

2017/18

# medicine.lv

Veselības rokasgrāmata



**PAĀTRINĀTA VĒŽA DIAGNOSTIKA  
KĀ UZLABOT VIELMAIŅU?  
OLBALTUMVIELU NOZĪME UZTURĀ**



Ārstu speciālistu konsultācijas  
Tāl. 29 804940

[WWW.CONMED.LV](http://WWW.CONMED.LV)

- Ambulatorie pakalpojumi
- Kataraktas operācijas
- Glaukomas operācijas
- Acs ārstnieciskā lāzerķirurģija
- OCT
- Optika un kontaktlēcas



ACU VESELĪBAS CENTRS

AMBULATORĀS PIENĒMŠANAS: Rīga, A.Čaka 70-6, 3.stāvs  
ACU ĶIRURGIJA: Klīnika "Jugla", Rīga, Brīvības gatve 410  
67310205 / 29287955 • [info@acuarsts.lv](mailto:info@acuarsts.lv) • [www.acuarsts.lv](http://www.acuarsts.lv)



BRILLES • KONTAKTLĒCAS • ACU ĀRSTS

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

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

SNIEDZ SEV LABĀKO! EKONOMISKI RISINĀJUMI!



**ELMĀRS SPODRIS**

Sertificēts Starptautiskās  
klases dziednieks

Akadēmijas laukums 1, Rīga, LV-1050  
2. stāvs, 213. kab.  
Mob. tālr. 29287304  
[www.spodris.lv](http://www.spodris.lv)



ZOBĀRSTNIECĪBAS KABINETS  
Salaspils n., Salaspils, Lauku 8, LV 2121  
Mob. tālr. (pēc pieraksta) 27 545323

- Zobu ārstēšanas procedūras
- Bērnu zobārsts
- Endodontija





Klīnika Denta, SIA  
Rīga, Brīvības gatve 230, LV 1039  
[www.klinikadenta.lv](http://www.klinikadenta.lv)  
Reģistratūra 67 553339, 20 289289  
E-pasts: [pieraksties@denta.lv](mailto:pieraksties@denta.lv)



## Diennakts stomatoloģijas klīnika SIA "Klīnika Denta"

- Mūsu klīnikas dežūrkabinets strādā diennakti (ieeja no Biķernieku ielas puses).
- Klīnika ir aprīkota ar 19 stomatoloģijas kabinetiem, kuros strādā vairāk nekā 30 zobārstu ar ievērojamu pieredzi zobu terapijā, ķirurģijā, implantoloģijā, protezēšanā, higiēnā, ortodontijā, bērnu stomatoloģijā.
- Mums ir sava zobu tehniskā laboratorija, kura nodrošina teicamu protēžu kvalitāti.
- Zobārsti veic kvalitatīvu izmeklēšanu un diagnostiku ar mūsdienīgām iekārtām.
- Plašs piedāvāto pakalpojumu klāsts.
- Modernas ārstniecības metodes par pieņemamām cenām.
- Mūsu klientiem bezmaksas autostāvieta.



G A R A N T Ē T I   Ž I L B I N O Š I   S M A I D I

## MEDICĪNA 4

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Fakti par vīriešu veselību Latvijā                                   | 5  |
| Kā izmantot elektronisko zāļu recepti?                               | 7  |
| Atpazīsti depresiju laikus!                                          | 11 |
| Valsts apmaksātais profilaktiskais pārbaudes bērniem                 | 13 |
| Simptomi, kas liecina, ka medicīniskā palīdzība jāmeklē nekavējoties | 15 |
| Kas jāzina par HIV infekciju?                                        | 17 |
| Valsts nodrošinātais atbalsts trūcīgajiem pacientiem                 | 17 |
| Prostatas vēža riska faktori un profilakse                           | 19 |
| Acis, optika / acu veselība                                          | 6  |
| Ārstu komisijas                                                      | 12 |
| Ārstu privātprakses, speciālisti                                     | 14 |
| Dermatoloģija                                                        | 22 |
| Diagnostika                                                          | 23 |
| Doktorāti, poliklīnikas, veselības centri                            | 23 |
| Endokrinoloģija / diabēts                                            | 24 |
| Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības                        | 25 |
| Laboratorijas                                                        | 28 |
| Medicīnas iekārtas, instrumenti, piederumi, palīg līdzekļi           | 30 |
| Narkoloģija / atkarību ārstēšana                                     | 30 |
| Neiroloģija / nervu sistēmas saslimšanas                             | 31 |
| Otorinolaringoloģija                                                 | 31 |
| Pediatrija / bērnu veselība                                          | 33 |
| Podoloģija / pēdu aprūpe                                             | 33 |
| Psiholoģija                                                          | 34 |
| Psihoterapija / psihiatrija                                          | 35 |
| Seksopatoloģija / seksuālā veselība                                  | 35 |
| Slimnīcas / stacionārā ārstēšana                                     | 35 |
| Traumatoloģija / ortopēdija / ķirurģija                              | 37 |
| Triholoģija / matu veselība                                          | 37 |
| Uroloģija / nefroloģija                                              | 38 |
| Zobārstniecība / mutē veselība                                       | 38 |

## FARMĀCIJA 43

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Zāles un greipfrūts – esi uzmanīgs, nelieto vienlaikus! | 43 |
| Pirms dodies uz aptieku, noskaidro zāļu cenu!           | 47 |
| Homeopātija                                             | 44 |
| Medikamentu tirdzniecība, aptiekas                      | 46 |

## REHABILITĀCIJA 48

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Olbaltumvielu nozīme tavā ēdienkartē      | 49 |
| Pastaigas ietekme uz tavu veselību        | 51 |
| Vienkārši paņēmieni, kā uzlabot vielmaiņu | 53 |
| Skolas mugursomas nešanas ABC             | 55 |
| Fizioterapija                             | 48 |
| Kosmētikas un aprīkojuma izplatītāji      | 52 |
| Pirtis, saunas                            | 54 |
| Rehabilitācija                            | 56 |
| Skaistumkopšanas saloni                   | 60 |
| Sporta preces                             | 61 |
| Sports veselībai / sporta centri          | 62 |

## SAISTĪTIE UZŅĒMUMI 64

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Asociācijas, biedrības, organizācijas | 64 |
| Kosmētikas veikali                    | 65 |
| Mācību iestādes / kursi / semināri    | 66 |
| Pakalpojumi                           | 67 |
| Preces bērniem                        | 70 |
| Sociālā aprūpe                        | 72 |
| Uztura bagātinātāji                   | 72 |
| Veselīgs uzturs                       | 72 |

  
**Dr. Butkevica**  
 dental practice  
**ZOBĀRSTNIECĪBA**  
**IMPLANTOLOĢIJA**  
**PROTEZĒŠANA**

Rīga, Dzirnau 45, 2.st, t. 67 242470  
[www.drbutkevicedentalpractice.com](http://www.drbutkevicedentalpractice.com)

**A. SZOVAS,**  
**L. NEIMANES,**  
**I. DAIZES**  
**ĀRSTU PRAKSE**

  
**SIA D.N.S.**  
 ārstu  
 privātpakse

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

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

**Ivara STRAZDA**  
**ĀRSTA PEDIATRA PRIVĀTPRAKSE**

**Pieņemšana pēc pieraksta**  
**Pieteikšanās pa telefonu**  
**Ārstē bērnus**  
**no dzimšanas līdz 18 gadu vecumam**

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





## Medicīniskā palīdzība

No fiksētajiem un mobilajiem tālr. .... **113, 112**

No fiksētajiem tālr. .... **03**

ARS, neatliekamā medicīniskā  
palīdzība ..... (00-24; maksas) **67 201003**

Ģimenes ārsts  
konsultatīvais tālr. .... (d.d. 17-8; S., Sv. 00-24) **66 016001**

Rīgas "Dzemdību nama"  
uzziņas ..... (00-24) **67 011225**  
uzņemšana ..... (00-24) **67 011300**

