	P-Pt. 08:00-16:00; S., Sv. slēgts Pt. analīzes pieņem līdz 11:00, atbildes līdz 16:00	67 801112
Kuldīga, Aizputes 22, 1. st. „E.Gulbja Kurzemes laboratorija”, „Kuldīgas slimnīca”	P-Pt. 08:00-18:00; S., Sv. dežūrpersonāls	67 801112
Kuldīga, Liepājas 34	P-Pt. 08:00-16:00; S., Sv. slēgts	67 801112
Liepāja, Republikas 16	P-Pt. 08:00-16:00; S., Sv. slēgts Pt. analīzes pieņem līdz 14:00	67 801112
Limbaži, Klosters 3, „Limbažu slimnīca”, 1.st.	P-Pt. 07:30-18:00; S. 08:00-10:00; Sv. slēgts Katru mēneša pirmajā S. pieņemšana: 8:00-12:00	67 801112
Rēzekne, Atbrīvošanas aleja 98, viesnīca „Latgale”, 1. st.	P-C. 08:00-16:00; Pt. 8:00-15:00; S., Sv. slēgts	67 801112
Saldus, Lielā 9c	P-C. 08:30-16:00; Pt. 8:30-14:00; S., Sv. slēgts	67 801112, 633 50125
Sigulda, Lakstīgalas 13, „Rīgas rajona slimnīca”, 1.st.	P-Pt. 08:00-16:00; S. 08:00-10:00; Sv. slēgts	67 801112
Talsi, V. Ruģēna 4	P-C. 08:00-16:00; Pt. 8:00-15:00; S., Sv. slēgts	67 801112, 633 50125
Valmiera, Rīgas 13	P-C. 8.00 - 16.00, Pt. 8.00 - 15.00	67 801112
Ventspils, Sofijas 2	P-Pt. 08:00-16:00; S., Sv. slēgts Pt. analīzes pieņem līdz 13:00, atbildes līdz 16:00	67 801112

Mājas vīziņu pieteikšana iespējama tikai Rīgā un Rīgas rajonā 08:00-12:00, tālr. 67 543877



Attēli ņēmi no ziņu aģentūras BNA LATVIA foto albuma "The Largest Companies of Latvia"



## Medicīnas iekārtas, instrumenti, piederumi, palīgīdzekļi



### SIA "Latvijas Amerikas acu centrs"

Rīga, A. Deglava 12a, LV 1009  
Tālr. 67 272257, 67 299455  
Fakss 67 272128  
Mob. tālr. 26 417275  
E-pasts: laac@laac.lv  
www.laac.lv

Oftalmoloģisko preču, materiālu,  
instrumentu un iekārtu tirdzniecība.



**PULSAR-RĪGA**  
**MEDICĪNAS TEHNIKA**

### Pulsar-Rīga, SIA

Rīga, Hipokrāta 2, LV 1079  
Tālr. 67 536508, 67 042796  
Mob. tālr. 29 297641  
E-pasts: pulsar@apollo.lv  
www.pulsar-riga.lv

Fonendoskopi, pretizgulējuma matračī,  
spieķi, krukļi, invalīdu rati, sēdrati, staigulji,  
ortozes, jostas, svāri, tonometri, inhalatori,  
kompresijas zeķes.



### ReTone, SIA

Rīga, K.Barona 64, LV 1011  
Tālr. 67 276788  
www.retone.lv

Dzirdes aparāti, audioloģiskā aparatūra



**MEDICĪNAS  
VEIKALS**  
www.medicinasveikals.lv

### IK "RIAA", Medicīnas preču veikals

Mob. tālr. 29 394145  
Jūrmalas slimnīcā  
Jūrmala, Vienības prospekts 19/21, LV 2010  
Kauguru Veselības centrā  
Jūrmala, Raiņa 98a, LV 2016  
www.medicinasveikals.lv

Dažādu medicīnas preču mazumtirdzniecība  
un vairumtirdzniecība. Visa veida ortozes  
locītavu fiksācijai un atslagošanai.  
Tehnisko palīgīdzekļu pārdošana un noma.  
Kompresijas zeķes.  
Preces grūtniecēm.

## Narkoloģija / atkarību ārstēšana

**Akrona 12,**  
atkarīgo pacientu rehabilitācijas  
un narkoloģijas centrs

Rīga, Vecmīlgrāvja 5.līnija 26, LV 1015  
Tālr. 67 586524, 27 586524  
www.akrona12.lv

Narkoloģiskā palīdzība,  
Minesotas programma

Medvaravīksne, SIA

Ogres n., Ogre, Brīvības 39, LV 5001

Tālr. 27 701777



**Neiroloģija / nervu sistēmas saslimšanas**

neirologs SANDRA VESTERMANE

**Sandras Vestermanes neirologa  
privātprakse**

Rīga, K.Barona 93 (ieeja no Tallinas ielas)  
Mob. tālr. 29 975880

E-pasts: [eneirologs@inbox.lv](mailto:eneirologs@inbox.lv),  
[www.e-neirologs.lv](http://www.e-neirologs.lv), [www.tinnitus.lv](http://www.tinnitus.lv),  
[www.biofeedback.lv](http://www.biofeedback.lv), darba laiks: O., C. 10-14

Nervu sistēmas slimības, reibonis, troksnis ausīs, galvā, tinnitis, veģetatīvā distonija, galvas smadzeņu traumu seku ārstēšana, muguras sāpes.

Pieņem: Valmierā, Bastiona 2, tālr. 28692800 un Rīgā, Kr. Barona 93 (ieeja no Tallinas ielas), tālr. 29975880

**Leonardova Igora ārsta prakse neiroloģijā**

Dagdas n., Dagda, Pasta 1-2, LV 5674

Tālr. 656 81412, 29 467342

**Onkoloģija / Jaundabīgas saslimšanas**



LATVIJAS VIROTERAPIJAS CENTRS

Nosaukums

LATVIJAS VIROTERAPIJAS CENTRS

Adrese

Rīga, Dunties 11, 6. stāvs, LV-1013

Tālrunis

67 229599

Mobilais tālrunis

27 022303

E-pasts

[info@virotherapy.eu](mailto:info@virotherapy.eu)

Internets

[www.virotherapy.eu](http://www.virotherapy.eu)

Darbības apraksts

Vēža ārstēšana ar pasaulē unikālo ārstēšanas metodi – viroterapiju – pacientam tiek ievadīts dzīvs, ģenētiski nemodificēts, nepatogēns vīruss, kas spēj atrast un iznīcināt vēža šūnas, nekaitējot organisma veselajām šūnām.





## BAUDIET DZĪVES SKAŅAS ŠODIEN!



Brīvības iela 169, Rīga

Tālr.: +371 205-502-86

labakas.dzirdes@gmail.com

www.labakaszirdes.lv

Labākas Dzirdes Centrs – mūsdienīgs dzirdes centrs, kurš piedāvā plašu amerikāņu digitālo dzirdes aparātu klāstu. Uzņēmuma filozofija nodrošina kvalitatīvu palīdzību, izvēloties vislabāko risinājumu katram klientam. Mēs to paveicam, sadarbojoties ar labākajiem piegādātājiem un izmantojot jaunākos sasniegumus dzirdes protezēšanas jomā. Mēs garantējam un uzņemamies atbildību par saviem pakalpojumiem, lai nodrošinātu augstu apkalpošanas servisa līmeni un maksimāli palīdzētu saviem klientiem.

### Mūsu centra speciālisti palīdzēs jums individuāli piemeklēt un iestatīt:



- Vismūsdienīgākos dzirdes aparātus
  - Neredzamos
  - Bezvadu
- Klausīšanās palīgierīces
- Bezvadu aksesuārus
- Risinājumus dzirdes aizsardzībai

**Uzņēmumam ir daudzu gadu pieredze šajā jomā, kā arī tehniskās iemaņas, lai kvalitatīvi izpildītu individuālos pasūtījumus 24 stundu laikā:**

- Visi iekšauss dzirdes risinājumu veidi
- Mīkstie un cietie individuālie ieliktni
- Individuālie risinājumi dzirdes orgānu aizsardzībai
- Dzirdes aparātu remonts

**Mēs vienmēr priecāsimies jūs redzēt mūsu centrā!**



# Labākas Dzirdes Centrs

*Dzirdē - mūsu rūpes*



## Otorinolaringoloģija



**Privātklīnika "Headline"**  
Rīga, Kalnciema 98-16, LV 1046  
Tālr. 67 473045, mob. tālr. 25 511144  
E-pasts: reception@klinikaheadline.lv  
www.klinikaheadline.lv  
Darba laiks:  
P.-Pt. 9.00-18.00, S. 10.00-15.00

Ausu, kakla un deguna slimību ārstēšana

**Dr. Dagmāras Kalvānes ārsta prakse** Rīga, Mārupes 1a, LV 1002  
Mob. tālr. 29 472547

## Pediatrija / bērnu veselība



**SIA "Latvijas Amerikas acu centrs"**  
Rīga, A.Deglava 12a, LV 1009  
Tālr. 67 272257, 67 299455  
Fakss 67 272128  
Mob. tālr. 26 417275  
E-pasts: laac@laac.lv  
www.laac.lv

Acu veselības un redzes diagnostika.  
Saslimšanu ārstēšana. Acu operācijas.

Filiāle:  
Med. sab. "ARS", Rīga, Skolas 5  
Tālr. 67 201024, reģistratūra 67 201006



**Strazda Ivara ārsta pediatra privātprakse**  
Liepāja, Republikas 5-304, LV 3401  
Mob. tālr. 27 869230  
E-pasts: ivarsstrazds@inbox.lv  
Darba laiks: T., Pt. 16.00 - 19.00

Ārstē bērnus no dzimšanas  
līdz 18 gadu vecumam.

## Podoloģija / pēdu aprūpe

**MAV un K, SIA, Veselības serviss** Jēkabpils, Palejas 11, LV 5202  
Bauskas n., Bauska, Vītolu 14, LV 3901  
Mob. tālr.: 29 568980

**Jirgensone Laila –  
ārstnieciskās podiatrijas speciāliste** Siguldas n., Sigulda, Lakstīgalas 13, LV 2150  
Mob. tālr. 29 363491

**Aldas Svempes podoloģes privātprakse** Rīga, Maskavas 40-301.kab., LV 1050 Tālr. 29 515293



Podoloģija / pēdu aprūpe

CHEMI-PHARM®

# ChemiSept FG

HIGIĒNAS LĪDZEKLIS SĒNĪŠU  
SLIMĪBU PROFILAKSEI



pH 6,5 - 7,5

DEZINFEKCIJAS LĪDZEKLIS

**Kāju sēnišu profilaksei:** uzsmidzināt uz kājām un ļaut nožūt. Iedarbības laiks 30 sekundes.

**Kāju izsmidzināšanas ierīcēs:** izsmidzināšanas ierīces uzpildīt ar līdzekli, sekot, lai ierīces atveres ir uzstādītas tā, lai samitrinātu pēdu sānu un apakšējo daļu. Dozēšana ~3 ml; ierīci montēt augstāk no grīdas virsmas tā, lai tā netraucētu grīdas tīrīšanu.

**Apavu dezinfekcija:** iesmidzināt apavos ~3 ml, ievērojot, lai visas apavu iekšējās virsmas būtu pārklātas, ļaut izžūt.



CHEMI-PHARM • Rītausmas iela 23, Rīga • Tālr. 66 010634 • E-pasts: office@chemi-pharm.com  
www.chemi-pharm.com • Biocīda inventarizācijas numurs 11122003/1471 (1. produkta lietošanas veids). Pirms lietošanas izlasiet instrukciju!



DOMINA  
ELEGANS

DIFFERENCE BY NATURE

Inovatīvs,  
ādu kopjošs  
kosmētikas  
zīmols, radīts  
Igaunijā!

DOMINA ELEGANS Latvia • Rītausmas 23, Rīga, LV-1058  
Tālr. 27 088795, fakss 66 010635 • E-pasts: dana@dominaelegans.com  
<http://lv.dominaelegans.com>



## Psiholoģija



Nosaukums

DVS URANTIJA, SIA

Adrese

Rīga, Elizabetes 91/93-2, LV 1050

Tālrunis

67 286363

Mobilais tālrunis

29 276118

E-pasts

urantija@e-apollo.lv

Internets

www.urantija.lv

Darbības apraksts

Apmācība un izglītošana dziedniecības jautājumos.

Reiki, datordiagnotika, dziedniecības seansi.

Domu sakārtošana, dvēseles dziedināšana, privātie čenelingi, masāžas.



### Z. HEINRIHSONES psihologa privātprakse

**Heinrihsones Z. psihologa privātprakse**

Ventspils, Atpūtas 16, LV 3601

Mob. tālr. 26 543132

E-pasts: zanda.h@inbox.lv

Konsultē bērnu un pusaudžu problēmās,  
arī bērnus ar īpašām vajadzībām.

**Dzīle, psiholoģiskās palīdzības un  
izglītības centrs**

Valmiera, G.Apiņa 12, LV 4201

Tālr. 26 406406 (G. Dance)

Tālr. 29 322799 (I. Šulce)

Tālr. 26 539710 (E.Tobiše)

## Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skatiet [www.medicine.lv](http://www.medicine.lv))

### Par ko liecina vēdera pūšanās?

*Man ļoti bieži pūšas vēders, reizēm pat bez iemesla, vairāk nekā 4 reizes nedēļā. Jau apnicis. Vēders kā balons. Par ko tas varētu liecināt un kas būtu jāpārbauda? Vēdera izeja laba, regulāra.*

**Atbild ārsts homeopāts Pāvels Naumovs, Naumova P. ārsta otorinolaringologa un homeopāta prakse**

Vēdera pūšanas rāda uz rūgšanas procesiem kuņģī un/vai zarnās. Iemesli varētu būt dažādi – zarnu mikrofloras traucēts balanss kā vēdera dobuma orgānu nepareizās darbības atspoguļojums. Jāuztāisa pilna asins analīze un bioķīmiskā asins izmeklēšana, kā arī vēdera dobuma ultrasonogrāfija. Jāpadomā, vai nav hronisks nogurums, stress, neizgulēšanās.