## Stomatoloģiskā palīdzība

Dzirciema zobārstniecība un sejas  
ķirurģijas traumpunkts ..... (00-24) **67 452015**

## Traumatoloģiskā palīdzība

Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca,  
traumpunkts ..... (00-24) **67 399441**

Rīgas 2. slimnīca, traumpunkts ..... (00-24) **67 614033**

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca,  
traumpunkts, Vienības gatvē 45 ..... (00-24) **67 064498**

Stacionārs Bīķernieki,  
acu traumpunkts pieaugušajiem ..... (00-24) **67 038290**

ARS,  
traumpunkts ..... (d.d. 8-20; S., Sv. 10-20; maksas) **67 201019**

Apdegumu centrs ..... (00-24) **67 038323**

## Medicīniskā informācija

Aptieku un ārstniecības iestāžu  
informācijas birojs ..... (P.-Pt. 9-17) **67 281705**

Informācija saindēšanās gadījumos ..... (00-24) **67 042473**

Valsts asinsdonoru centrs  
..... (P., C. 8.30-18; O., T. 8.30-17; Pt. 8.30-15.00) **8 0000003**

## Uzticības un informācijas tālruni

HIV/AIDS centrs ..... (00-24) **67 543777**

Glābiet bērnus ..... (12-17) **67 315307**

Bērnu un pusaudžu bezmaksas uzticības tālr.  
..... (P.-Pt. 8-23, S. 8-22, Sv. 10-22) **116111**

"Skalbes" krīzes centrs ..... (00-24) **67 222922, 27 722292**

Valsts Robežsardze ..... (autom. atbild.) **8 0001060**

Nacionālais veselības dienests ..... (d.d. 8.30-17) **8 0001234**

Patērētāju tiesību aizsardzības centrs ..... (d.d. 8.30-17) **654 52554**

Ārlietu ministrijas Konsulārais departaments  
..... (d.d. 8.30-17) **67 016364**

..... (info ceļotājiem) **8 0005905**  
..... (palīdzība ārkārtas situācijās ārzemēs) **26 337711**

Rīgas Sociālais dienests  
..... (P. 8.30-18, O.-C. 8.30-17, Pt. 8.30-16) **67 105048**

## Informatīvie pakalpojumi



zaļās  
lapas

Rīga **24**.lv

Pilsētas informācijas portāls ..... **www.riga24.lv**



Uzziņu portāls ..... **www.zl.lv**



**1180**

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

## Acu ārsti

### Okulists - pieaugušajiem un bērniem

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

**CUKANOVAS LARISAS**  
ārsta prakse oftalmoloģijā

**28 349137**



SIA "Latvijas Amerikas  
Acu centrs"

Rīga, A.Deglava 12a, LV 1009  
Tālr. **67 272257**

## Aptiekas

### SARKANDAUGAVAS APTIEKA

Rīga, Patversmes 1 k.2, LV 1005

P.-Pt. 8-20

S. 9-18

Sv. 10-18

Tālr. **67 392589**

**Zāļu izgatavošana**

Valdas aptieka, SIA

aptieka **1**

Darba laiks:

P. 9-17

O. 10-17

T. 9-17

C. 10-18

Pt. 9-18

**Visa veida  
medikamenti,  
higiēnas preces un  
uztura piedevas**

Ventspils n.,

Ugāles p., Ugāle,

"Mežrūpnieki",

LV 3615

Tālr. 636 62350

## Medicīniskā palīdzība

www.akrona12.lv

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

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

**67 586524**



## 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>Baltāsbaznīcas aptieka</b> | Rīga, Baltāsbaznīcas 15, tālr. 67 340033  |
| <b>Aptieka „Dziednieks”</b>         | Daugavpils, Ģimnāzijas 23, tālr. 654 22701          | <b>BENU aptieka 27</b>        | Rīga, Tallinas 57b, tālr. 67 314211       |
| <b>Aptieka Saules lāse</b>          | Madona, Saules 1, tālr. 20 034752                   | <b>Kamēlijas aptieka</b>      | Rīga, Brīvības 74, tālr. 20 377466        |
| <b>Mēness aptieka 27</b>            | Rēzekne, Dārzu 28, tālr. 26 956713                  | <b>Nometņu aptieka</b>        | Rīga, Parādes 12a, tālr. 67 430415        |
| <b>Apotheka 1</b>                   | Rīga, Brīvības gatve 230, tālr. 67 553368           | <b>Mēness aptieka 30</b>      | Kuldīga, Liepājas 37, tālr. 20 377563     |
| <b>Jaunā Torņakalna aptieka XL</b>  | Rīga, Vienības gatve 49, tālr. 20 377604            | <b>Vidzemes aptieka 1</b>     | Sigulda, Ausekļa 5, tālr. 22 325083       |
| <b>Rudens aptieka</b>               | Rīga, Jasmuižas 1, tālr. 20 377580                  | <b>Centra aptieka Tukumā</b>  | Tukums, Elizabetes 8, tālr. 631 25695     |
| <b>Rīgas Vecpilsētas aptieka XL</b> | Rīga, Valņu 28, tālr. 20 377476                     | <b>BENU aptieka 29</b>        | Ventspils, Ganību 8, tālr. 636 25513      |
|                                     |                                                     | <b>Zilupes aptieka un Ko</b>  | Zilupe, Brīvības iela 11, tālr. 657 25371 |

## Zobārstniecība

**SIA "Anli"** [www.anli.lv](http://www.anli.lv)  
Darba laiks: P.-Pt. 8-20  
**ZOBĀRSTNIECĪBA**  
Rīga, Bruņinieku 25, 1.st.  
Tālr. **67 240619, 29 414020, 29 124902**



**SIA "Klīnika 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**  
Bezmaksas zobārsts bērniem līdz 18 gadiem  
*Sestdienās, svētdienās, svētku dienās un naktīs ieeja no Bīķernieku ielas puses*

**Akūtā zobārstniecība**  
**Diennakts zobārsts Jelgavā**  
**Zobu ķirurģija, regulēšana**  
**Ortodontists, protezēšana, higiēnists**



# SĀP ?! - ZVANI !

SIA "Pain Off", Jelgava, Raiņa 3a, LV 3001  
Mob. tālr. **26 789883, 20 383388, [www.smiledelux.lv](http://www.smiledelux.lv)**



# RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES SARKANĀ KRUSTA MEDICĪNAS KOLEDŽA



## PIRMĀ LĪMEŅA PROFESIONĀLĀ AUGSTĀKĀ IZGLĪTĪBA

### Māsa

Studiju ilgums: **3 gadi**

Budžeta vietas: **80**

### Ārsta palīgs

Studiju ilgums: **3 gadi**

Budžeta vietas: **70**

### Farmaceita asistents

Studiju ilgums: **2,5 gadi**

Budžeta vietas: **8**

### Masieris

Studiju ilgums: **2 gadi**

Budžeta vietas: **3**

### Neatliekamās

**medicīnas ārsta palīgs**

Studiju ilgums: **2 gadi**

## PROFESIONĀLĀ VIDĒJĀ IZGLĪTĪBA

### Zobārstniecības māsa

Mācību ilgums: **2 gadi**

Budžeta vietas: **16**

### Auklis

Mācību ilgums: **1,5 gadi**

## ARODIZGLĪTĪBA

### Māsas palīgs

Mācību ilgums: **1 gads**

Budžeta vietas: **108**

## PROFESIONĀLĀS PILNVEIDES PROGRAMMAS

✓ Māsas darbība transfuzioloģijā

✓ Māsas darbība onkoloģijā

✓ Pacienta veselības aprūpe mājās

✓ Ambulatorā dienesta ārstu palīga darbība

## PĀRKVALIFIKĀCIJA

Aicinām apgūt otru kvalifikāciju īsākā laika periodā:

**MĀSA ➡ ĀRSTA PALĪGS**

**ĀRSTA PALĪGS ➡ MĀSA**



97 GADU BAGĀTA  
VĒSTURE UN  
PIEREDZE  
MEDICĪNAS IZGLĪTĪBĀ

J.Asara iela 5, Rīga, LV-1009, tālr.: 67 296 929, e-pasts: [rsuskmk@rsu.lv](mailto:rsuskmk@rsu.lv)



## FAKTI PAR VĪRIEŠU VESELĪBU LATVIJĀ



Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2016. gadā

VĪRIEŠI DZĪVO VIDĒJI **PAR 10 GADIEM** ĪSAKU MŪŽU NEKĀ SIEVIETES

JAUNDZIMUŠO PAREDZAMĀIS MŪŽA ILGUMS

69,3 gadi



79,5 gadi



**GALVENIE PRIEKŠLAICĪGAS NĀVES CĒLOŅI VĪRIEŠIEM (0-64 GADI)**

22 %

Ārējie nāves cēloņi

11 %

Citi nāves cēloņi

21 %

Ļaundabīgie audzēji

6 %

Gremošanas sistēmas slimības

37 %

Asinsrites sistēmas slimības

3 %

Elpošanas sistēmas slimības

**NO ĀRĒJIEM NĀVES CĒLOŅIEM VĪRIEŠI MIRST 3X BIEŽĀK KĀ SIEVIETES**



76 % no transporta negadījumos bojāgājušajiem



83 % no noslīkušajiem



81 % no pašnāvības izdarījušajiem

VAIRĀK KĀ **50%**

PRIEKŠLAICĪGAS NĀVES GADĪJUMU VĪRIEŠIEM IR NOVĒRŠAMI

**Kādi ir vīriešu paradumi?**



46 % brīvo laiku pavadā **lasot vai skatoties TV**



52 % ikdienā **smēķē**



7 % katru dienu **vismaz 30 minūtes ir fiziski aktīvi**

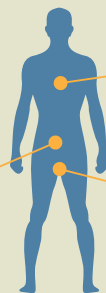


30 % katru dienu **uzturā lieto svaigus dārzeņus**



56 % ir **liekais svars vai aptaukošanās, taču tikai 24% vīriešu uzskata, ka viņiem ir liekais svars**

**BIEŽĀK DIAGNOSTICĒTIE ĻAUNDABĪGIE AUDZĒJI VĪRIEŠIEM**



**2. vieta**

Bronhu un plaušu ļaundabīgs audzējs

**1. vieta**

Prostatas ļaundabīgs audzējs

**3. vieta**

Kolorektālie ļaundabīgie audzēji

**75 %**

vīriešu **nekad nav bijuši uz bezmaksas profilaktisko veselības pārbaudi pie sava ģimenes ārsta**

36 % vīriešu pēdējā gada laikā **nav apmeklējuši ģimenes ārstu**





Acis / optika / acu veselība



Izmanto īpašo kodu:  
"DRY4-Veselības-HDK17"  
Saņem 4 EUR papildu atlaidi.  
Nenokavē iespēju. Kods derīgs līdz 31-12-2017.

## Aizmirstiet par ikdienas dezodoranta lietošanu

**Maksimāla aizsardzība pret sviedriem**



**Līdz 7-ām dienām**

Dažos gadījumos arī uz 2 nedēļām.  
Darbības ilgums kopš pirmās lietošanas reizes.



**Normālas un paaugstinātas  
sviedru izdales gadījumā**

Piemērots cilvēkiem ar normālu  
un pārmērīgu svīšanu.



**Universālums**

Lietot var ne tikai vīrieši, bet arī sievietes.



**Drošs**

Lieto miljoniem cilvēku.  
Drošību apliecina klīniskie  
pētījumi un sertifikāti.



**Ekonomiskums**

Spēj aizstāt parasto dezodorantu  
un pretsviedru dezodorantu.  
Ar vienu flakonu pietiek  
līdz pat 6-12 mēnešiem.



**Ražots Zviedrijā**

Produkcija izgatavota saskaņā  
ar ISO 13485:2012 un  
SS-EN ISO 9001:2008,  
kā arī atbilst EU prasībām  
pēc GMP (GMP EU D klase). KTF.



**DRY DRY Baltic SIA, LV40103676381**  
Elizabetes iela 45/47, Rīga, LV-1010, Latvija  
+371 20 167 777, info@drydry.lv

**<https://drydry.lv>**



## Kā izmantot elektronisko zāļu recepti?



Ārsts E-veselības sistēmā izraksta pacientam e-recepti



Pacients dodas uz aptieku, lai iegādātos zāles



Aptiekā pacients uzrāda pasi vai personas apliecību (ID)



Farmaceits izsniedz zāles un reģistrē zāļu saņēmēju

Lai aptiekā iegādātos zāles citam cilvēkam:

- ✓ Jāuzrāda personu apliecinošs dokuments
- ✓ Jānosauc pacienta vārds, uzvārds
- ✓ Jānosauc e-receptes ID numurs (redzams E-veselības sistēmā ārstam, pacientam un viņa deleģētajām personām)

**ĒRTI!**

Skaidri salasāma recepte

Nevar pazaudēt

## Kā izmantot elektronisko darbnespējas lapu?



Ārsts E-veselības sistēmā atver e-darbnespējas lapu



Ārsts noslēdz e-darbnespējas lapu



Darba devējs saņem informāciju par noslēgto lapu Valsts ieņēmumu dienesta EDS



Pacients pieprasa un saņem palastu no Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras (VSAA)

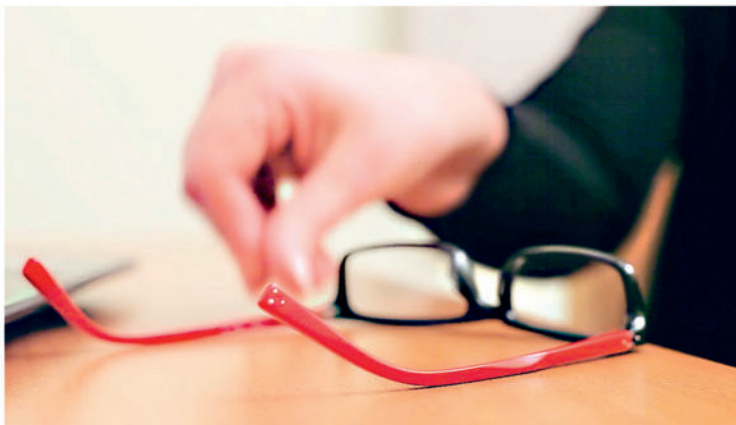
Iesniegumu VSAA var aizpildīt, izmantojot [www.latvija.lv](http://www.latvija.lv) e-pakalpojumu.

Izmantojot E-veselību, pacients un ārsts (pēc pacienta pieprasījuma) var nosūtīt informāciju par atvērto e-darbnespējas lapu darba devējam vai citai personai.

**ĀTRI!**

E-darbnespējas lapa nekur nav jānes

Darba devējs un VSAA saņem elektroniski



## REDZES KOREKCIJA **BEZ** LĀZERA

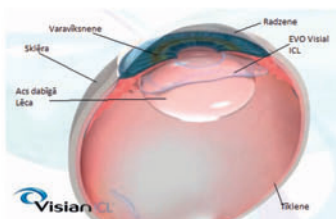
jeb EVO Visial intraokulāras kolamēra lēcas (ICL) implantācija

Mūsdienu steidzīgajā un saspringtajā dzīves ritmā, kad aktīviem cilvēkiem svarīgs ir katrs brīdis pilnvērtīgai tā izmantošanai, pieaug interese par dzīves kvalitātes uzlabošanu. Ja dzīves kvalitāti ikdienā lielā mērā ierobežo vai ietekmē nepilnīga redzes kvalitāte, aktuāls kļūst jautājums – kā to mainīt ar pastāvīgu redzes korekciju, lai varētu atteikties no ikdienas rūpēm par lēcām un brillēm un izbaudīt redzes brīvību. Intraokulāras kolamēra lēcas (ICL) implants ir viens no redzes korekcijas veidiem, turklāt procedūra ir veicama bez lāzera palīdzības.