## Psihoterapija / psihiatrija



**Dr. Ilze Dobrā**  
Ārste psihiatre/psihoterapeite

**Dobrās Ilzes ārsta prakse psihiatrijā**  
Rīga, Mārupes 1a, LV 1002  
Mob. tālr. 26 467734

Psihiatrs, psihoterapeite, konsultācijas, saglabā konfidencialitāti, stress, trauksme, izdegšana, depresija, nomākts garastāvoklis, nogurums, neirotiski traucējumi, miega traucējumi, bezmiegs, pazemināta koncentrēšanās, atmiņa, psihosomatika.

**Daizes Daigas psihoterapijas  
privātprakse**

Rīga, Stabu 35-8, LV 1011  
Mob. tālr. 29 439414  
E-pasts: daize.d@inbox.lv

**Kaziks Vladimirs - ārsta prakse  
psihiatrijā un narkoloģijā**

Rīga, Maskavas 122/128, LV 1003  
Mob. tālr. 29 545357  
E-pasts: kvell@inbox.lv

**Rozīņas Inetas ārsta prakse psihiatrijā**

Rīga, Mārupes 1a, LV 1002  
Mob. tālr. 29 106093  
Darba laiks: P-Pt. pēc pieraksta

**Jurševicas A. hipno-psihoterapeita privātprakse** Ventspils, Tīrgus 7

Tālr. 29227718

## Seksopatoloģija / seksuālā veselība

**Aija Tula-Rijkure,  
seksologs, psihoterapeits,  
hipnoterapeits**

Privātās vizītes, seksologs  
Tālr. 29 138394

**DB prakse, SIA**

Rīga, Dzirnau 34a-23, LV 1010

Tālr. 29 423164

## Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skatiet [www.medicine.lv](http://www.medicine.lv))

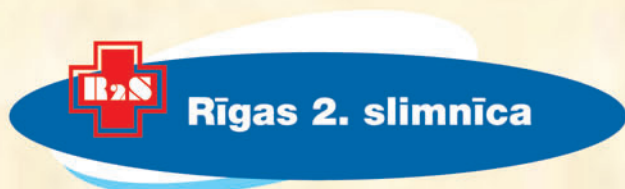
### Ko darīt, ja nepārtraukti piedzīvoju garastāvokļa maiņas?

*Pēdējo divu gadu laikā netieku ar sevi galā. Man ir vai nu ļoti labs garastāvoklis, kura laikā kaļu milzu plānus un darbojos, vai arī ļoti slikts, kura laikā visi mani plāni šķiet mulķīgi un domāju par pašnāvību. Periodi, kad man ir vienkārši normāli, ir ļoti maz. Es nezinu, kas tas ir, bet nevēlos ārstēties ar zālēm, jo uzskatu to par cilvēka sazāļošanu (ir bijusi pieredze), vai dabīgi nevar sakārtot šo visu?*

#### Atbild ārste-psihiatre Ingrida Cera, Ceras I. prakse psihiatrijā

Jūsu simptomi uzskatāmi par bipolārām garastāvokļa svārstībām. Tam pamats ir vielmāiņas traucējumi smadzeņu šūnu līmenī. Tas nav saistīts ar ēšanu, drīzāk – ar cilvēka dabu un ģenētisko predispozīciju (var būt rados bijis kas līdzīgs, piemēram, depresija). Šādas garastāvokļa svārstības nav saistītas ar ārējiem apstākļiem. Tās nav rakstura īpatnības vai īpašības, šie traucējumi uzskatāmi par veselības traucējumiem. Ņemot vērā, ka šīm svārstībām ir neiroķīmiska disbalansa pamats, ārstēšana ar citām metodēm diez vai varētu būt sekmīga, tomēr var pamēģināt apmeklēt psihoterapeita seansu un pavērot rezultātus.

Slimnīcas / stacionārā ārstēšana



**Neatliekamā traumatoloģiskā palīdzība**  
**Ortopēdisko slimību ārstēšana**  
**Intensīvās terapijas un anestezioloģijas nodaļa**  
**Osteomiēlīta ārstēšana**  
**Aprūpes gultas**  
**Dienas stacionārs**



Rīgas 2. slimnīca, SIA  
Rīga, Ģimnastikas 1, LV 1004  
E-pasts: 2.slimnica@apollo.lv  
Uzņemšana, tālr. **67 614033**  
Poliklīnikas reģistratūra, tālr. **67 607243, 67 607245**  
[www.slimnica.lv](http://www.slimnica.lv)



Slimnīcas / stacionārā ārstēšana



**VSIA Bērnu  
psihoneiroloģiskā  
slimnīca "AINAŽI"**

Nosaukums

SIA "BĒRNU PSIHONEIROLOĢISKĀ SLIMNĪCA AINAŽI"

Adrese

Salacgrīvas n., Ainaži, Valdemāra 46, LV 4035

Tālrunis

640 43338

Fakss

640 43273

E-pasts

ilonabalode@inbox.lv

Internets

www.ainazuslimnica.lv

Darbības apraksts

Specializētais stacionārs Latvijā, kas sniedz kvalificētu un profesionālu psihiatrisko palīdzību bērniem un pusaudžiem



**MAZSALACAS SLIMNĪCA**

**Mazsalacas slimnīca, SIA**

Mazsalacas n., Mazsalaca,

Parka 14, LV 4215

Tālr. 642 51640

E-pasts: mslimnica@inbox.lv

Dienas stacionārs Mazsalacā un paliatīvās

aprūpes nodaļa, tālr. 642 51313

Darba laiks: P.-Sv. 00-24



**Valsts SIA "Rīgas psihiatrijas un  
narkoloģijas centrs"**

Rīga, Tvaika 2, LV 1005

Tālr. 67 080112

E-pasts: rpnc@rpnc.lv

www.rpnc.lv

Palīdzība personām ar psihiskiem traucējumiem, atkarībām, depresiju un krīzes situācijās. Dienas stacionāri: "Pārdaugava" Ķermontova 1; "Veldre", Veldres 1a.

Psihiatra un narkologa atzīnumi.

Pirmstermiņa medicīniskās komisijas.

**Aknīstes psihoneiroloģiskā slimnīca, VSIA**

Aknīstes n., Gāršenes p., "Alejas", LV 5208

Tālr. 652 29448, 652 29450



## Traumatoloģija / ortopēdija / ķirurģija



**Industriālās tehnoloģijas, SIA**  
Rīga, Brīvības gatve 224 k.3, LV 1039  
Tālr. 67 817808  
E-pasts industrialas.tehnologijas@dtg.lv

SYNOLIS V-A ir inovatīvs, jaunākās paaudzes osteoartrīta ārstēšanai paredzēts produkts (intraartikulāra injekcija). Tas darbojas ne tikai uz mehānisko bojājumu, bet arī uz iekaisuma procesu. SYNOLIS V-A terapijas mērķis ir palēnināt iekaisuma procesa gaitu, efektīvi un ātri samazināt sāpes, uzlabot locītavu mobilitāti.

## Trihologija / matu veselība

**Dr. Ingas Zemītes ārsta prakse**

Rīga, K.Barona 70-3, 2.st., LV 1001  
Tālr. 67 277887, 28 855755  
www.hairandscalptreatment.eu

## Uroloģija / nefroloģija



**Dialīzes centrs, SIA**  
Jelgava, Zemgales prospekts 15, LV 3001  
Tālr. 630 84628  
Rīga, Nīcgales 5 (Aura R poliklīnikas telpās, 4. st.), LV 1035  
Tālr. 67 562166  
E-pasts: dializescentrs@inbox.lv

Hemodialīzes procedūras un nefrologa konsultācijas

**Mareka Vējiņa urologa ārsta prakse**

Valmiera, Meža 7-2.st., LV 4201

Tālr. 642 32511

## Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skatiet [www.medicine.lv](http://www.medicine.lv))

### Cik veselīga ir auzu pārslu putra?

*Gribētu tikt pie skaidrības par pilngraudu auzu pārslu putru. Daudzās vietās internetā, lasot par veselīgu uzturu, auzu pārslu putru, kā arī citas putras tiek celtas saulītē un slavētas kā viens no labākajiem ēdieniem, ar kuru uzsākt dienu. Tomēr kādā citā informācijas avotā lasu, ka auzu pārslu putru ir barojoša un nav vēlamo ēdienu sarakstā.*

*Mana ikdiena ir biroja darbs, tātad "sēdošs darbs", un, ēdot brokastīs auzu putru, cerēju, ka tikšu vaļā no kāda lieka kg vai vismaz pa ziemu niegūšu klāt jaunus. Taču tagad esmu nesaprašānā – kā tad īsti ir ar tām putrām? Protams, cenšos dzert daudz ūdens un ievērot citus veselīga uztura principus. (Putru vāru bez cukura un pusi uz pusi – piens ar ūdeni)*

**Atbild sertificēta uztura speciāliste Ilze Lutere, "Sanare KRC Jaunķemeri", SIA**

Pilngraudu auzu pārslu biežputra, kā jau visi pilngraudu produkti, ir uzturvielām bagāti un noderīgi dienas uzsākšanai. Vislabāk putru lietot kopā ar piena produktiem un nesavārit līdz ļoti mīkstai konsistencei, jo mīksta putra ļoti ātri paaugstinās cukura līmeni asinīs, un sāta sajūta būs īslaicīga – cukura līmenis tikpat ātri nokritīs.

Arī rūpējoties par savu svaru, putru būs noderīga brokastīs, tomēr viss būs atkarīgs no kopējā dienas uzņemtā enerģijas daudzuma. Uzturam jābūt dažādam, tādēļ nevajag katru rītu ēst putru, bet atcerēties arī par citādiem brokastu variantiem – maize ar biezpienu, sieru, dārzeņi, augļi.





# iDental

IZCILA ZOBĀRSTNIECĪBA

Republikas lauk. 3-18  
Rīga, LV 1010  
Tālr. 630 30347  
www.idental.lv



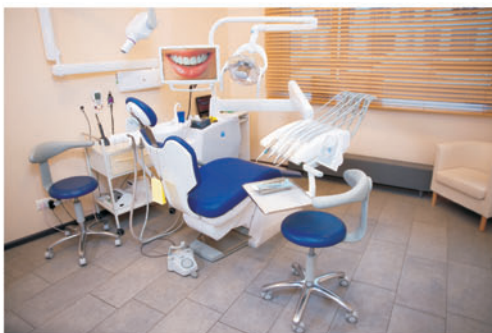
## *iDental - stomatoloģiskā klīnika Rīgas centrā piedāvā jaunu pakalpojumu sniegšanas standartu.*

iDental Jūsu personīgais kalendārs zobu kopšanā. Mums ir viss, lai sasniegtu vislabākos rezultātus Jūsu zobu veselības uzturēšanā.

### **iDental- tas ir:**

- jaunākās tehnoloģijas
- visstingrākā sterilitātes kontrole
- labākie savas nozares profesionāļi
- materiāli no vadošajiem Rietumeiropas ražotājiem
- laika menedžments
- individuāla pieeja katram klientam - ārsta piedāvātais ārstniecības plāns būs piemērots tieši Jums
- strādājam bez brīvdienām, kā arī veicam ārstu un speciālistu izbraukumus uz mājām pie klienta
- moderns interjers, ērta atrašanās vieta un bezmaksas autostāvvietas klientiem.

Lai saņemtu 20 % atlaidi visiem klīnikas pakalpojumiem, izņemot protezēšanu, kā arī papildus bonusus, pirms vizītes reģistrējaties mūsu mājaslapā [www.idental.lv](http://www.idental.lv), paziņojumā noradot īpašu izdevuma [medicine.lv](http://medicine.lv) lasītāju kodu "meDlv".



*Mēs parūpēsimies par Jūsu zobu un mutes dobuma skaistumu un veselību. LAIPNI LŪDZAM!*



Zobārstniecība / mutes veselība



Nosaukums

ZOBĀRSTNIECĪBAS KLĪNIKA "VALIS"

Adrese

Rīga, Brīvības 167, LV 1012

Tālrunis

67 373273

Mobilais tālrunis

29 480944

E-pasts

valis167@inbox.lv

Internets

www.valis.lv

Darbības apraksts

Mūsu darba pamatprincips ir kontakts ar pacientu un savstarpējā uzticība!

Zobārstniecība un mutes higiēna.

Zobu protezēšana, ortodontija.

Zobu implantī.

Darba laiks: diennakts līdz 24.00 iepriekš zvanot

Saistītie uzņēmumi:

Zobārstniecības klīnika "Valis īpašums", SIA

Valdeķu 25, Rīga, LV-1004, tālr. 67623084



Nosaukums

SIA "JURĢELE"

Adrese

Rīga, Staraja Rusas 5-78, LV 1048 (blakus "Radisson" viesnīcai)

Tālrunis

67 612256

Mobilais tālrunis

26 671094

E-pasts

ajurģele@apollo.lv

Dibināšanas datums

1995. gada 29. marts

Darbības apraksts

Privātklīnikā SIA "Jurģele" Jums pieejams:

- konsultācijas
- mutes dobuma higiēna
- zobu ārstēšana
- zobu kosmētiskā restaurācija
- ķirurģiskas manipulācijas
- zobu balināšana
- zobu protezēšana
- zobu implantī
- valsts apmaksāti zobārstniecības pakalpojumi bērniem līdz 18 gadu vecumam





Zobārstniecība / mutes veselība



# NaMejor Dent

Nosaukums

NAMEJOR DENT, SIA

Adrese

Rīga, F.Sadovņikova 20, LV 1003

Mob. tālrunis

26 308981

E-pasts

namejor@inbox.lv

Darbības apraksts

Zobārsts: P.-Pt. 9-20, S. 9-14 (tikai pēc pieraksta)

Visi ārstēšanas, kopšanas un zobu protezēšanas pakalpojumi



## SIA *Vinetas Zviedres* ZOBĀRSTNIECĪBA

Nosaukums

Vinetas Zviedres zobārstniecība, SIA

Adrese

Rūjienas n., Rūjiena, Valdemāra 26, LV 4240

Tālrunis

642 63612, 29 229717

Darbības apraksts

Darba laiks: P., O., C. 8-15, T. 13-20, Pt. 9-19 (zobu higiēna)

Ar akūtām zobu sāpēm pieņem katru dienu, bez iepriekšēja pieraksta P., O., C. 8-9, T. 13-14

- Mutes veselības stāvokļa vispārēja izvērtēšana
- Zobu ārstēšana ar labākajiem materiāliem
- Zobu ekstrakcijas
- Trūkstošo zobu aizvietošana ar dažāda veida zobu protēzēm (īpaša cena metālkeramikas kroniņiem sākot no 3 vienībām – 115 EURO)
- Estētiskā zobārstniecība
- NVD apmaksāta zobu labošana bērniem līdz 18 gadu vecumam
- Zobu higiēna
- Smaganu ārstēšana
- Tūlītēja rentgena diagnostika
- Augsta līmeņa instrumentu sterilizācija



Zobārstniecība / mutes veselība



**Ā. KLĪNIKA**  
ĀRSTU PRIVĀTPRAKSE

**A. Klīnika, SIA**

Rīga, Kabiles 7, LV 1058

Tālr. 67 400251

Uroloģija, vīriešu un sieviešu uroloģija

E-pasts: a.klinika@inbox.lv

www.aklinika.lv

Ginekoloģija, ginekoloģiskā sonogrāfija, grūtnieču aprūpe, zobārstniecība, higiēna, implantanti.