### KAS IR EVO VISIAL INTRAOKULĀRA KOLAMĒRA LĒCA (ICL) UN KĀ TĀ DARBOJAS?

EVO Visial ICL ir implantējama kolamēra lēca (ICL), kura acī nodrošina skaidru redzi. Pretēji kontaktlēcai, kura atrodas uz acs priekšējās virsmas, EVO Visial ICL tiek implantēta acī starp varavīksneni (acs krāsaino daļu) un acs dabīgo lēcu, kur tā paliek pastāvīgi. EVO Visial ICL ir veidota no kolamēra, kas sastāvā esošā kolagēna dēļ ir acij biosaderīgs (netiek izjuts kā svešķermenis acī) materiāls un spēj nodrošināt izcilu redzes kvalitāti.

Visial ICL Eiropā ir apstiprinātas ar CE sertifikātu, un tiek implantētas kopš 1997.gada. ASV EVO Visial ICL redzes korekcijas procedūra tiek veikta kopš 2005.gada. Klīnisko pētījumu rezultāti uzrāda 99% pacientu apmierinātību ar pēcoperācijas rezultātiem.



Acis anatomija ar implantētu ICL



### EVO VISIAN ICL PRIEKŠROCĪBAS:

- Atgriezeniska procedūra – vienas no lielākajām cilvēku bažām par redzes lāzerekorekciju ir tās radītās neatgriezeniskās acs formas izmaiņas pēc radzenes audu noņemšanas. EVO Visian ICL priekšrocība ir ilgtermiņa redzes korekcija, nenonemot acs dabīgos audus. Ja tomēr neparedzētu apstākļu dēļ EVO Visian ICL nepieciešams izņemt vai nomainīt pret citu, to ir iespējams izdarīt;
- Saudzīga redzes korekcijas metode;
- Augsts redzes asums un skaidra redze drīz pēc procedūras veikšanas;
- Nerada „sausās acs sindromu”;
- Piemērota plānas radzenes gadījumā;
- Tiek izmantota biosaderīga lēca ar iestrādātu UV aizsardzību;
- Lēcas implantēšanas procedūra aizņem tikai 20-30 minūtes. Pēc procedūras veikšanas pacienti var doties mājās un jau pēc pāris dienām var atgriezties ierastajās ikdienas gaitās;
- Var korigēt vidējas līdz augstas pakāpes tuvredzību, tālredzību un astigmatismu.
- ICL netraucē un neierobežo sievietēm grūtniecības un dzemdību procesus. Vienīgi šo redzes korekcijas operāciju nevajadzētu veikt grūtniecības laikā un laikā, kamēr māmiņa baro bērnu ar krūti.

### REDZES KOREKCIJA AR EVO VISIAN INTRAOKULĀRO KOLAMĒRA LĒCU IR PIEMĒROTA:

- Pacientiem vecumā no 21 līdz 45 gadiem;
- Pacientiem ar miopisku jeb tuvredzīgu refrakciju no -0.50 D līdz -18.00 D ar vai bez astigmātisma (līdz 6.00 D);
- Pacientiem ar hipermetropu jeb tālredzīgu refrakciju no +0.50 D līdz +10.00 D ar vai bez astigmātisma (līdz 6.00 D).

Ja pacients apsver iespēju redzes korekcijai ar EVO Visian intraokulārās kolamēra lēcas implantāciju, klīnikā tiek piedāvāta iespēja ierasties uz bezmaksas vizīti, kuras laikā optometrists veic nepieciešamos mērījumus, lai noteiktu acs piemērotību procedūrai. Šīs vizītes laikā tiek izskaidrota operācijas gaita un sniegtas atbildes uz pacientu interesējošiem jautājumiem. Pēc mērījumu veikšanas pacientu konsultē acu ķirurgs, izskaidrojot iegūtos rezultātus un to atbilstību redzes korekcijas metodei bez lāzera.

### REDZES KOREKCIJAS METODES ELASTĪGUMS NĀKOTNĒ

Ar gadiem cilvēka organisms noveco un mainās arī redze. Gandrīz katram cilvēkam, sasniedzot zināmu vecumu, tiek novērotas kataraktas veidošanās pazīmes. Tā kā iepriekš veiktā redzes korekcijas procedūra ir atgriezeniska un EVO Visian intraokulārā kolamēra lēca neizmaina acs struktūru, acu ķirurgs var ievietot lēcu no acs izņemt, vienlaicīgi nomainot arī acs dabīgo, kataraktas skarto lēcu, kā arī veikt citu pacientam nepieciešamu acs operāciju.



**LATVIJAS AMERIKAS ACU CENTRS**

A.Deglava iela 12a, Rīga

Tālr.: 67272257

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





Acis / optika / acu veselība



**BRILLES • KONTAKTLĒCAS • ACU ĀRSTS**

**VISAS JAUNĀKĀS  
IESPĒJAS PAR  
LABĀKO CENU!**

**IENĀC PĀRLIECINIES!**

**Alūksne**, Pils 27b, LV 4301

T: +371 64320112

**Balvi**, Brīvības 57, LV 4501

T: +371 27092191

**Cēsis**, Rīgas 6, LV 4101

T: +371 64127599

**Gulbene**, Rīgas 37, LV 4401

T: +371 22302141

**Smiltene**, Blaumaņa 2a, LV 4729

T: +371 64772022

**Valka**, Ausekļa 54, LV 4701

T: +371 64722521

**Valmiera**, Rīgas 5, LV 4201

T: +371 64233105



**www.optikascents.lv**

**SNIEDZ SEV LABĀKO! EKONOMISKI RISINĀJUMI!**



# Atpazīsti depresiju laikus!

Skumjas un nomāktība ir emocijas, savukārt depresija – nopietna slimība, kam nepieciešama ārstēšana. Uzzini, kā atpazīt depresiju un palīdzēt sev vai tuviniekiem.

Depresija ir viena no mūsu laikmeta biežākajām saslimšanām, taču bieži vien tā netiek diagnosticēta un ārstēta. Pacienti nevērsas pēc palīdzības pie speciālista, neatpazīst šo postošo saslimšanu vai arī neievēro mediku norādījumus, kā rezultātā slimība nopietni ietekmē cilvēka ikdienu un darbaspējas. Neārstētas depresijas iznākums var būt letāls – pasliktinās ķermeņa fiziskais stāvoklis, nereti klīniska depresija var novest pie pašnāvības.

Depresija var rasties pēc ilgstošas nomāktības, taču tā var parādīties arī pēkšņi – pēc psiholoģiskas traumas, stresa vai gluži ikdienišķām sadzīves problēmām.

Ir svarīgi ņemt vērā, ka ikvienam cilvēkam depresijas simptomi var būt atšķirīgi – tie var variēt un to intensitātes pakāpe mainīties. Ja atpazīsti izplatītākos depresijas simptomus un tie turpinās ilgāk par divām nedēļām, parūpējies par sevi vai tuvinieku un laikus vērsies pie speciālista.

## Pastāvīga nomāktība, skumjas, nemiers, “tukšuma” sajūta

Šis simptoms nereti var tikt sajaukts ar sliktu garastāvokli, taču, atšķirībā no sliktā garastāvokļa, tas nemainās un nemazinās. Tu pastāvīgi jūties nomākts, ir zudusi interese par dzīvi, šķiet, tu nespēj just vai izrādīt pozitīvas emocijas. Tu vari izjust tukšumu vai pastāvīgu apātiju, nejutīgumu pret notiekošo.

Nereti pacienti neapzinās, ka šāds stāvoklis ir ielaidīgs. Pamēģini rast atbildi uz jautājumu, kad tu pēdējo reizi esi jūties laimīgs.

## Bezcerība, bezpalīdzība, nevērtīguma apziņa

Nemitīgi nomāktais garastāvoklis neizbēgami rada virkni negatīvu domu. Tev var šķist, ka itin viss apkārt notiekošais ir nepareizs un

pie tā esi vainojams tu. Tu nevaino situāciju, bet gan pats sevi – savu rīcību un rakstura iezīmes, personību.