Darba laiks: Pēc iepriekšēja pieraksta



**Amberdent Clinic, SIA**

Jūrmala, Talsu šoseja 60, LV 2016

Mob. tālr. 27 651865

E-pasts: info@amberdent.lv

www.amberdent.lv

Zobārstniecība - zobu tehniskā laboratorija



**ComfortDent, SIA**

Rīga, Maskavas 240-521, 5.st., LV 1063

Mob. tālr. 29 704010, 29 713775

E-pasts: dicheba@gmail.com

Zobārstniecība, zobu ārstēšana, protezēšana, terapija, bērnu stomatoloģija



**Daces Ločmeles zobārstniecības  
privātprakse, SIA, Filiāle**

Lielvārdes n., Lielvārde, Raiņa 5, LV 5070

Tālrunis 650 55088 (Lielvārde),

650 38245 (Ķegums)

Zobu ārstēšana, ķirurģija, zobārstniecība bērniem, protezēšana, ortodontija. Zobu tehniskā laboratorija.



**Daugavpils zobārstniecības poliklīnika, SIA**

Daugavpils, Lāčplēša 12, LV 5401

Reģistratūra 654 25425

Fakss 654 26927

www.zobi.daugavpils.lv

Zobārstniecības pakalpojumi



**Dent DI, SIA**

Rīga, K.Valdemāra 145 k.2, LV 1013

Tālr. 67 451516, mob. tālr. 29 518615

E-pasts: dent-di@inbox.lv

www.dentdi.lv

Darba laiks: P.-Pt. 10.00-18.00,

Sestdienās pēc pieraksta, Sv. – brīvs

Zobu ārstēšana, protezēšana, ķirurģija. Kosmētiskā zobu atjaunošana un implantācija. Higiēnas pakalpojumi.



## Zobārstniecība / mutes veselība



**Dr. ALĒNAS BUTKĒVIČAS**  
zobārstniecības prakse

**Dr. Butkēvičas zobārstniecības prakse**  
Rīga, Dzirnau 45/47-2.st., LV 1010  
Tālr. 67 242470  
[www.alenabutkevica.com](http://www.alenabutkevica.com)

Mēs sniedzam vairāk nekā tehnisku kvalitāti.  
Pacienti vienmēr atgūst smaidu!



**Insla, SIA, zobārstniecība**  
Jūrmala, Raiņa 50, LV 2011  
Tālr. 67 740026  
[www.insla.lv](http://www.insla.lv)

Mūsdienīgas izmeklēšanas metodes un ārstniecības iekārtas. Darbā pārbaudīti materiāli. Sertificēti zobārsti. Apkalpojam visu apdrošināšanas kompāniju polises. Strādājam ar bērniem un pieaugušiem. Latviešu, angļu un krievu valoda. Piedāvājam arī solārijus, kosmētiķi, zemūdens masāžu.



**Latvijas Zobu higiēnistu asociācija**  
Rīga, Dzirciema 20-355, LV 1007  
Mob. tālr. 27 842053, 29 106618  
E-pasts: [sekretare@zobuhigienisti.lv](mailto:sekretare@zobuhigienisti.lv)

Medicīnas profesionālās organizācijas

**SĀP ?! - ZVANI !**

**Pain Off, SIA**  
Jelgava, Raiņa 3a, LV 3001  
Mob. tālr. 26 789883  
E-pasts: [troys@inbox.lv](mailto:troys@inbox.lv)  
Darba laiks: P.-Sv. 10.00 - 21.00

Diennakts zobārstniecība Jelgavā.  
Ortodontists, higiēnists, protezēšana, zobu regulēšana.



**PERLADENTS**  
ZOBĀRSTNIECĪBA

**Perladents, SIA,**  
**Zobārstniecības kabinets**  
Jūrmala, Raiņa 87, LV 2016  
Tālr. 67 731580  
Mob. tālr. 29 557628  
E-pasts: [perlarent@inbox.lv](mailto:perlarent@inbox.lv)  
[www.perladents.lv](http://www.perladents.lv)

Zobārstniecības klīnika "Perladents" piedāvā zobu ārstēšanu un protezēšanu mūsdienu līmenī. Mūsu klīnika ir aprīkota ar vadošo firmu iekārtām. Pie mums strādā augstas kvalifikācijas speciālisti, par kuru kompetenci Jums nav jāšaubās.

**Ramonas Liepiņas privātprakse, SIA**  
Rīga, Upes 9, LV 1013  
Tālr. 67 501515, 29 263689  
E-pasts: [margarita.kreicere@inbox.lv](mailto:margarita.kreicere@inbox.lv)

Vispārējā zobārstniecība, estētiskā zobārstniecība, protezēšana, implanti, zobu higiēna, ortodontija.



Zobārstniecība / mutes veselība



**Rīgas zobārstniecība, SIA**  
Rīga, Blaumaņa 17, LV 1011  
Tālr. 67 283851, 25 417417  
E-pasts: info@rigaszobarsti.lv  
www.rigaszobarsti.lv  
Darba laiks: P.-Pt. 8.00 - 20.00

Zobu ārstēšana, protezēšana,  
higiēna, sejas žokļa ķirurģija,  
implantācija, apdrošināšana



**Smaida līnija, Zobārstniecības klīnika**  
Rīga, Brīvības gatve 338-103, LV 1006  
Tālr. 67 544126  
Mob. tālr. 28 688871  
www.smaidalinija.lv

Terapija, ķirurģija, balināšana,  
protezēšana, implantācija, higiēnists



**Šmitu zobārstniecība, SIA**  
Ogres n., Ogre, Priežu 9, LV 5001  
Tālr. 650 22550  
Mob. tālr. 29 437674  
E-pasts: inga28282@inbox.lv



**SIA "Vecpilsētas Medicīnas centrs"**  
Rīga, Grēcinieku 26, 2.st., LV 1050  
Tālr. 67 225615  
E-pasts: info@vecpilsetasmedicina.lv  
www.vecpilsetasmedicina.lv  
Darba laiks: P.-Pt. 8.00 - 20.00

Ieteicams vienoties par apmeklējuma laiku,  
iepriekš zvanot.

**Arke, SIA**

Rīga, Ģertrūdes 67a, LV 1011  
Tālr. 67 244424  
kronbergs@apollo.lv

**SIA "Dr. Sandras Ratnieces  
zobārstniecības prakse"**

Rīga, Brīvības gatve 300, LV 1006  
Tālr. 67 554851  
E-pasts: sandraratniece@gmail.com

Zobārstniecība, zobu ārstēšana,  
zobu higiēna, protezēšana, ķirurģija,  
zobu estētika.

**Griščenko S. zobārstniecības prakse**

Ciblas n., Ciblas p., Felicianova, LV 5709  
Rēzekne, Latgales 87, LV 4601

Tālr. 657 29020  
Mob. tālr. 29 473764

**MedLine, SIA,  
zobārstniecības kabinets**

Rīga, Mārupes 1a-2, LV 1002  
Mob. tālr. 25 706160, 27 119046  
E-pasts: MedLine@gmx.com

**Pilsētas zobārstniecība**

Jelgava, Katoļu 19-3, LV 3001  
Tālr. 630 85008, 29 898767  
E-pasts: tiara32@inbox.lv



## Zobārstniecība / mutes veselība

**Rēzeknes veselības aprūpes centrs, SIA**

Rēzekne, 18.novembra 41, LV 4601  
Tālr. 646 03332, fakss 646 24266  
E-pasts: sia.rvac@inbox.lv

**Sandras Viļumsones privātprakse, SIA**

Valmiera, Smiļšu 2, LV 4201  
Tālr. 642 23883  
E-pasts: vilumsonesandra@inbox.lv

**Sandras Buiķes zobārstniecības kabinets, SIA Stomatologs**

Rīga, Mārupes 1a, LV 1002  
Mob. tālr. 26 441628

**Tjarve, SIA, Zobārstniecības kabinets**

Salaspils n., Salaspils, Lauku 8, LV 2121  
Mob. tālr. 27 545323  
E-pasts: inese.tjarve@gmail.com

Zobu ārstēšana, protezēšana, raušana.  
Zobu kanālu ārstēšana. Bērnu zobārsts.  
Strādā pēc pieraksta.

**Alidents, SIA, Zobārstniecības kabinets**

Daugavpils, Saules 47, LV 5401

Tālr. 654 21479, 29 548236

**AZP, SIA**

Madonas n., Madona, Rīgas 6, LV 4801

Tālr. 26 529452

**Dias grupa, SIA**

Rīga, Tomsona 21, LV 1013

Tālr. 67 379704

**D00, SIA, Zobārstniecības kabinets**

Aizkraukle, Bērzu 5, LV 5101

Tālr. 651 22689, 26 377986

**N.Š., SIA, Zobārstniecības kabinets**

Madonas n., Madona, Skolas 29-2.st., LV 4801

Tālr. 648 23889, 26 432532

**Planta ZI, SIA**

Ventspils, Saules 19, LV 3601

Tālr. 636 21548, 29 146084

**Dr. Rubules K. zobārstniecības privātprakse**

Jelgava, Pētera 1, LV 3001

Tālr. 630 80756

**Setkovskas I. zobārstniecības privātprakse**

Skrīveru n., Skrīveri, Daugavas 88a, LV 5125

Tālr. 651 97253, 29 680808

**Šlegelmilhas un Trepšas zobārstu prakse, SIA**

Jelgava, Dambja 10, LV 3001

Tālr. 630 11733

**Šmites Ingūnas zobārstniecības prakse**

Salacgrīvas n., Salacgrīva, Pērnavas 52-2, LV 4033

Tālr. 640 71800

**Šmites L. zobārstniecības prakse**

Lielvārdes n., Lielvārde, Raiņa 5, LV 5070

Tālr. 650 55091

**Veldas S. zobārstniecības prakse**

Brocēnu n., Brocēni, Lielcieceres 8, LV 3851

Tālr. 638 65088

## Homeopātija

**Dr. Mangales ārsta  
pediatra-homeopāta  
prakse**

**Dr. Mangales ārsta  
pediatra-homeopāta prakse**  
Rīga, Nīcgales 5, 713. kab., LV 1035  
Mob. tālr. 29 542377  
E-pasts: irena.mangale@inbox.lv  
www.deluterapija.lv

Homeopātija, akupunktūra, hirudoterapija (ārstēšana ar dēlēm). Psihosomatisko saslimšanu diagnostika un terapija. Biorezonanse.

**HOMEOPĀTE  
ANNA KALKE**

**SIA "Homeopātijas un  
akupunktūras centrs"**  
Rīga, Lāčplēša 38, 1. stāvs, 112. kab., LV 1011  
Mob. tālr. 29 172223

Homeopātija, psihokinezioloģija, stresa diagnostika un terapija, cēloņu diagnostika, akupunktūra.



**Homeopātiskā aptieka**  
Rīga, Skolas 14, LV 1010  
Tālr. 67 240095, fakss 67 240096  
Rīga, Bīķernieku 12, LV 1039  
Tālr./fakss 67 542228  
E-pasts: haptieka@gmail.com  
www.homeopatiskaaptieka.lv

Homeopātiskie medikamenti, izgatavošana

**Dr. Ludmilas Ščerbakovas  
ārsta prakse homeopātijā**

Rīga, Stīmu 8-233. kab., LV 1082  
Mob. tālr. 29 629507

Skype: lsherbakova  
E-pasts: ludmilasherbakova@gmail.com

**Stīre Ingrīda, ārsta prakse homeopātijā, pulmonoloģijā** Stopiņu n., Ulbroka, Institūta 20, LV 2130 Tālr. 28 671787; 26 443914

**Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skatiet [www.medicine.lv](http://www.medicine.lv))****Kam uzturā pievērst uzmanību, lai uzlabotos sejas ādas stāvoklis?**

*Sakiet, vai Jūs varat ieteikt kādu recepti vai uzturu, ko lietot, lai uzlabotos ādas stāvoklis? Man ir jauks sejas ādas tips – kombinēta āda, cenšos dzert svaigi spiestas apelsīnu un greipfrūtu sulas, arī ābolu un burkānu. Vai Jūs varētu ieteikt, no kādiem produktiem izvairīties un kam pievērst pastiprinātu uzmanību? Par čipsiem, šokolādēm un "fast food" neiet runa, pats par sevi saprotams, un arī nelietoju šos produktus uzturā bieži.*

**Atbild dermatoloģe Anna Bērziņa, "Lāzerplastikas klīnika", SIA**

Veselīgs un sabalansēts uzturs ir viena no ļoti būtiskām komponentēm, lai saglabātu labu ādas izskatu. Drastiskas diētas nereti rada pretēju efektu, āda kļūst sausa, nokarena, bāla. Ja netiek uzņemtas olbaltumvielas, šūnām nav izejmateriāls, no kura atjaunoties. Arī vitamīnu un minerālvielu trūkums organismā var izpausties ar nevēlamām izmaiņām ādā – elastības zudums, saistaudu un asinsvadu vājums. Olbaltumvielas jeb proteīnus var uzņemt, lietojot uzturā zivis vai citus jūras produktus, olas un riekstus. Ādai nozīmīgie vitamīni ir C (kāpostos, ogās, brokoļos, tomātos), B (aknās, banānos, tuncī, pupiņās, graudos), A (sviestā, burkānos, aknās, kartupeļos), E (eļļa, riekstos, avokado, kivi). Antioksidanti (beta karotīns, vitamīni A, E un C) cīnās ar brīvajiem radikāļiem organismā, kurus var vainot priekšlaicīgās ādas novecošanās pazīmju izpausmē. Ēdot augļus un dārzeņus, organisms uzņem antioksidantus. Uzmanība jāpievērš arī produktiem, kas satur omega 3 un omega 6 taukskābes (lasis, valrieksti, olas), jo tās palīdz stiprināt ādas virsējo slāni un padara to mazāk caurlaidīgu kaitīgām vielām, kas var iekļūt ādā no apkārtējās vides.