Pārņemts ar šīm sajūtām, tu nespēj saskatīt situāciju pozitīvo pusi, un tev šķiet, ka nespēj kontrolēt situāciju vai pat pats savu izvēli. Iespējama pastāvīga sajūta, ka notiks kas slikts, un tu nespēj izdarīt neko, lai to novērstu. Tāpat iespējama koncentrēšanās uz pagātnē pieļautām kļūdām.

## Paaugstināts uzbudinājums un nemiers

Daļai depresijas slimnieku raksturīgs pastāvīgs uzbudinājums un nemiers – tu nekādi nespēj atslābināties, nemitīgi izjūti nepieciešamību kustēties, nespēj nosēdēt uz vietas un tev var būt problēmas kontrolēt emocijas, piemēram, dusmas un aizkaitinājumu.

Gluži ikdienišķas problēmas pēkšņi šķiet nepārvaramas un dramatiskas, tu sāc izfantazēt dažādas iespējamās problēmas un katastrofas, kā rezultātā tevi pārņem vēl spēcīgākas emocijas – nomāktība, bailes, paranoja.

## Nogurums un enerģijas trūkums

Daļai cilvēku depresija izpaužas gluži pretēji – tu vari kļūt neparasti lēnīgs un nemitīgi justies miegains. Tu pastāvīgi vari justies noguris, nespēj paveikt ierastos darbus un visas tavas darbības šķiet palēlinātas – tu lēnāk kusties, runā un pat domā. Tāpat raksturīga apātija – ne tikai saskarsmē ar citiem, bet arī mīmīkā un kustībās. Tāpat var parādīties grūtības koncentrēties un atcerēties informāciju – tu aizmirsti lietas, kas bija jāpaveic, personu vārdus vai citu svarīgu informāciju, nespēj paveikt sarežģītākus uzdevumus.

## Domas un izteikumi par nāvi vai pašnāvību

Klīniska neārstēta depresija ir viens no biežākajiem pašnāvību cēloņiem. Aptuveni 70–90% pašnāvību veic cilvēki ar smagu depresiju, narkotiku vai alkohola atkarību, vai abiem, liecina pētījumi. Ir svarīgi laikus atpazīt šo slimību, lai novērstu tās iespējamās sekas.

Medicine.lv redakcija

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

### Kā palīdzēt vīram, kurš cieš no dusmām un nomāktības?

*Gribu lūgt padomu, kā man rīkoties. Jūtos izmisusi un bezspēcīga. Ar vīru esmu kopā jau 15 gadus. Ik pa laikam viņam, manuprāt, pilnīgi nepamatoti uzņāk slikts garastāvoklis. Izrunāties par cēloni šādos brīžos nav iespējams. Vīrs vienlaikus ir gan dusmīgs, gan nomākts. Man ir tāda sajūta it kā viņš mājotu divi pilnīgi atšķirīgi cilvēki. Pamazām man sāk šķist, ka tas nav vienkārši smags raksturs, bet drīzāk nopietnas veselības problēmas. Man pietrūkst padoma, kā viņam palīdzēt, jo baidos, ka viņš pats uzskata, ka nekāda palīdzība viņam nav nepieciešama. Tomēr šajā situācijā grūti ir gan viņam pašam, gan man – dzīvoju pastāvīgās bailēs, ka šis garastāvokļa svārstības atkal atkārtosies.*

**Atbild psihiatre Dace Simsons, “Neirožu klīnika”**

Lai kādam varētu palīdzēt, ir svarīgi, lai cilvēks pats to vēlas un saprot, kas viņam nepieciešams. Iespējams, ka Jūsu vīram trūkst iekšējās motivācijas vai ir dziļi aizspriedumi pret jebkādu palīdzību no malas (ārstiem, medikamentiem utt.).

Varbūt lietderīgi būtu Jums pašai saprast, kā Jūs ar to jūtaties un ko Jūs varat savā labā darīt, lai to visu varētu izturēt. Dažkārt pat ir ļoti lietderīgi aiziet pie psihoterapeita, nevis pašā veselības problēmu dēļ, bet gan savu tuvinieku rakstura vai veselības dēļ. Tas palīdz labāk saprast, kā rīkoties, reaģēt uz otra cilvēka problēmām, sevi pasargājot un pasaudzējot, bet otram ļautu nepārprotami saprast, ka lietas labā ir kaut kas jādara, jo cieš ne tikai viņš, bet arī apkārtējie.



## 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

Darības apraksts

Ambulatorie pakalpojumi

Kataraktas operācijas

Glaukomas operācijas

Ambulatorās operācijas

Acs ārstnieciskā lāzerķirurģija, OCT

Optika un kontaktlēcas

Intravitreālās injekcijas



**Pupilo Latvija, SIA**

Rīga, Lāčplēša 14, 3.st., 305.kab., LV 1011

Mob. tālr. 27 855215

E-pasts: info@pupilo.lv

www.pupilo.lv

Optikas preces

**Brilles, SIA, Veikals**

Rīga, A.Čaka 41, LV 1011

Tālr. 67 275444

E-pasts: brilles@inbox.lv

Brilles, remonts, serviss, kontaktlēcas, ekskluzīvi ietvari, zemākās cenas, atlaides 10-20% pensionāriem un skolniekiem.

**SIA "Valtera protēžu laboratorija"**

Rīga, Brīvības iela 410, LV 1024

Tālr. 67 394563, 29 159961

www.vpl.lv

Acu protezēšana ar ilgstošu darbības pieredzi un augsti kvalificētiem speciālistiem

**Mārītes Vasiljevas  
ārsta oftalmologa prakse**

Rīga, Stiru 8-321. kab. (ĀRC "Valeo"), LV 1082

Reģistratūra 67 598616

Mob. tālr. 26 566937

## 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

www.vdeavk.gov.lv



# Valsts apmaksātas profilaktiskas pārbaudes bērniem

Bērniem līdz 18 gadu vecumam tiek nodrošinātas profilaktiskas apskates un izmeklējumi, kuri tiek apmaksāti no valsts budžeta un kurus pamatā nodrošina ģimenes ārsts, piesaistot nepieciešamos speciālistus.

**Bērns 3.–5. dzīves dienā** (parasti dzemdību nodaļā) tiek veikta dzirdes un redzes pārbaude, kā arī ņemts asins paraugs, kas tiek nosūtīts uz laboratoriju, lai izslēgtu iedzimtas saslimšanas. Ja izmeklējums veikts agrāk nekā 3. dzīves dienā, līdz 28. dzīves dienai izmeklējumu veic atkārtoti.

**Bērns 1. dzīves mēnesī ģimenes ārsts**, māsa vai ārsta palīgs veic apskati mājās vienu reizi pirmajās trijās dienās pēc izrakstīšanas no slimnīcas vai vienu reizi pirmajās sešās dienās pēc bērna dzimšanas, ja bērns dzimis plānotās dzemdībās ārpus stacionāra. Tāpat mājās vizīte tiek veikta vienu reizi trešajā dzīves nedēļā.

**No 1 līdz 6 mēnešu vecumam** ģimenes ārsts veic mazuļa apskati ārsta prakses vietā vienu reizi mēnesī. Ja bērns neierodas uz noteikto apskati, māsa vai ārsta palīgs dodas mājās vizītē.

**No 7 līdz 11 mēnešu vecumam** māsa, ārsta palīgs vai ģimenes ārsts divas reizes veic apskati ārsta prakses vietā. Ja bērns neierodas uz noteikto apskati, māsa vai ārsta palīgs dodas mājās vizītē.

**12 mēnešu vecumā** ģimenes ārsts veic apskati ārsta prakses vietā. Ja bērns neierodas uz noteikto apskati, māsa vai ārsta palīgs dodas mājās vizītē.

**13–24 mēnešu vecumā** ģimenes ārsts veic apskati ārsta prakses vietā divas reizes gadā. Tāpat bērnam jāapmeklē acu ārsts, lai veiktu redzes pārbaudi.

**2–6 gadu vecumā** ģimenes ārsts reizi gadā veic apskati ārsta prakses vietā. Reizi gadā bērnam pienākas valsts apmaksāts zobu higiēnista apmeklējums. **3 un 6 gadu vecumā** – acu ārsta apskate.

**7–18 gadu vecumā** ģimenes ārsts reizi gadā veic apskati ārsta prakses vietā. **Reizi gadā** – zobu higiēnista apmeklējums, **7, 11 un 12 gadu vecumā** – zobu higiēnista apmeklējums divas reizes gadā. Papildus noteiktajiem izmeklējumiem bērniem līdz 18 gadu vecumam tiek veikta valsts apmaksāta vakcinācija saskaņā ar Vakcinācijas kalendāru.

*Slimību profilakses un kontroles centrs un medicine.lv redakcija*

# leviesti uzlabojumi onkoloģisko slimību diagnostikā

Lai uzsāktu savlaicīgu onkoloģijas pacienta ārstēšanu, kā arī sasniegtu labākus ārstēšanas rezultātus, ģimenes ārsts var pieteikt pacienta apmeklējumu specializētā onkoloģiskajā ārstniecības iestādē. Tādējādi pacients saņem nepieciešamos papildu izmeklējumus desmit darbadienu laikā no vērsšanās ārstniecības iestādē.

Šāda pacientu pieteikšana veicinās prioritāru pieteikšanu uz pakalpojuma saņemšanu, novirzot šos pacientus no kopējās pacientu plūsmas un ļaujot plānot īpaši agrīnai onkoloģisko pacientu diagnostikai nepieciešamos resursus. Ārstniecības iestādei ir pienākums nodrošināt pacienta konsultāciju desmit darbadienu laikā no pierakstīšanās dienas. Šie izmeklējumi attiecinājami ārstniecības iestādē tiek apmaksāti pēc fakta – virs līgumos ar Nacionālo veselības dienestu (NVD) noteiktā pakalpojumu apjoma (kvotas).

## Soli pa solim

- Pacients vērsas pie sava ģimenes ārsta.
- Ģimenes ārsts izvērtē pacienta sūdzības un kopējo veselības stāvokli.
- Ja ģimenes ārstam rodas aizdomas par onkoloģisku saslimšanu, ārsts izsniedz nosūtījumu noteiktu valsts apmaksātu

izmeklējumu veikšanai (piemēram, mamogrāfijai, ultrasonogrāfijai). Izmeklējumi tiek veikti desmit dienu laikā no pierakstīšanās dienas un ārpus kopējās rindas izmeklējumu veikšanai.

## Ģimenes ārsts izvērtē izmeklējumu rezultātus

Ja apstiprinās onkoloģiskā diagnoze vai arī ārstam joprojām ir aizdomas par onkoloģisku slimību, ģimenes ārsta praksē izsniedz nosūtījumu, kā arī pa tālruni pieraksta pacientu speciālista konsultācijas saņemšanai kādā no specializētajām slimnīcām.

Speciālista konsultācijas specializētajā slimnīcā valsts apmaksā ārpus kopējās gaidīšanas rindas – atbilstoši principam „nauda seko pacientam”.

Lai pacientam ar aizdomām par onkoloģisku saslimšanu tiktu veikti valsts apmaksāti izmeklējumi ārpus kopējās rindas, ģimenes ārsts izsniedz nosūtījumu, kurā norāda noteiktu kodu, un informē pacientu par to, kā pieteikties uz izmeklējumu.

Pacients, piesakoties izmeklējumam, informē par nosūtījumā norādīto kodu un dodas uz izmeklējumu, ņemot līdzi nosūtījumu.

Visbiežāk prioritāra diagnostiskā izmeklēšana tiek nodrošināta pacientiem ar aizdomām par krūšu un resnās zarnas onkoloģiskām slimībām. Vairāk nekā 25% gadījumos diagnostiskās izmeklēšanas rezultātā ir konstatētas izmaiņas pacienta veselības stāvoklī un nepieciešamība veikt pacienta papildu izmeklēšanu vai uzsākt atbilstošu ārstēšanu.

*Nacionālais veselības dienests un medicine.lv redakcija*



## Ārstu privātprakses, speciālisti

### Dr. Viktors Vestermanis

Traumatologs  
ortopēds

Algologs

## ĀRSTA VIKTORA VESTERMAŅA PRIVĀTPRAKSE

Nosaukums

Ārsta Viktora Vestermana privātprakse, IK

Adrese

Rīga, K.Barona 93-24, LV 1001

Tālrunis/fakss

67 310825

Mob. tālrunis

28 626910

E-pasts

viktor.vestermanis@gmail.com

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.

Vides pieejamība: 1. stāvs pielāgots invalīdiem ar ratiņiem caur pagalmu, māmiņām ar ratiņiem. Redzes un dzirdes invalīdiem pārvietoties palīdz medmāsa. Pie durvīm zvans.





# Simptomi, kas liecina, ka medicīniskā palīdzība jāmeklē nekavējoties

Dažādi bieži sastopami simptomi, piemēram, galvassāpes vai drudzis, parasti nelielina par nopietnu saslimšanu. Visticamāk nepatīkamās sajūtas ir īslaicīgas vai signalizē par kādu infekciju, un tev vienkārši nepieciešams konsultēties ar ārstu. Tomēr atsevišķos gadījumos medicīniskā palīdzība ir jāmeklē nekavējoties.

## Galvassāpes

Nepatīkamu galvassāpju cēlonis var būt stress, alkohols vai pārlietu ilga lūkošanās datora ekrānā. Šādā gadījumā galvassāpes visbiežāk neilgst vairāk par pāris stundām. Tāpat dzīvībai bīstama nav migrēna – lēkmjveida hroniskas galvassāpes, ko rada asinsvadu paplašināšanās.

Pievērs galvassāpēm uzmanību tad, ja tās radušās pēkšņi un ir neparasti intensīvas. Tāpat vērsies pēc palīdzības tad, ja galvassāpes pavada drudzis, kakla sāpes vai stīvums un izsitumi, kas var liecināt par meningītu.

## Vēdersāpes

Vēdersāpes var izraisīt neskaitāmi faktori – gāzes, savilkti muskuļi, vēdera vīrusi, urīnceļu infekcijas un citi.

Dodies uz slimnīcu, ja sāpes ir neparasti stipras vai arī koncentrējas noteiktā vēdera daļā. Sāpes vēdera labajā pusē – apakšējā vai augšējā daļā – var liecināt par apendicītu vai žultspūšļa problēmām, kuru gadījumā nepieciešama tūlītēja ķirurģiska iejaukšanās. Tāpat neatstāj vēdersāpes bez ievērības, ja tās papildina izteikti slikta dūša vai asinis izkārnījumos.

## Sāpes krūtīs

Sirdslēkmes ir viens no biežākajiem nāves cēloņiem, tāpēc tev jābūt drošam, ka laikus pamani simptomus. Ja jūti sāpes krūtīs, elpas trūkumu, svīšanu vai sāpes, kas izstarojas kaklā, žoklī vai rokās, nekavējoties meklē medicīnisko palīdzību. Tāpat ir vērts jau iepriekš noskaidrot iespējamās riska faktorus un ģimenes vēsturi.

## Elpas trūkums

Lielākoties elpas trūkuma cēlonis ir astma, hroniski obstruktīvā plaušu slimība (HOPS) vai dažādas infekcijas, piemēram, pneimonijs. Ja pēkšņi jūti, ka nevari paelpot, vērsies pie neatliekamās palīdzības medikumiem.

## Infekcija

Infekcija ir slimību izraisīto mikroorganismu nonākšana organismā, ko visbiežāk rada kāda veida vīruss. Ja simptomi ir viegli, infekciju

droši var ārstēt mājas apstākļos. Vērsies pie speciālista, ja piedzīvo pastiprinātu nogurumu, zemu asinsspiedienu vai citus simptomus, kas ievērojami kaitē tavai pašsajūtai. Tie var liecināt par nopietnāku infekcijas saslimšanu, kam nepieciešama ārsta uzraudzība vai stiprāki medikamenti.