Lai ādas izskats uzlabotos, jāatmet smēķēšana, jāizvairās, jāpavada laiks svaigā gaisā, jānodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, jāuzņem pietiekoši daudz šķidruma un jāizvairās no pārmērīgas ultravioleto staru ietekmes.





# ZINI, KO TU LIETO, NELIETO VILTOTAS ZĀLES!

## ZĀLES KURĀM IR:

Viltots iepakojums, marķējums  
vai citi dokumenti

Nepareizs sastāvs  
(deva, palīgvielas u.c.)




Viltots nosaukums, zīmols

Nelegāls iegūšanas veids (nelicencēts  
piegādātājs, tirdzniecības vieta, zagtas  
zāles u.c.)

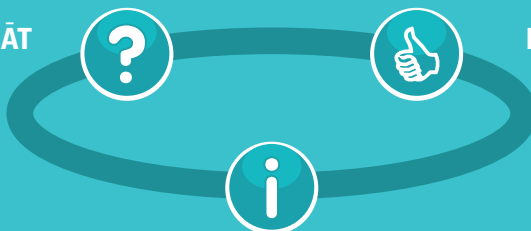
## IR VILTOTAS ZĀLES

### VILTOTAS ZĀLES - ARVIEN LIELĀKA PROBLĒMA

2011	2012	2013
<b>2,4 miljoni</b>	<b>3,75 miljoni</b>	<b>10,1 miljons</b>
konfiscētu viltotu tablešu	konfiscētu viltotu tablešu	konfiscētu viltotu tablešu

-  **Viltotu zāļu lietošana ir bīstama**, tā var izraisīt nepareizu ārstēšanu vai pat nāvi.
-  **Jebkuras zāles var tikt viltotas:** gan recepšu, gan bezrecepšu zāles.
-  **Visaugstākais viltojumu risks pastāv, iegādājoties zāles internetā.** Pārliecinieties, vai bezrecepšu zāļu izplatīšana, izmantojot internetu, Latvijā ir atļauta, [www.zva.gov.lv](http://www.zva.gov.lv) sadaļā „Reģistrs” > „Licencētie farmaceitiskās darbības uzņēmumi” > „Aptiekas”.

KĀ SEVI PASARGĀT  
NO VILTOTĀM  
ZĀLĒM?



IEGĀDĀJIES ZĀLES  
TIKAI LICENCĒTĀ  
APTIEKĀ.

JA IR AIZDOMAS PAR APTIEKĀ IEGĀDĀTU ZĀĻU VILTOJUMU,  
LŪDZAM AR ATBILSTOŠU IESNIEGUMU VĒRSTIES VĒSELĪBAS INSPEKCIJĀ

**Medikamentu tirdzniecība, aptiekas**

# BENU+ Aptieka

Zīmols BENU piedāvā bagātīgu klāstu ar vitamīniem, minerālvielām un uztura bagātinātājiem.



UZTURA BAGĀTINĀTĀJS! UZTURA BAGĀTINĀTĀJS NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU.

[www.benu.lv](http://www.benu.lv)

**Ausekļa aptieka**

Valmiera, Ausekļa 29, LV 4201  
Tālr. 642 29155  
E-pasts: gemma@apollo.lv

**Īves aptieka, SIA**

Lielvārdes n., Lielvārde, Raiņa 5, LV 5070  
Tālr. 650 53232  
E-pasts: ivesaptieka@apollo.lv

**Aizkraukles aptieka, SIA**

Aizkraukles n., Aizkraukle, Spīdolas 22-601, LV 5101 Tālr. 651 22100

**Aptieka Valka, SIA**

Valkas n., Valka, Rīgas 13, LV 4701 Tālr. 647 81336, 647 81337

**Īves aptieka Plus, SIA**

Lielvārdes n., Lielvārde, Lāčplēša 23b, LV 5070 Tālr. 650 49556

**Jelgavas novads: Aptieka Eleja, SIA**

Jelgavas n., Elejas p., Eleja, Lietuvas 42, LV 3023 Tālr. 630 61368

**Lizuma aptieka, SIA**

Gulbenes n., Lizuma p., Lizums, "Aptieka", LV 4425 Tālr. 644 73836

**Raunas aptieka, SIA**

Raunas n., Raunas p., Rauna, Cēsu 4, LV 4131 Tālr. 641 77103

## Kas jāņem vērā, dodot medikamentus bērniem?

Bērnam saslimstot, vecāku galvenais uzdevums ir parūpēties par viņa pareizu ārstēšanu un drīzu izveseļošanos, konsultējoties ar zinošu speciālistu. Rīkojoties uz savu galvu vai neuzmanīgi lietojot ārsta nozīmētos medikamentus, bērna pašsajūta var pasliktināties un slimībai var parādīties dažādas bīstamas blakusparādības.

### Precīzi nomēri nepieciešamo devu

Ja ārsta nozīmētais medikaments ir lietojams šķidrā veidā, noteikti izmanto atbilstošu mērierīci – speciālu trauciņu zālēm, uz kura atzīmēti ielietie mililitri. Neizmanto tējkaroti vai ēdamkaroti – tādā veidā bērns var uzņemt pārāk daudz vai pārāk maz zāļu.

### Skaidri zini, cik bērns sver

Vairāku medikamentu ieteicamā deva atkarīga no bērna svara, nevis vecuma. Precīzi nezinot, cik bērns sver, tu vari izsniegt pārāk mazu zāļu devu, kas nesniegs vēlamo efektu, vai gluži otrādi – pārāk lielu, riskējot ar medikamentu pārdozēšanu. Katru reizi, apmeklējot pediatru, atzīmē, cik tavš bērns sver, un konsultējies ar ārstu vai farmaceitu, ja šaubies par viņam nepieciešamo medikamentu devu.

### Uzsākot lietot jaunus medikamentus, vienmēr rūpīgi izpēti instrukciju

Gadījumos, kad bērnam regulāri jālieto dažāda veida medikamenti, vecāki mēdz kļūt izklaidīgi – ilgstoši izsniedzot noteiktu zāļu devu, viņi šo pašu daudzumu piemēro jauniem medikamentiem. Rūpīgi izlasot zāļu lietošanas instrukciju, iespējams ne tikai iepazīties ar iespējamajām blakusparādībām un lietām, kas jāņem vērā, bet noskaidrot, kāda ir ieteicamā medikamentu deva. Ilgstoši lietojot medikamentus nepareizās devās, sekas var būt pavisam nopietnas, izraisot, piemēram, aknu vai nieru bojājumus.

### Neizsniedz papildu devu, lai novērstu kļūmi vai paātrinātu izveseļošanos

Ir sarežģīti panākt, ka mazulis norij visu nepieciešamo zāļu devu. Tomēr pat tad, ja puse zāļu nonākušas uz grīdas vai mazā drēbē, nacenties iedot viņam papildu devu. Pietiekami liels daudzums zāļu jau var būt nonācis bērna organismā un papildu deva var būt bīstama. Tā nerīkojies arī tad, ja neilgi pēc zāļu lietošanas bērnam bijusi vemšana. Konsultējies ar ārstu – atkarībā no medikamentu veida, viņš noteiks, kā rīkoties tālāk.

Tāpat, neredzot tūlītēju zāļu iedarbību, vecāki mēdz kļūdaini pieņemt, ka deva nav bijusi pietiekama. Tomēr jāņem vērā, ka vairums

medikamentu, tostarp lielākā daļa antibiotiku, sniedz redzamu rezultātu tikai pēc dažām dienām. Papildu deva nepaātrinās atlabšanu, taču var radīt nopietnas blakusparādības.

### Vienmēr pabeidz iesākto kursu

Antibiotikas un vairāki citi medikamenti ir jāizlieto līdz galam, pat tad, ja bērns šķietami jūtas labāk. Neveicot pilnu medikamentu kursu, slimība var atgriezties.

### Neizmanto medikamentus no iepriekšējām slimošanas reizēm un vienmēr pārbaudi to derīguma termiņu

Laikā, kad bērnam parādās pirmie simptomi, vecāki nereti izvēlas dot zāles, kas palikušas pāri no iepriekšējās reizes, kad bērns bijis slimš. Tomēr tā var būt kāda cita saslimšana ar līdzīgiem simptomiem, kam nepieciešami gluži citi medikamenti. Saņemot nevajadzīgas zāles, bērna slimība var saasināties. Tāpat iespējams, ka organisma baktērijas pret tām izstrādās pretestību, un tās vairs nedarbosies tad, kad patiešām būs nepieciešamas.

Tāpat rūpīgi uzraugi, lai zālēm nebūtu beidzies derīguma termiņš – ir medikamenti, kuru ieteicamais izmantošanas laiks ir ļoti īss.

### Vienmēr uzdod visus neskaidros jautājumus ārstam

Ja neesi pārliecināts, nemeklē atbildes internetā. Nebaidies vērsties pie sava bērna ārsta un uzdot visus neskaidros jautājumus viņam. Tāpat noskaidro, pie kā vērsties, ja kļūdu esi pieļāvis ārpus ārsta darba laika.

### Informē citus pieaugušos, kas rūpējas par bērnu

Vienmēr pārliecinies, ka citi radnieki, bērnudārza audzinātājas vai citi pieaugušie, kas rūpējas par tavu bērnu, ir informēti par to, cik bieži un kādās devās bērnam jāuzņem nepieciešamās zāles.

*Medicine.lv redakcija*



Fizioterapija



### DERMIO CARE – negatīvo skābekļa jonu terapija

- terapija sejai un ķermenim
- profilakse jebkurai saslimšanai
- līdzsvaro pH līmeni uz sārmaino
- nav kontrindikāciju



## WEYERGANS

nākotnes veselībai

Weyergans High Care Centrs  
 Rīga, Dzelzavas 70, LV 1082  
 Tālr. 67 137159  
 Mob. tālr. 26 803398  
[www.weyerganscare.lv](http://www.weyerganscare.lv)

### VACUSTYLER – mainīgā spiediena kapsula

- pasīvs ķermeņa asinsvadu treniņš
- uzlabo ķermeņa asinsriti (pat sīkajos kapilāros)
- uzlabo vielmaiņu
- līdzsvaro pH līmeni
- nostiprina un atjauno saistaudus
- sievietēm veicina auglību
- organisma atjaunošana pēc fiziskām slodzēm
- vīriešiem uzlabo potenci





## Ieteicamās fiziskās aktivitātes dažādu vecumu cilvēkiem NEDĒĻĀ

<b>Bērni un pusaudži</b> (līdz 18 gadiem)	60 min katru dienu vidējas līdz augstas intensitātes aktivitātes +	Peldēšana, lēkšana ar lecmauklu, skriešana vai intensīva pastaiga, dejošana, distanču slēpošana, skeitbordošana, skrituļošana, braukšana ar velosipēdu, komandu sporta veidi (futbols, basketbols, hokejs), cīņas sporta veidi, piemēram, karatē un citas fiziskas aktivitātes
	60 min vingrojumi muskuļu un kaulu stiprināšanai piem., 3x ned. pa 20 min +	Kaulus stiprina aktivitātes, kas liek pārvārtēt Zemes gravitāciju, piemēram, rāpšanās kokā, kāpšana sienā vai tornī, svaru celšana, spēka vingrinājumi, pretestības vingrinājumi, skriešana, tenisa vai basketbola spēlēšana, lēkšana ar lecmauklu
<b>Pieaugušie</b> (18 – 64 gadi)	150 min vidējas intensitātes aktivitātes VAI	Intensīva pastaiga, ūdens aerobika, ritenbraukšana ar ātrumu līdz 16 km/h, teniss, balles dejas, dārza darbi, peldēšana
	75 min augstas intensitātes aktivitātes +	Aerobika, ritenbraukšana ar ātrumu virs 16 km/h, lēkšana ar lecmauklu, dārza uzrakšana, fiziski smagi darbi, pārgājieni
	Vingrinājumi muskuļu stiprināšanai 2x nedēļā +	Spēka vingrinājumi, svaru cilāšana
<b>Vecākiem cilvēkiem, kuri ilgāku laiku nav bijuši fiziski aktīvi, ieteicams fiziskās aktivitātes uzsākt pakāpeniski. Sākotnēji ieteicams būt fiziski aktīviem līdz 30 minūtēm dienā, tad pakāpeniski fizisko aktivitāšu ilgumu palielināt. Arī gadījumos, kad veselības stāvokļa dēļ nav iespējams veikt ieteicamo fizisko aktivitāšu daudzumu, tomēr centies kustēties vismaz tik, cik pašajūta un iespējas atļauj. <b>Fiziskās aktivitātes uzlabo gan fizisko, gan garīgo veselību!</b></b>		
<b>Seniori</b> (65 un vairāk gadu)	150 min vidējas intensitātes aktivitātes VAI	Pastaiga, nūjošana, balles dejas, peldēšana, mērenas slodzes dārza darbi, mājas uzkopšana
	75 min augstas intensitātes aktivitātes +	Ūdens aerobika, vingrošana, pārgājieni, dārza uzrakšana
	Vingrinājumi muskuļu stiprināšanai 2x nedēļā +	Atspiešanās uz zemes, pietupieni, nelielu svaru cilāšana
	Vingrinājumi līdzsvaram 3x nedēļā +	Dejošana, austrumu vingrošanas veidi Taidži un Cigun

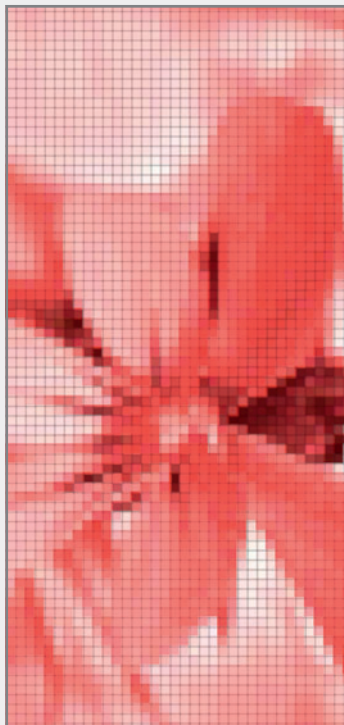
Kā veidot savu fizisko aktivitāšu programmu veselīgākai ikdienai

## Fizisko aktivitāšu piramīda





## Fizioterapija



Nosaukums

SIA "ARHO MEDICĪNAS SERVISS"

Adrese

Rīga, Bruņinieku 28-7  
Rīga, Blaumaņa 11/13-14, 5. stāvs

Tālrunis

67 186055, 66 047155

Mobilais tālrunis

22 025797, 26 410810

E-pasts

arhomedserviss@apollo.lv

Internets

www.arhomed.lv

Darbības apraksts

Fizioterapija

Slinga terapija, teipošana  
Ārstnieciskā masāža, vingrošana  
Bobata terapija  
Neiroloģija  
Ārstnieciskā pēdu aprūpe  
Uztura speciālista konsultācija**Medeors plusss, Fizioterapijas centrs**Rīga, Raiņa bulvāris 27, LV 1050  
Rīga, Maskavas 40, 3. st., LV 1050  
Tālr. 67 226062, 26 176608  
E-pasts: medeors@gmail.com  
www.fizioterapija.lv

Profesionāla fizioterapija, ārstnieciskā masāža, fizikālā terapija, uztura speciālista konsultācija, ārstnieciskā vingrošana, slinga terapija, bērnu masāža. Sniedzam arī fizioterapeita konsultācijas. Medeors – terapija dvēselei un labsajūtai.

**Anželikas Grigorjevas  
fizioterapeita prakse**Rīga, Stīmu 8-325. kab., LV 1082  
Mob. tālr. 29 661363www.tevunbernam.lv  
Strādā pēc pieraksta**SIA Laba prakse - fizioterapija**Rīga, Mārupes 4-33, LV 1002  
Mob. tālr. 28 760557E-pasts: info@labaprakse.lv  
www.labaprakse.lv**SIA "Rehabilitācijas centrs Tērvete"**Tērvetes n., Tērvetes p., Tērvete, LV 3730  
Tālr. 637 26175  
Mob. tālr. 27 859888Tālr. 637 26161  
Fakss 637 81703  
E-pasts: rctervete@zemgale.lv**Surdovest, SIA**Rīga, Ieriķu 20-2.st., LV 1084  
Tālr. 67 563328  
E-pasts: surdovest@pronets.lvJelgava, Zemgales prospekts 5-29, LV 3001  
Tālr. 630 22856



## Kādi būs Tavi ieguvumi no fiziskām aktivitātēm?

Mūsdienās pilnībā izvairīties no sēdoša darba nav iespējams, tomēr, veicot dažas vienkāršas izmaiņas savā ikdienā, Tu vari padarīt savu darba dienu fiziski aktīvāku un uzlabot savu veselības un dzīves kvalitāti. Darbinieki, kuri darba vietā ir fiziski aktīvi, gūst lielāku gandarījumu/prieku no sava darba! Viņiem ir labāka saskarsme ar kolēģiem, labākas koncentrēšanās un prāta spējas!

**Aktīvi cilvēki slimo retāk, kā arī ātrāk atveseļojas, ja gadījumā saslimst!**

### NERVU SISTĒMA

- Uzlabosies koncentrēšanās spēja, radošums un daba kvalitāte
- Samazināsies stress un trauksmes sajūta

### BALSTA UN KUSTĪBAS ORGĀNU SISTĒMA (KAULI, MUSKUĻI)

- Kauli kļūs stiprāki, uzlabosies muskuļu spēks un izturība
- Uzlabosies locītavu funkcijas
- Samazināsies muguras sāpes
- Samazināsies osteoporozes un lūzuma risks

### SIRDS UN ASINSVADU SISTĒMA

- Samazināsies sirds slimību un insulta risks
- Uzlabosies asins cirkulācija
- Noregulēsies asinsspiediens

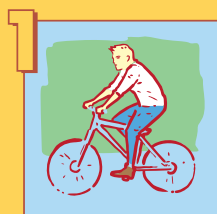
### GREMOŠANAS SISTĒMA

- Palīdzēs kontrolēt apetīti, uzlabosies gremošana

### CITI IEGUVUMI

- Veselīgs ķermeņa svars
- Uzlabosies imūnā sistēma
- Samazināts diabēta risks

## Aktīvāka diena darbavietā



**1** Sāc aktīvi kustēties jau pirms ierašanās darbā! **Brauc uz darbu ar velosipēdu** vai izkāp no sabiedriskā transporta pāris pieturas ātrāk – **atlikušo ceļu noej ar kājām**



**2** Cik vien bieži iespējams, **pārvietojies telpās**. Lifta un eskalatora vietā **izvēlies kāpnēs**



**3** **Bieži dzer ūdeni!** Izvēlies mazāku ūdens glāzi, lai biežāk nāktos to papildināt. Pēc katras ūdens glāzes ej atsevišķi



**4** Drukājot dokumentu kopijas, **izej pēc katras no tām atsevišķi**



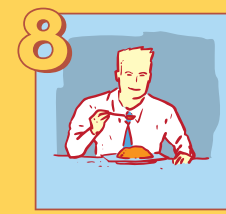
**5** Runājot pa mobilo tālruni, **piecelies, izstaipies un pastaigājies**



**6** **Aizstāj kafijas pauzi ar 10 minūšu pastaigu parkā vai pa tuvējo apkārtni**



**7** **Tā vietā, lai zvanītu kolēģiem, izej pie viņiem**



**8** Pusdienās dodies uz kafejnīcu, kas atrodas 2-10 minūšu gājienā no tava biroja. Bet, ja pusdienu darba vietā, **atvēli laiku pastaigai**



**9** Pamēģini siltajās dienās ieviest „Pastaigu apspriedes”, kurās darba jautājumus ar kolēģiem **apspriežat pastaigājoties ārpus biroja**



**10** Ja tas ir iespējams, **tikšanās ar klientiem organizē ārpus biroja**, vietā, līdz kurai vari aiziet ar kājām



**11** Ik pēc 30 minūtēm, kuras esi pavadījis sēdus, **izkusties! Pastaigājies pa kabinetu, izstaipies un izvēlies kādu citu sēdēšanas pozu**



## Fizioterapija

**Jākobsones Māras masāžas privātpakse** Liepāja, Kuršu 32-4.st., LV 3401 Tāl. 29 152706

**Skaistumam un veselībai, SIA** Saulkrastu n., Saulkrasti, Liepu 1a, LV 2160 Tāl. 29 466645

## Kosmētikas un aprīkojuma izplatītāji



**Roksana Baltic, SIA**  
Rīga, Stabu 30 k.1-7, LV 1011  
Tāl./fakss 67 297670  
Mob. tālr. 29 530369  
E-pasts: roksana@apollo.lv  
www.roksana-beauty.lv, www.aptos.lv  
Darba laiks: P.-Pt. 9.00 - 18.00

Profesionālā kosmētika, ķīmiskais pīlings, dermokosmetoloģija, injicējamie preparāti, apmācību semināri speciālistiem

## Rehabilitācija



Nosaukums  
**ATIPISKĀS PROTEZĒŠANAS LABORATORIJA, SIA**

Adrese  
Rīga, Liepājas 3, LV 1002

Tālrunis  
**67 676111**

Mobilais tālrunis  
**29 217903**

E-pasts  
**bionika@zb.lv**

Internets  
**www.apl-bionica.lv**

Darbības apraksts

Reciprocālās ortožu sistēmas un kompleksi mājas rehabilitācijai pieaugušajiem un bērniem ar paraplegiju, multiplo sklerozi, bērnu cerebrālo trieku, spina bifidu, artrogripozu, traumatiskiem vai iedzimtiem CNS bojājumiem, miopātijām un spinālām saslīmšanām, sekām pēc krūšu un jostas skriemeļu lūzuma un citiem gaitas un kustību traucējumiem.

**Dr. Elmāra Orleja Privātpakse** Rīga, Elizabetes 75-1.st., 32.kab., LV 1050 Tāl. 67 217024  
Mob. tālr. 29 478396 E-pasts indra.orleja@inbox.lv

**Mini Kūrorts, L. Bensonas masāžas salons** Bauska, Zemgaļu 30 k.2-12, LV 3901 Tāl. 29 375951





## ATCERIES! Jo intensīvāk Tu darbojies, jo vairāk kalorijas tiek sadedzinātas!

Veselam, pieaugušam cilvēkam **ik dienu ar uzturu** nepieciešams uzņemt **2000 kcal sievietēm** (ar augumu 165 cm un svaru 65 kg) un **2400 kcal vīriešiem** (ar augumu 175 cm un svaru 75 kg).



Kalorijas nodrošina Tavu organismu ar enerģiju, kas nepieciešama gan dzīvības pamatfunkciju uzturēšanai, gan fizisko aktivitāšu veikšanai.



### Kaloriju uzņemšana

Visa veida pārtikas produkti un dzērieni, izņemot ūdeni.



### Kaloriju patēriņš

Organisma dzīvības procesu (sirdsdarbība, nemainīga ķermeņa  $t^{\circ}$ , elpošanas muskuļu darbība utt.) nodrošināšanai jeb *pamatvielmaiņai* Ikdienas aktivitātēm (jebkādām muskulatūras kustībām – pastaigām, mājās darbiem, vingrošanai u.c.).

Lai uzturētu optimālu ķermeņa masu, ir svarīgi sabalansēt uzņemto un patērēto enerģiju. Ja darba dienu Tu pavadi mazkustīgi, piemēram, birojā pie datora, dažāda veida fiziskās aktivitātes - pastaigas, skrīšanās, dejošana, sporta spēles u.c. palīdzēs patērēt uzņemtās liekās kalorijas.

Tavai iedvesmai piedāvājam patīkamas aktivitātes, kā fiziski nodarbināt savu ķermeni un iztērēt liekās kalorijas. Fizisko aktivitāšu rezultātā uzlabosies arī Tava miega kvalitāte, garastāvoklis un samazināsies stresa līmenis.

Norādītais kaloriju patēriņš katram no mums var atšķirties, ņemot vērā individuālo raksturojumu (vecumu, svaru, auguma garumu) un aktivitātes veikšanas intensitāti.

## Kā patīkami likt lietā uzņemtās kalorijas?

1	Liela sviestmaize		370 kcal = 30 min		Pēc iespējas vairāk pārvietojies ar kājām vai ar velosipēdu
2	Piena kokteilis		119 kcal = 14 min		Pastaigājies, no sabiedriskā transporta izkāp pāris pieturas ātrāk
3	50 g ķiršu		23 kcal = 5 min		Dodies uz veikalu kājām, vai arī auto atstāj stāvlaukuma tālākajā malā
4	100 g brokastu musli		340 kcal = 45 min		Uzkop māju! Ne tikai izkustēsies, bet arī sakopsi vidi sev apkārt
5	Divas ceptas olas		260 kcal = 30 min		Sakop apkārtni! Strādā dārzā, ziemā tīri sniegu, rudenī grāb lapas
6	Frikadeļu zupas porcija		150 kcal = 18 min		Dodies vakara skrījienā kopā ar ģimeni vai suni
7	Saldējums		350 kcal = 30 min		Reizi nedēļā dodies peldēt! Vasarā uz jūru vai ezeru, ziemā uz baseinu
8	Piena šokolādes tāfelīte		490 kcal = 1 h		Tikšanās ar draugiem pārvērt par kopīgu sporta aktivitāti
9	Karbonāde, kartupeļi, salāti		1000 kcal = 2,5 h		Kopā ar draugiem sāc apmeklēt deju nodarbības, sporta zāli vai vingrošanu
10	Porcija cūkas ribiņas		1170 kcal = 2 h		Brīvajā laikā dodies ar ģimeni vai draugiem pārgājienā vai aktīvi atpūties



## Rehabilitācija



### KŪRORTA REHABILITĀCIJAS CENTRS "JAUNĶEMERI" – VESELĪBA NO DABAS

Ārstniecības iestādes kods 1300-64003

Jūrmala, Kolkas 20, LV 2012

Tālr: 67 733522, 67 733242, fakss 67 731889

E-pasts: [marketing@jaunkemeri.lv](mailto:marketing@jaunkemeri.lv)

[www.jaunkemeri.lv](http://www.jaunkemeri.lv)

## Rehabilitācijas centrs "Jaunķemeri" piedāvā plašas rehabilitācijas iespējas, kombinējot tās ar balneoterapijas un peloīdterapijas metodēm.

### REHABILITĀCIJA:

- Plašas rehabilitācijas iespējas pacientiem ar:
  - ✓ Neiroloģiskām saslimšanām (insulti, multiplā skleroze u.c.)
  - ✓ Mugurkaula saslimšanām
  - ✓ Locītavu problēmām
  - ✓ Kardioloģiskām saslimšanām
  - ✓ Ortopēdiskām saslimšanām (artrozes, pēc ortopēdiskām operācijām)
  - ✓ Ādas problēmām
- Valsts finansēts dienas stacionārs pieaugušajiem (nepieciešams nosūtījums no rehabilitologa)
- Fizikālās medicīnas pakalpojumi bērniem
- Veselības veicināšanas programmas:
  - ✓ "Sulu maģija" – programma organisma attīrīšanai un svara samazināšanai
  - ✓ Ajūrvēdas programmas

Rehabilitācijas tehnoloģijas: (fizioterapija, ergoterapija, balneoloģija – ūdens dziedniecība, peloīdterapija – dūņu aplikācijas, dūņu-sērūdeņraža vannas, fizikālā terapija, uztura terapija, reitterapija, logopēds, psihologs u.c.)