## Asinis urīnā vai izkārnījumos

Pamanot asinis urīnā vai izkārnījumos, noteikti piesaki vizīti pie sava ģimenes ārsta. Asinis urīnā parasti liecina par kādu infekciju, piemēram, urīnceļu vai nieru saslimšanu, savukārt asinis izkārnījumos var norādīt uz hemoroīdiem, iekaisumu, čūlām vai pat vēzi.

Ja tev parādās arī citi simptomi, piemēram, drudzis, izsitumi, pārmerīgs nogurums, intensīvas sāpes vai liels daudzums asiņu, meklē palīdzību nekavējoties.

## Iegriezums vai sasitums

Lielāko daļu brūču vai sasitumu tu droši vari dezinficēt un apstrādāt mājas apstākļos. Taču ir svarīgi novērtēt, cik nopietna ir trauma. Ja brūce ir tik dziļa, ka redzams muskuļi, cīpsla vai kauls, steidzies uz ārstniecības iestādi – saviem spēkiem tu ar to galā netiksi.

## Vemšana

Vemšanas cēlonis var būt vēdera vīruss vai saindēšanās ar pārtiku. Ja pie vainas ir kāds no šiem iemesliem, tu vari droši gaidīt, kamēr tā pāries. Neaizmirsti uzņemt pietiekami daudz šķidruma un kārtīgi atpūsties. Tomēr ņem vērā, ka vemšana ir īpaši bīstama maziem bērniem un vecāka gada gājuma cilvēkiem.

Vērsies pēc palīdzības, ja vemjot parādās asinis, tu jūti intensīvas sāpes kuņģī vai vēmekļiem ir netipiska konsistence – tie ir tumšas krāsas vai žultaini.

## Drudzis

Visbiežāk drudzis ir pozitīvs simptoms – tavš organisms pareizi reaģē uz infekciju un ar to cīnās. Noskaidro, kāds ir tā cēlonis un veic atbilstošu ārstēšanu.

Meklē palīdzību nekavējoties, ja drudzis pavada spēcīga apātija un gurdums vai citi infekcijas simptomi. Tāpat esi uzmanīgs, ja drudzis papildina intensīvas galvassāpes, kakla sāpes, vemšana vai citi nepatīkami simptomi. Tāpat pastiprināta uzmanība nepieciešama bērniem un vecākiem cilvēkiem.

## Kustību vai orgānu darbības traucējumi

Ja kāds no taviem orgāniem vai ķermeņa daļām pēkšņi pārstāj darboties kā nākas, noteikti veic nepieciešamos izmeklējumus, lai atrastu tā cēloni. Ja tas noticis kādas fiziskas traumas rezultātā, to noteikti nepieciešams ārstēt. Tāpat nedrīkst izslēgt insulta risku. Vērsies pēc palīdzības pie speciālistiem.

Medicine.lv redakcija



Ārstu privātprakses, speciālisti



Nosaukums

SIA "VERNERES KARĪNAS ĢIMENES ĀRSTA PRAKSE"

Adrese

Rīga, K. Barona 115, LV 1012

Tālrunis

67 847200, 67 847100

E-pasts

karina.vernere@inbox.lv

Darības apraksts

Privāti praktizējoša ģimenes ārste no 2001. gada.

Medicīniskās dokumentācijas saglabāšana elektroniskajos resursos.

Plašs diagnostikas un laboratorisko izmeklējumu klāsts.

Sadarbība ar citu specialitāšu ārstiem.

**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, injekcijas.

Strādājam ar apdrošināšanas polisēm.

Pacientus ar funkcionāliem traucējumiem pieņemam atsevišķā pieņemšanas telpā

1. stāvā pēc pieraksta.



**Doktorāts Avgurs Pluss, SIA**

Rīga, Pāles 14 k.2, LV 1024

Mob. tālr. 29 112925, 26 224330

Tālr. 67 533879

E-pasts: avgurs\_pluss@inbox.lv

Medicīnas pakalpojumi, medicīnas transports, medicīniskās palīdzības nodrošināšana sporta un cita veida pasākumos.



**CONSILIUM  
MEDICUM**

**SIA "Consilium Medicum"**

Rīga, Rūpniecības 7-1, LV 1010

Tālr. 67 505047

Mob. tālr. 29 804940

E-pasts: info@conmed.lv

www.conmed.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. Visa veida injekcijas un infūzijas, t.sk. locītavās.



## Kas jāzina par HIV infekciju?

HIV izplatība visā Eiropā pakāpeniski samazinās, kamēr Latvijā saslimušo skaits turpina pieaugt. Saslimšana tiek diagnosticēta novēloti, un ārstēšana tiek uzsākta tikai tad, kad infekcija pārgājusi tās pēdējā stadijā – AIDS.

HIV jeb cilvēka imūndeficīta vīruss ir hroniska, lēni progresējoša saslimšana, kas lēnām sagrauj organisma imūnsistēmu. Ar vīrusu iespējams inficēties seksuālās transmisijas ceļā, gadījumos, kad asinis nonāk inficēta cilvēka asinīs – visbiežāk tas notiek, izmantojot injekcijām vienu šļirci un adatu, savukārt mazulis to var pārņemt no mātes grūtniecības, dzemdību vai zīdīšanas laikā.

Aptuveni 1–2 nedēļas pēc inficēšanās vīruss strauji vairojas un izplešas. Vairums slimnieku šajā laikā novēro pirmās saslimšanas pazīmes, ko gan nereti atstāj bez ievēribas – simptomi visbiežāk raksturīgi citām saslimšanām un pēc zināma laika pāriet. Šajā stadijā organisma imūnā sistēma cenšas ražot specifiskas antivielas, lai ar šo vīrusu cīnītos, taču nespēj to iznīcināt. Pēc tam seko vīrusa latentais periods – laiks, kad netiek novērotas nekādas saslimšanas pazīmes. Latentais periods var ilgt no dažiem mēnešiem līdz pat vairākiem gadiem, kā rezultātā slimnieks neapzinās, ka ir vīrusa nēsātājs, neuzsāk atbilstošu ārstēšanu un var viegli inficēt citus. Pēc latentā perioda beigām saslimušais sāk izjust specifiskus simptomus, un HIV pakāpeniski pāriet pēdējā stadijā – AIDS. Šajā stadijā organisms vairs nav spējīgs cīnīties ar saslimšanām un infekcijām, un pamata saslimšanu papildina citas nopietnas diagnozes, tai skaitā vēzis. Slimība strauji progresē, un cilvēks mirst.

Kā norāda infektologi, Latvija ir vienīgā valsts Eiropā, kur ārstēšana tiek uzsākta slimības pēdējā stadijā – laikā, kad tā bieži ir dārga un neefektīva. Jau vairākus gadus speciālisti šo situāciju cenšas

mainīt, cerot, ka drīzumā tiks panāktas pozitīvas izmaiņas. Neskatoties uz to, ka HIV nav ārstējams, laicīgi uzsākot atbilstošu terapiju, iespējams ievērojami paildzināt pacienta dzīvi, uzlabot tās kvalitāti un palēnināt slimības attīstību.

Lai laikus diagnosticētu saslimšanu, ir svarīgi veikt atbilstošu testu. To iespējams bez maksas un anonīmi izdarīt vairākās Latvijas pilsētās. Ja tev ir bijis neaizsargāts dzimumakts, esi injicējis narkotikas, vai arī tev ir cits iemesls aizdomām par saslimšanu, veic ekspress-testu, lai pārliecinātos, ka neesi vīrusa nēsātājs. Tāpat pievērs uzmanību izplatītākajiem simptomiem, ko saslimšanas sākuma posmā novēro 40–90% slimnieku.