### POLIKLĪNIKA:

Iespēja saņemt maksas un valsts finansētas specialīstu konsultācijas, diagnostikas iespējas (analīzes, rentgenoloģiskie izmeklējumi, ultrasonogrāfija (vēdera dobumā, mazā iegurņa orgānu, vairogdziedzera, locītavu, galvas un kakla asinsvadu, kāju artēriju izmeklēšana), sirds funkcionālie izmeklējumi (EKG, veloergometrija, ehokardiogrāfija), podometrija

### FITNESAS CENTRS:

- Trenažieru zāle
- Fitnesa nodarbības
- Relaksācijai: baseins ar kaskādi, pirts komplekss, ajūrvēdas procedūras, hidromasāžas kapsula, sāls terapija



## Parūpējies par savu kaulu veselību laikus!

Tavu kaulu masu un veselību būtiski ietekmē uzturs, fiziskās aktivitātes un citi dzīvesveida faktori. Ja nepievērsīsi tiem pienācīgu uzmanību, kauli kļūs trausli, tādējādi veicinot dažādas nopietnas saslimšanas.

Kauli pilda vairākas nozīmīgas funkcijas – tie nodrošina ķermeņa struktūru, aizsargā tavus orgānus, uzglabā organismam nepieciešamās kalcija rezerves un citas. Par stipriem un veselīgiem kauliem ir svarīgi rūpēties ne tikai bērnībā un pusaudža gados, bet arī pieaugušā vecumā. Kauli nepārtraukti mainās – vecie kaulaudi noārdās, savukārt to vietā rodas jauni. Taču pēc 35 gadu vecuma kaulu blīvums sāk samazināties. Ja tu neuzņem pietiekamu daudzumu kalcija un citu kauliem nepieciešamo vielu, kā arī neatvēli pietiekamu laiku fiziskām aktivitātēm un veselīgam miegam, palielinās osteoporozes risks. Šai saslimšanai raksturīgi vāji un trausli kauli, kas nereti var veicināt dažādus lūzumus un deformāciju.

### Kāpēc svarīgi uzturēt kaulus labā formā?

Tavi kauli nepārtraukti mainās – rodas jauni kaulaudi, savukārt vecie kaulaudi noārdās. Kamēr esi jauns, jauni kaulaudi organismā veidojas ātrāk nekā noārdās vecie, tādējādi ķermeņa masa palielinās. Vairums cilvēku ap 30 gadu vecumu sasniedz maksimālo kaulu masu. Pēc tam pārmaiņas kaulos joprojām turpinās, taču cilvēka kaulu masa drīzāk sarūk nekā pieaug.

Tas, vai tev attīstīsies osteoporozē – saslimšana, kurai raksturīgs tas, ka kauli kļūst vāji un trausli, – atkarīgs no tā, cik liela kaulu masa tev bijusi pirms 30 gadu vecuma sasniegšanas un tā, cik ātri tu to vēlāk pazaudēsi. Jo lielāka bijusi tava maksimālā kaulu masa, jo lielākas ir tavas kaulaudu rezerves un mazāka iespējamība vēlāk saslimt ar osteoporozē.

### Kas ietekmē kaulu veselību?

Kaulu veselību ietekmē virkne faktoru, piemēram:

- Ar uzturu uzņemtais kalcija daudzums. Mazs kalcija saturs uzturā izraisa kaulu blīvuma samazināšanos, priekšlaicīgu kaulaudu zudumu, palielinātu kaulu lūzumu veidošanās risku.
- Fiziskās aktivitātes. Fiziski mazaktīvi cilvēkiem ir lielāks risks saslimt ar osteoporozē, salīdzinājumā ar fiziski aktīviem vienaudžiem.
- Tabakas un alkohola patēriņš. Pētījumu rezultāti liecina par to, ka tabakas smēķēšana vājina kaulus. Līdzīgi – ja dienā regulāri izdzer vairāk nekā divus alkoholiskus dzērienus, palielinās risks saslimt ar osteoporozē. Iespējams, tas tāpēc, ka alkohols izmaiņa ķermeņa spējas absorbēt kalciju.
- Dzimums, svars un vecums. Ja esi sieviete, esi pakļauta lielākam osteoporozes riskam, jo sievietēm ir mazāk kaulaudu nekā vīriešiem. Arī tad, ja esi ļoti tievs/-a (ar ķermeņa masas indeksa vērtību, kas vienāda vai mazāka par 19) vai neliela auguma, esi pakļauts/-a lielākam riskam, jo, iespējams, ka tev ir salīdzinoši mazākas kaulu masas rezerves vecumdienām.

- Rase un ģenētiskais mantojums. Ja esi baltās rases pārstāvis vai aziātikas izcelsmes, tev ir lielāka iespēja saslimt ar osteoporozē. Ja kādam no taviem vecākiem vai brāļiem un māsām ir osteoporozē, arī tad esi paaugstināta riska grupā, īpaši tad, ja ģimenes locekļi piedzīvojuši arī kaulu lūzumus.
- Hormonu līdzsvars. Pārāk intensīva vairogdziedzera hormona sintēze var būt par iemeslu kaulaudu zudumam. Sievietēm kaulu masa dramatiski samazinās estrogēna līmeņa nokrišanās ietekmē menopauzes laikā. Arī ilgstoši menstruāciju trūkuma periodi (amenoreja) pirms menopauzes iestāšanās palielina osteoporozes risku. Vīriešiem kaulu masas zudums var rasties pazemināta testosterona līmeņa ietekmē.
- Ēšanas traucējumi un citas saslimšanas. Kaulu masas zudums var piemēklēt ar anoreksiju un bulimiju sirgstošos. Turklāt kuņģa izoperēšana (gastrektomija), svāra samazināšanas nolūkos veiktas operācijas un tādās saslimšanas kā Krona slimība, celiakija un Kušinga sindroms arī var ietekmēt tava ķermeņa spējas absorbēt kalciju.
- Daži medikamenti. Kauliem kaitē ilgstoša tādu kortikosteroīdu saturošu medikamentu kā prednizons, kortizons, prednizolons, deksametazons lietošana. Citu osteoporozes risku potenciāli paaugstinošu zāļu vidū ir aromatāzes inhibitori, ko izmanto krūts vēža ārstēšanā, selektīvie serotonīna atpakaļsaistīšanās inhibitori, metotretsāts, dažas zāles lēkmju novēršanai un protonu sūkņu inhibitori.

### Ko varu darīt, lai uzturētu savu kaulu veselību?

Lai aizkavētu vai palēninātu kaulu masas zudumu, tu vari veikt dažas korekcijas savos ikdienas ieradumos.

- Iekļauj uzturā pietiekamu daudzumu kalcija. Pieaugušajiem vecumā no 19 līdz 50 gadiem un vīriešiem vecumā no 51 līdz 70 gadiem ieteicamā dienas deva ir 1000 miligramu kalcija. Sievietēm pēc 50 gadu vecuma un vīriešiem pēc 70 gadu vecuma sasniegšanas ieteicamā dienas deva sasniedz 1200 mg dienā. Daudz kalcija ir piena produktos, mandelēs, brokoļos, kalcenāpostos, laša konservos, sardīnēs un sojas produktos, piemēram, tofū. Ja nespēj uzņemt gana daudz kalcija ar uzturu, konsultējies ar savu ģimenes ārstu – ir pieejami dažādi uztura bagātinātāji, kas nodrošinās tevi ar vajadzīgo kalcija devu.
- Lai organisms spētu absorbēt kalciju, tam nepieciešams pietiekams daudzums D vitamīna. Galvenais D vitamīna avots pārtikā ir treknās zivis, piemēram, tuncis un sardīnes, olu dzeltenumi un piens. Tomēr svarīgākais veids, kā tavs organisms uzņem D vitamīnu, ir uzturēšanās saules gaismā. Tomēr neaizmirsti, ka UV stari lielos daudzumos nodara kaitējumu tavai ādai. Ja neesi pārliecināts, ka uzņem gana daudz D vitamīna, konsultējies ar savu ārstu par uztura bagātinātāju lietošanas iespējām.
- Neaizmirsti par fiziskajām aktivitātēm. Tādi vingrojumi kā staigāšana, lēna skriešana, teniss un kāpšana pa kāpnēm var palīdzēt stiprināt tavus kaulus un aizkavēt kaulu masas zudumu.
- Izvairies no pārmērībām dažādu vielu uzņemšanā. Kauliem kaitē smēķēšana un vairāk nekā divu alkohola vienību patēriņš dienas laikā. Tāpat kaulu veselībai par labu nenāks pārlietu daudz saldumu, kofeīns un pārmēru sāļi ēdieni.



## Rehabilitācija



SIVA

Labklājības ministrija

Sociālās integrācijas valsts aģentūra

**INDIVIDUĀLA REHABILITĀCIJA VESELĪBAS UZLABOŠANAI**

Sociālā rehabilitācija ir pasākumu kopums, lai uzlabotu, atjaunotu un saglabātu personas funkcionālās spējas, kas zudušas saslimšanu, traumu un citu iemeslu dēļ, kā arī palīdzētu atgriezties darba dzīvē un iesaistīties sabiedriskās aktivitātēs.

Individuāli veidots rehabilitācijas kurss iekļauj ārsta un speciālistu konsultācijas, nodarbības, ārstnieciskās procedūras, ēdināšanu un uzturēšanos, kā arī diennakts medicīniskā personāla un aprūpētāja atbalstu.

**Valsts apmaksāta sociālā rehabilitācija:**

- personām ar funkcionāliem traucējumiem darbspējīgā vecumā, kā arī pēc darbspējīgā vecuma, ja tās strādā;
- politiski represētām personām un nacionālās pretošanās kustības dalībniekiem;
- Černobiļas AES avārijas seku likvidēšanas dalībniekiem un cietušajām personām līdz 18 gadu vecumam;
- personām ar prognozējamu invaliditāti;
- NBS karavīriem un leķšlietu ministrijas sistēmas iestāžu amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm;
- SIVA profesionālās rehabilitācijas saņēmējiem.

**Rehabilitācijas un ārstnieciskie pakalpojumi:**

- ārstu un speciālistu konsultācijas
- ergoterapija
- fizioterapija
- Slinga terapija
- masāžas
- hidroterapija
- ārstnieciskās aplikācijas
- fizikālās terapijas procedūras
- sāls terapija
- baseins un termoterapija

**Fitnessa pakalpojumi:**

- trenāžieru zāle
- aerobika un ūdens aerobika

**PROFESIONĀLĀ REHABILITĀCIJA – VEIKSMĪGS SOLIS KARJERAS ATTĪSTĪBĀ**

Profesionālā rehabilitācija ir valsts apmaksāts pakalpojums personām ar invaliditāti un prognozējamu invaliditāti, kas ietver profesionālās piemērotības noteikšanu un iespēju apgūt kādu no 15 izglītības programmām Jūrmalas profesionālajā vidusskolā un 7 studiju programmām SIVA Koledžā.

**TRANSPORTLĪDZEKĻU PIELĀGOŠANA UN AUTOSKOLA**

Valsts apmaksā transportlīdzekļu vadītāju apmācības un transportlīdzekļu pielāgošanu cilvēkiem, kuriem VDEĀVK ir izsniegusi atzinumu par medicīniskajām indikācijām speciāli pielāgota transportlīdzekļa izmantošanai.



Sociālās integrācijas valsts aģentūra

Jūrmala, Dubultu prospekts 71, LV 2015 • 67769890 • www.siva.gov.lv • siva@siva.gov.lv



## Sociālā un profesionālā rehabilitācija par valsts budžeta līdzekļiem

Ar rehabilitāciju visbiežāk saprotam ārstnieciskās procedūras, kas tiek veiktas pēc nopietnām saslimšanām vai traumām, lai uzlabotu veselības stāvokli. Tomēr pēc atveseļošanās slimnīcā, ne mazāk svarīga ir cilvēka spēja atgriezties savā ikdienas dzīvē un darbā.

Diemžēl situācijās, kad cilvēkam ir mainījušās funkcionālās spējas vai noteikta invaliditāte, atgriešanās mājās, darbā un ierastajās sabiedriskajās aktivitātēs var kļūt par ļoti sarežģītu uzdevumu. Tāpēc cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem un invaliditāti valsts apmaksā sociālās un profesionālās rehabilitācijas pakalpojumus Sociālās integrācijas valsts aģentūrā (SIVA), Jūrmalā.

Sociālās rehabilitācijas kurss ilgst 21 dienu, kura laikā tiek veidots individuāls rehabilitācijas plāns, kas ietver ārsta, fizioterapeita, ergoterapeita, sociālā darbinieka un psihologa konsultācijas un nodarbības, ārstnieciskās procedūras – hidroterapiju, masāžas u.c., diennakts medicīniskā personāla un aprūpētāja atbalstu, kā arī ēdināšanu un uzturēšanos rehabilitācijas centrā. SIVA atrašanās vieta jūras krastā, profesionāli speciālisti, mūsdienīgas rehabilitācijas metodes un aprīkojums, pielāgota vide cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem – viss kopā nodrošina piemērotus apstākļus sociālajai rehabilitācijai un funkcionālā stāvokļa uzlabošanai.

Daudziem sociālās rehabilitācijas pakalpojuma saņēmējiem jaunums ir ergoterapija. Ergoterapeits cilvēkus ar funkcionāliem ierobežojumiem apmāca izmantot savas spējas, lai saglabātu neatkarību ikdienas dzīvē, rekomendē un apmāca lietot tehniskos palīg līdzekļus, kā arī konsultē vides pielāgošanas jautājumos. „Ergoterapijas kabinetā klienti var iegūt informāciju un praktiski izmēģināt dažādus palīg līdzekļus pielāgotā virtuvē un vannasistabā, lai

saprastu, kuri ir visērtākie un kādi vides pielāgojumi nepieciešami mājās vai darba vietā. Daudzi klienti nemaz nezina, ka eksistē ļoti dažādi palīg līdzekļi un vides pielāgojumi, lai cilvēks neatkarīgi spētu veikt nepieciešamās ikdienas aktivitātes, piemēram, mazgāties, pagatavot ēst, pat uzkopt māju, ja funkcionālās spējas ir ierobežotas,” skaidro SIVA Rehabilitācijas pakalpojumu nodaļas vadītāja Liene Saukuma.

Pat pēc efektīvas medicīniskās un sociālās rehabilitācijas nereti cilvēks vairs nevar atgriezties darba vietā, tāpēc valsts apmaksā profesionālās rehabilitācijas pakalpojumus cilvēkiem ar invaliditāti un prognozējamu invaliditāti darbspējīgā vecumā. Profesionālās rehabilitācijas pirmais solis ir profesionālās piemērotības noteikšana Jūrmalā vai SIVA reģionālajos atbalsta punktos – Cēsīs, Cīravā, Rēzeknē, Daugavpilī un Jelgavā. Profesionālās piemērotības noteikšanas laikā speciālistu komanda 3 līdz 10 dienu ilgās nodarbībās noskaidro personas profesionālās intereses, motivāciju mācīties, iepriekšējās zināšanas un pieredzi, nosaka veselības stāvokļa un psihofizioloģisko īpašību atbilstību izvēlētajai profesijai, intelektuālo spēju līmeni un sniedz individuālas rekomendācijas profesionālās izglītības iegūšanai. Tālāk seko izglītības programmas apguve SIVA Koledžā vai Jūrmalas profesionālajā vidusskolā, kuras laikā izglītojamie saņem individuālo sociālo rehabilitāciju. Svarīgi, ka SIVA speciālisti sniedz atbalstu arī iekārtošanai darbā pēc profesionālās kvalifikācijas iegūšanas. Profesionālās rehabilitācijas ietvaros tiek nodrošināti arī citi atbalsta pakalpojumi – transportlīdzekļu vadītāju apmācība, izmitināšana, ēdināšana, transports, kā arī dažādas sporta, atpūtas un brīvā laika pavadīšanas iespējas.

*Vairāk informācijas par sociālās un profesionālās rehabilitācijas pakalpojumiem: [www.siva.gov.lv](http://www.siva.gov.lv), [siva@siva.gov.lv](mailto:siva@siva.gov.lv), tālr: 67769890, 67767045 (sociālā rehabilitācija), 67811750 (profesionālā rehabilitācija).*



## Skaistumkopšanas saloni



Rīga, Ģertrūdes 9, LV 1010, mob. tālr. **25 644438**

**Rīgas centrā durvis vērīs pilnizmēra BABOR Beauty Spa skaistuma institūts, kas piedāvā izbaudīt izmeklētās ādas kopšanas procedūras gan sievietēm, gan arī vīriešiem, kuri spēj novērtēt augstvērtīgus kosmētikas produktus, profesionālu un individuālu attieksmi, kā arī patiesi efektīvu rezultātu visiem ādas tipiem!**

**Par BABOR**

BABOR ir ekskluzīvs vācu ādas kopšanas zīmols, ko 1956. gadā dibinājis slavenais biokimīķis – doktors Mihaels Babors (Dr. Michael Babor).

BABOR ir tirgus līderis profesionālās kosmētikas ražošanā Vācijā. Visi kopšanas līdzekļi atbilst visaugstākajām prasībām iedarbības un panesamības ziņā, jo katrs BABOR produkts tiek pakļauts rūpīgai kvalitātes kontrolei. BABOR ādas kopšanas līdzekļu sastāvā ietvertas augstas koncentrācijas aktīvās sastāvdaļas, kas būtiski uzlabo ādas izskatu. Nesatur parabenus, minerāleļļas, PEG (polietilēnglikolu), sintētiskas silikona piedevas, dzīvnieku izcelsmes produktus.

BABOR izveidojuši **Pētniecības un inovāciju centru**, kurā atzīti zinātnieki dabas noslēpumus pārveido dabīgos, augsto tehnoloģiju līdzekļos.



Babor piedāvā dažādas procedūras un kosmētiskās metodes, kas Jūsu ādai dos intensīvu mitrināšanu, elastību, un saglabās svaigu un veselīgu izskatu. Būtiski, ka visas BABOR Beauty Spa procedūras profesionālu un īpaši apmācītu kosmetologu vadībā tiek pielāgotas klientu individuālajām vēlmēm un vajadzībām, turklāt procedūrās izmantotos produktus salonā ir iespējams iegādāties arī atsevišķi.

**Pirms un pēc Operācijas**

Jūs esat nolēmis ķerties pie plastiskās operācijas? Lai sagatavotu ādu pirms un palīdzētu tai atveseļot jaunas šūnas pēc operācijas, mēs esam sagatavojuši vairākas procedūras ar DR. Babor līnijām: **Reģenerācija pirms vai pēc operācijas un atsvaidzinoša kopšana 55 EUR.**

**Mikro Celulārais Kristālu pīlings jeb mikrodermabrāzija**

Īpašs jaunums Latvijas auditorijai – šī inovatīvā sejas pīlinga terapija noņem atmirušās šūnas ar alumīnija oksīdu kristāliem, tādējādi paātrinot ādas reģenerācijas procesu un aizstājot atmirušās ādas šūnas ar jaunām.

**BABOR Beauty Spa piedāvā:**

- Sejas procedūras 37-105 EUR
- Ķermeņa procedūras 35-190 EUR
- DR Babor Ķīmiskais pīlings - 55 EUR
- Mikrodermabrāziju 80-115 EUR
- Ultraskaņu 37-105 EUR
- Manikīru un pedikīru 20-42 EUR
- Vizāžista pakalpojumus 17-45 EUR
- Masāžas 35-75 EUR





## Skaistumkopšanas saloni

### SPA SALONS MATIEM

Īpašu popularitāti klientu vidū ieņem matu SPA – ārstnieciskā matu veidošana ar Steampod un Pro-keratīna vielām, botux matiem ar kolagēnu un hialuronskābi, keratīna taisnošana un daudz kas cits, ko piedāvā skaistuma salons Marieta.



### MANIKĪRS UN PEDIKĪRS

Mūsdienīgs, kvalitatīvs manikīrs ļauj uzturēt kārtībā jebkuras rokas, tikt galā ar nevēlamo lieko ādu un ar citām nagu problēmām, kā arī palīdz veidot vēlamo nagu formu un krāsu. Savukārt, pedikīrs ir vesels kopšanas komplekss, kas sniegs vislabākos rezultātus Jūsu pēdu skaistumam.



### KOSMETOLOGS, MASĀŽISTS

Jauna āda ir tvirta un tai piemīt lielāka elastība, jo tā satur lielāku kolagēna un elastīna daudzumu. Ar vecumu tas pazūd, bet mūsdienās to ir iespējams nopirkt. Marieta kosmetologs Jums piedāvās atjaunošanas procedūras, kas liek ādai ražot kolagēnu pašai.



BIOLUSTRE pārstāvis



Salons Marieta, SIA  
Rīga, Marijas 16, LV 1011  
Mob. tālr. 29 293317  
E-pasts: info@marieta.lv  
[www.marieta.lv](http://www.marieta.lv)



## Skaistumkopšanas saloni



**Masāžas mākslas telpa, salons**  
Rīga, Katrīnas 2, LV 1045  
Mob. tālr. 27 022886, 20 446699  
E-pasts: masaza.mmt@gmail.com,  
info@spamasaza.lv  
www.masazariga.lv, www.spamasaza.lv

Masāžas mākslas telpa – vieta, kur ļauties sajūtām, ko sniedz pieskāriena mākslas burvība – masāža. Veids, kā stiprināt veselību, vairot skaistumu, atbrīvojoties no stresa, papildīt ar dzīvības enerģiju ķermeņi, prātu un dvēseli. SPA rituāli, skaistumkopšanas procedūras ķermeņiem, ajūrvēda, sauna.



**LanaStyle, IK, skaistumkopšanas studija un mācību centrs**  
Rīga, Pērnavas 60, LV 1009  
Mob. tālr. 29 136045, 22 305243  
E-pasts: lanastyle@inbox.lv  
www.lanastyle.lv

Permanents meikaps, mikropigmentācija, tetovējumu likvidēšana, filleri, manikīrs, pedikīrs, vaksācija, pīrsings, estētiskā dermapigmentācija, mezoterapija, mezodiegē, estētiska medicīna, mācību centrs.



**Siluets, Skaistuma studija**  
Rīga, Klijānu 2e, LV 1013  
Mob. tālr. 29 848108  
E-pasts: studija.siluets@gmail.com  
www.siluets.lv  
Darba laiks: P-Pt. 9-19, S. 10-15, Sv. - brīvs

Aparātu kosmetoloģija, LPG masāža, vaksācija, RF sejas liftingings, ķīmiskais pīlings.



**Šangri-la, skaistumkopšanas salons**  
Rīga, J.Alunāna 6, LV 1010  
Tālr. 67 332308, 28 336220  
E-pasts: ivanovazoja777@gmail.com  
www.shangri-lastudio.lv  
Darba laiks: P-Pt. 9-19, S. 9-17

Frizieris, kosmetologs, manikīrs, pedikīrs, vaksācija, masāža, sejas savilkšanas un pacelšanas procedūras.

**SIA "Veselības studija"**

Ventspils, Pils 16, LV 3601  
Tālr. 636 26188

Mob. tālr. 29 428784  
E-pasts: veselibas.studija@inbox.lv

**Vinkelmanes S. kosmētiķes  
privātprakse – kosmētiskais kabinets**

Dobeles n., Dobeles, Baznīcas 2, LV 3701  
Mob. tālr. 26 550731  
E-pasts: santa.vinkelmane@inbox.lv

**Skaistumam un veselībai, SIA**

Saulkrastu n., Saulkrasti, Liepu 1a, LV 2160

Tālr. 29 466645





Sports veselībai / sporta centri



Sporta un atpūtas klubs "Dambo"  
Rīga, Ganību dambis 24a  
Tālr./fakss 67 383770  
info@dambofitness.lv  
www.dambofitness.lv



# Nāc sportot un atpūsties!

- aerobika
- trenāžieri
- skvošs
- masieris
- kosmetologs
- kafejnīca
- sporta bārs
- solārijs





Asociācijas, biedrības, organizācijas



Latvijas Mazturīgo atbalsta biedrība „Dace”



Pieņemam ziedotās mantas (pilnīgi visu):

**Ziedot mantas (pilnīgi visu):**

- \* dzija, somas, bižutērija, aksesuāri, kosmētika un higiēnas preces,
- \* jauni un lietoti apģērbi, apavi, gultas veļa, aizkari, segas,
- \* zīdaiņu piederumi, bērnu ratiņi,
- \* bērnu lietas, rotaļlietas, spēles un darbošanās piederumus, sasaiņotas dāvanīgas bērnu pasākumiem,
- \* skolas, biroja kancelejas preces, sporta piederumi, velosipēdi, grāmatas (jeb kāda veida), mūzikas,
- \* dekori, suvenīri, vāzes, trauki, bildes, lampas, telefoni, pulksteņi, fotoaparāti, sadzīves preces, elektropreces,
- \* makšķernieku, dārza piederumi, ziedi, sēklas, puķupodi, dzīvnieku piederumi un barība,
- \* medikamenti, brilles, invalīdu piederumi, ratiņi,
- \* darba instrumenti, būvmateriāli, remontdarbu materiāli (tapetes, krāsas utt.),
- \* pārtika (produkti, saldumi), var būt arī ne kondīcijas produkcija vai kurai drīz izticēs termiņš (jo ir iespējama ātra izdalīšana), pāri palikusi no banketiem, pasākumiem, prezentācijām, konferencēm, forumiem utt.
- \* biļetes vai ielūgumi uz kultūras pasākumiem: teātri, kino, koncertu utt.



**Burtnieku ielā 26. Rīgā**  
(starp Biķernieku un Raunas ielas)

**Darba laiks: 9.00 - 21.00**  
**katru dienu** (arī brīvdienās un svētku dienās)

**27 000 190**

**Mantas tiks nodotas (izmantotas)**

- \* Labdarības centrā, Rīgā, Burtnieku ielā 33, (trūcīgākajiem cilvēkiem).
- \* Labdarības centra iekārtošanai, lai radītu cilvēkiem patīkamāku vidi.
- \* Lauku rajona sociālie dienesti, krīzes centri, bērnu nami, dienas centriem utt.
- \* Bērnu pasākumiem un nometnēm.



[www.lma-dace.lv](http://www.lma-dace.lv)





Asociācijas, biedrības, organizācijas



Nosaukums

LATVIJAS NEREDZĪGO BIBLIOTĒKA

Adrese

Rīga, Juglas 14, LV 1024

Tālrunis

67 514513

Internets

[www.neredzigobiblioteka.lv](http://www.neredzigobiblioteka.lv)

Darbības apraksts

Latvijas Neredzīgo bibliotēka, Balvu filiāle,  
Tirgus 7, Balvi, LV-4501, t. 64520219, [baivi@neredzigobiblioteka.lv](mailto:baivi@neredzigobiblioteka.lv)  
Latvijas Neredzīgo bibliotēka, Cēsu filiāle  
K.Valdemāra 11, Cēsis, LV-4101, t. 64123494, [cesis@neredzigobiblioteka.lv](mailto:cesis@neredzigobiblioteka.lv)  
Latvijas Neredzīgo bibliotēka, Daugavpils filiāle  
Čiekuru 5-13, Daugavpils, LV-5413, t. 65439748, [daugavpils@neredzigobiblioteka.lv](mailto:daugavpils@neredzigobiblioteka.lv)  
Latvijas Neredzīgo bibliotēka, Jelgavas filiāle  
Filozofu 5, Jelgava, LV-3001, t. 63083120, [jelgava@neredzigobiblioteka.lv](mailto:jelgava@neredzigobiblioteka.lv)  
Latvijas Neredzīgo bibliotēka, Liepājas filiāle  
Ganību 197/205, Liepāja, LV-3407, t. 63434396, [liepaja@neredzigobiblioteka.lv](mailto:liepaja@neredzigobiblioteka.lv)  
Latvijas Neredzīgo bibliotēka, Rēzeknes filiāle  
Bukmuižas 20, Rēzekne, LV-4601, t. 64605281, [rezekne@neredzigobiblioteka.lv](mailto:rezekne@neredzigobiblioteka.lv)  
Latvijas Neredzīgo bibliotēka, Ventspils filiāle  
Baldones 16, Ventspils, LV-3601, t. 63630722, [ventspils@neredzigobiblioteka.lv](mailto:ventspils@neredzigobiblioteka.lv)

Biokosmētika



**"Weledas veikaliņš"**

Rīga, Baložu 28-6, LV 1048

Tālr. 67 451855

Rīga, Brīvības gatve 302, LV 1006

Tālr. 67 385229

Rīga, E. Birznieka-Upīša 20, LV 1050

[www.weledashop.lv](http://www.weledashop.lv)

Bio - kosmētika, eko - mazgāšanas līdzekļi,  
bio - pārtika, eko higiēnas preces,  
bio - kokvilna, vilna, zīds bērniem,  
bio - ēteriskās eļļas



Mācību iestādes / kursi / semināri



Latvijas Universitātes  
P. Stradiņa  
medicīnas koledža

**Latvijas Universitātes  
P. Stradiņa medicīnas koledža**

Vidus prospekts 38, Bulduri,  
Jūrmala, LV-2010  
Tālrunis: 67 752507, mob. t.: 25 448404  
E-pasts: lupsk.kanceleja@gmail.com  
www.psk.lu.lv

Piedāvā apgūt darba tirgū pieprasītas profesijas veselības aprūpes un sociālās labklājības jomā akreditētās studiju programmās: "Māsinības", "Ārstniecība", "Estētiskā kosmetoloģija", "Ārstnieciskā masāža", "Biomedicīnas laborants", "Radiologa asistents", "Podoloģija", "Sociālā aprūpe", "Sociālā rehabilitācija".

**Rīgas Stradiņa Universitātes  
Sarkanā Krusta medicīnas koledža**

Rīga, J.Asara 5, LV 1009  
Tālr. 67 296929

Sociālā aprūpe

**Jūrmalas sociālās  
aprūpes centrs**

**Jūrmalas sociālās aprūpes centrs,  
aģentūra**

Jūrmala, Strēlnieku prospekts 38, LV 2015  
Tālr. 67 760569  
Baseinu komplekss 67 760445  
E-pasts: saulstari.org@inbox.lv

Sociālās aprūpes pakalpojumi (arī uz laiku).  
Aprūpe mājās. Specializētā autotransporta pakalpojumi, konferenču zāles noma (līdz 150 cilvēkiem), viesnīcas tipa izmītnāšana, baseins, sauna. Ēdināšanas pakalpojumi. Vasaras nometnes bērniem. Dienas centrs personām ar garīgu rakstura veselības traucējumiem

**Atvasara, pensionāts**

Vecumnieku n., Vecumnieku p.,  
"Atvasaras", LV 3933  
Tālr. 639 60488, 639 60491

**Rēzeknes veselības aprūpes  
centrs, SIA**

Rēzekne, 18.novembra 41, LV 4601  
Tālr. 646 03332, fakss 646 24266  
E-pasts: sia.rvac@inbox.lv

**Urga, Alojās novada pensionāts**

Alojas n., Braslavas p., Urga, LV 4068

Tālr. 29 171557 (direktore)

Veselīgs uzturs



**"Weledas veikaliņš"**

Rīga, Baložu 28-6, LV 1048  
Tālr. 67 451855  
Rīga, Brīvības gatve 302, LV 1006  
Tālr. 67 385229  
Rīga, E. Birnieka-Upīša 20, LV 1050  
www.weledashop.lv

Bio - kosmētika, eko - mazgāšanas līdzekļi,  
bio - pārtika, eko higiēnas preces,  
bio - kokvilna, vilna, zīds bērniem,  
bio - ēteriskās eļļas



# Aicinām piedalīties!

ZOBĀRSTNIECĪBA

OFTALMOLOĢIJA

MEDICĪNAS  
TEHNOLOĢIJAS

FARMĀCIJA



## Medbaltica 2015

8. STARPTAUTISKĀ MEDICĪNAS IZSTĀDE

17.–19. septembrī Izstāžu  
centrā Ķīpsalā  
PROFESIONĀLAI VESELĪBAS APRŪPEI!

### Īpašie notikumi:

- Latvijas Medicīnas forums

Rīko: Latvijas Ārstu biedrība, Latvijas Māsu asociācija, Latvijas Zobārstu asociācija

- Baltijas un Ziemeļjūras Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas foruma (BNF PRM) 4. kongress

Rīko: Latvijas Rehabilitācijas profesionālo organizāciju apvienība, Rīgas Stradiņa universitāte, Karolinska Institute – medicīnas un veselības zinātņu universitāte, Baltijas un Ziemeļjūras Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas forums

## Piesaki dalību izstādē jau šodien!

Organizē:



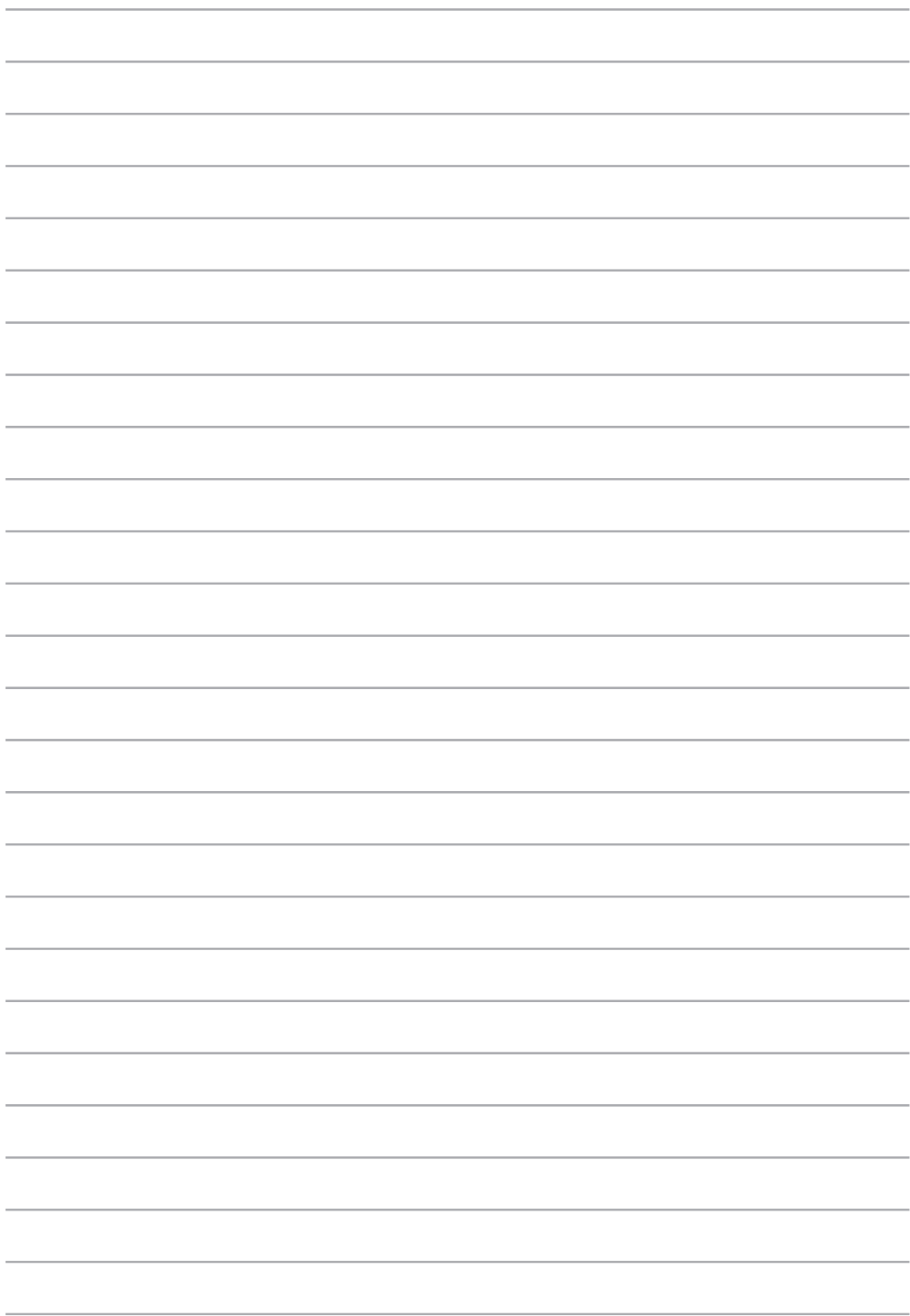
BT 1

Ķīpsalas iela 8, Rīga, LV-1048 • Tālrunis: 67065036 • Fakss: 67065027

Projekta vadītājs: Mārtiņš Druvkalns • GSM: 26163463 • E-pasts: martins.druvkalns@bt1.lv

www.bt1.lv/medbaltica











Veselības rokasgrāmata 2015/16

ISBN-978-9934-17-032-4

Izdevējs



INFORMĀCIJAS GRUPA

**Latvijas Tālrunis**

© Informācijas grupa „Latvijas Tālrunis”, 2015  
Blaumaņa 38/40, LV 1011 Rīga, tālr. 67770711

1. vāka foto: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

Izdevējs neatbild par nepareizi sniegtu informāciju.

Grāmatas vai tās daļu pārpublicēšana un visa veida (arī elektroniska) pavairošana aizliegta.



## Palīdzība cilvēkiem cienījamā vecumā

- ja nespējat tikt galā ar mājas darbiem
  - ja Jums ir grūti parūpēties pašam par sevi
  - ja atveseļojaties pēc smagas slimības
  - ja nejutaties droši ceļā bez pavadoņa
  - ja Jums nepieciešama palīdzība kādu sociālu jautājumu risināšanā
- ciņģilnas vecumdienas Jums nodrošinās**



Mūsu misija ir gādāt, lai Jūs nejostos vieniņi vai bezpalīdzīgi.

**Mūsu rūpes – Jūsu sirdsmieram.**

Rīga, Bezdelīgu 12, LV 1048

Tāl. 67 456612

Mob. tālr. 26 163649

[www.majasaprue.lv](http://www.majasaprue.lv)



## DOBELES UN APKĀRTNES SLIMNĪCA

Dobeles n., Dobele, Ādama 2, LV 3701  
Tāl. 637 22880, [slimnica@dobelev.lv](mailto:slimnica@dobelev.lv)  
[info@dobelesslimnica.lv](mailto:info@dobelesslimnica.lv),

- Slimnīcas stacionārā ārstēšana . . . . . 637 23442
- Reģionālā infektoloģijas nodaļa . . . . . 637 22468
- Dzemdību nodaļa . . . . . 637 22156
- Rehabilitācija . . . . . 637 22474
- Uzņemšanas un NMP nodaļa . . . . . 637 23442



[www.dobelesslimnica.lv](http://www.dobelesslimnica.lv)



**Profesionāli  
par Tavu veselību**

**medicine.lv**  
LATVIJAS VESELĪBAS PORTĀLS

E-pasts: [redakcija@medicine.lv](mailto:redakcija@medicine.lv)

## RĪGAS 1. MEDICĪNAS KOLEDŽA

Rīgas 1. medicīnas koledža, Rīga, Tomsona 37, LV 1013, tālr./fakss **67 371147**, e-pasts: medskola@medskola.lv  
Uzņemšanas komisija **67 378094**, [www.rmk1.lv](http://www.rmk1.lv)

- Akreditēta medicīnas izglītības iestāde.  
11 pilna laika izglītības programmas zobārstniecībā, farmācijā, ārstniecībā, sociālajā aprūpē, māšzinībās.
- Augsti kvalificēti pedagogi.
- Starptautiskā sadarbība. Pētniecība. Tālākizglītība.
- Pie mums vienīgajiem Latvijā – farmaceita asistents, zobu tehniķis, zobārstniecības māsa, zobārsta asistents.
- Blakus koledžai – studentu dienesta viesnīca.

## ĀRSTA VIKTORA VESTERMAŅA PRIVĀTPRAKSE

Rīga, K.Barona 93-24, LV 1001  
Tālr./fakss **67 310825**  
Mob. tālr. **28 626910**  
E-pasts: vester@ml.lv

### TRAUMATOLOGS ORTOPĒDS • ALGOLOGS

Mērķis ir rast harmoniju starp klasiskajām un modernajām ārstniecības metodēm, izmantot visu labāko, ko radījuši mūsu priekšnācēji, rūpīgi sekojot modernām attīstības tendencēm medicīnas zinātnē un praksē. Vertebroloģija, ortopēdija, kaulu un locītavu slimību ārstēšana, muguras, ekstremitāšu sāpes, korsetes, tehniskie palīg līdzekļi.



SIA "Ārstu prakse Saulespuķe", Rīga, A.Čaka 83/85, LV 1011  
Tālr. **67 290130**, mob. tālr. **22 837885**, fakss 67 290131  
E-pasts: saulespuke111@inbox.lv  
Darba laiks: P.-C. 9-19, Pt. 9-18

ĀRSTU PRAKSE  
**SAULESPUĶE**

- **Ģimenes ārsti**
- **Ginekologi (praktizējoši)**
- **Endokrinologs** – vairogdziedzera speciālists
- **Ultrasonogrāfija** ar jaunākās paaudzes ultrasonogrāfijas aparātiem
- **Masāža** – zīdaiņiem un ārstnieciskā



**SIA "JURGELE"**

Privātklinikā SIA "Jurģele"  
Jums pieejams:

- konsultācijas
- mutes dobuma higiēna
- zobu ārstēšana
- zobu kosmētiskā restaurācija
- ķirurģiskas manipulācijas
- zobu balināšana
- zobu protezēšana
- zobu implantī
- valsts apmaksāti zobārstniecības pakalpojumi bērniem līdz 18 gadu vecumam

Rīga, Staraja Rusas 5-78, LV 1048 (blakus "Radisson" viesnīcai), tālr. **67 612256**, mob. tālr. **26 671094**