Viena no pirmajām vīrusa pazīmēm var būt viegls drudzis, kura laikā ķermeņa temperatūra visbiežāk nepārsniedz 38 grādus pēc Celsija. Vīruss ir nokļuvis asinīs un strauji vairojas, kā rezultātā veidojas iekaisuma reakcija. Šajā laikā iespējams novērot arī citas pazīmes – nogurumu, galvassāpes un kakla iekaisumu. HIV sākuma stadijā pacienti mēdz novērot izteiktas sāpes locītavās un muskuļos, kā arī limfmezglu palielināšanos padusēs, cirkšņos un kaklā. Šie simptomi raksturīgi citām saslimšanām, līdz ar to HIV nereti tiek maldīgi diagnosticēts kā gripa vai kāda vīrusu infekcija, piemēram, sifiliss vai hepatīts. Dažādu stadiju HIV slimniekiem nereti novērojami dažāda veida ādas izsitumi. Tie var būt niezoši un parādīties uz visa ķermeņa. Aptuveni 30–60% slimnieku saslimšanas sākuma stadijā piedzīvojuši īslaicīgu vemšanu vai caureju. Šie simptomi tāpat var parādīties arī vēlāk. Vīrusam pieņemoties spēkā, slimnieks var zaudēt svaru, kas liecina par strauju imūnsistēmas novājināšanos. Par saslimšanu tāpat var liecināt ilgstošs, sauss klepus, kas nepakļaujas ierastajai terapijai. Iespējams, novērot pārmaiņas roku un kāju nagu struktūrā – nagi sabiezē, izliecas un dalās, uz tiem var parādīties melnas vai brūnas horizontālas un vertikālas līnijas.

*Medicine.lv redakcija*

## Valsts nodrošinātais atbalsts trūcīgajiem pacientiem

No valsts budžeta pilnībā tiek kompensētas pacienta iemaksas un izdevumi par kompensējamajiem medikamentiem trūcīgām personām, kuru ienākumi uz katru personas ģimenes locekli nepārsniedz 128,06 EUR mēnesī.

- tiks pilnībā apmaksāti kompensējamie medikamenti (ja persona izvēlies lētākos kompensējamos medikamentus līdzvērtīgu zāļu grupā);
- nav jāmaksā līdzmaksājums 0,71 EUR apmērā par katru 100% kompensējamo zāļu un medicīnisko ierīču recepti.

### Kas jāņem vērā?

Lai persona varētu saņemt iepriekšminētos atvieglojumus, ir jāsaņem pašvaldībā, kuras teritorijā ģimene (persona) deklarējis savu dzīvesvietu, sociālo dienestu izsniegta izziņa, kas apliecinātu personas ienākumu līmeni un tiesības saņemt veselības aprūpes pakalpojumus ar atvieglojumiem.

Pēc šādas izziņas saņemšanas personai, dodoties pie ģimenes ārsta vai pie ārsta speciālista, uz aptieku pēc zālēm vai ārstējoties slimnīcā, turpmāk būs jāuzrāda pašvaldības izsniegtā izziņa.

Trūcīgajām personām, kuras par tādām ir atzītas Ministru kabineta 2010. gada 30. marta noteikumu Nr. 299 "Noteikumi par ģimenes vai atsevišķi dzīvojošas personas atzīšanu par trūcīgu" noteiktajā kārtībā un ir saņēmušas izziņu par atbilstību trūcīgas ģimenes (personas) statusam no pašvaldības sociālā dienesta:

- nav jāmaksā pacientu iemaksas pie ģimenes ārsta vai ārsta speciālista;
- nav jāmaksā pacientu iemaksas par ārstēšanos slimnīcā;
- nav jāmaksā līdzmaksājums par vienā stacionēšanās reizē veiktu ķirurģisku operāciju;

*Nacionālais veselības dienests un medicine.lv redakcija*



## Ārstu privātprakses, speciālisti

Dainas Vaivodes  
ģimenes ārsta  
prakse

**Jelgavas novads:**  
**Vaivodes D. ģimenes ārsta prakse**  
Jelgava, Rīgas 20c, LV 3002  
Tālr. 630 81844

Prakses darba laiks: P. 8-15, O. 9 - 19,  
T. 8 - 15, C. 8 - 19, Pt. 8 - 15, S. 9 - 12

**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

**Ulda Grietiņa  
ģimenes ārsta  
prakse**

**Grietiņš Uldis**  
Neretas n., Neretas p., Nereta,  
Rīgas 6, LV 5118  
Tālr. 651 76228  
Tālr. 651 76340

Ģimenes ārsta prakse, ambulatorās  
medicīniskās palīdzības sniegšana.



*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



**SIA "Latvijas Amerikas acu centrs"**  
Rīga, A. Deglava 12a, LV 1009  
Tālr. 67 272257  
Fakss 67 272128  
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.-C. 9-13, Pt. 8-12

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



# Prostatas vēža riska faktori un profilakse

Latvijā saslimstība ar prostatas vēzi ik gadu pieaug – šobrīd šī slimība vīriešu vidū ieņem otro vietu pēc plaušu vēža. Tā kā prostatas vēzis vairumam pacientu sākuma stadijā norit bez simptomiem, ir svarīgi pārzināt riska faktorus un nepieciešamības gadījumā veikt vajadzīgās pārbaudes.

Prostata ir dziedzeris, kas izvietots zem vīrieša urīnpūšļa. Tas satur šūnas, kas veido šķidrumu spermatozoīdu aizsardzībai. Mainoties hormonu līmenim, prostata var palielināties, izraisot diskomfortu un sāpes, tomēr saslimšana nav ļaundabīga. Prostatas vēzis, turpretim, attīstās ārkārtīgi lēnām un ilgstoši var noritēt bez vērojamiem simptomiem. Slimības vēlākās stadijās iespējams novērot problēmas ar erekciju, sāpīgu ejakulāciju, asiņu piejaukumu urīnā vai sāpes urinācijas laikā. Audzējam attīstoties un skarot citus orgānus, vīrieši sūdzas par sāpēm kaulos, vājumu vai nejutīgumu kājās un nespēju kontrolēt zarnu vai urīnpūšļa iztukšošanos. Ikvienam vīrietim ir aptuveni 17% liela iespēja saslimt ar prostatas vēzi, taču tikai 3% šis audzējs kļūst par nāves cēloni. Laikus apzinot riska faktorus un konsultējoties ar speciālistu, saslimšanu iespējams laikus atklāt un sekmīgi ārstēt.

## Ģimenes vēsture

Ja kāds no taviem tuvākajiem radniekiem ir slimojis ar prostatas vēzi, tava iespēja sasirt ar šo audzēju ir divas līdz trīs reizes lielāka nekā vīrietim, kura tuviniekiem šī slimība nav skārusi.

## Vecums

Vecums uzskatāms par būtiskāko prostatas vēža riska faktoru – jau pēc 50 gadu sliekšņa iespēja saslimt ar šo onkoloģisko slimību ievērojami palielinās. Vidējais vecums, kad vīriešiem tiek diagnosticēta saslimšana, ir 70, taču retos gadījumos audzējs skar arī vīriešus,

kas jaunāki par 40 gadiem. Lai laikus novērstu iespējamo slimību, vīriešiem pēc 50 būtu regulāri jāveic pārbaudes pie urologa.

## Uzturs

Pētnieki atklājuši, ka vīrieši, kas uzturā lieto ievērojamu daudzumu sarkanās gaļas un maz dārzeņu, ar prostatas vēzi saslimst biežāk. Tāpat pastāv uzskats, ka saslimšanas iespēju palielina bagāts treknu piena produktu daudzums ēdienkartē. Speciālisti norāda, ka uzturam būtu jābūt daudzveidīgam, turklāt tajā jāiekļauj pietiekami daudz dārzeņu un lieso olbaltumvielu.

## Fiziskā aktivitāte

Lai gan zinātnieki nevar sniegt viennozīmīgu atbildi, kā fizisko aktivitāšu daudzums ietekmē prostatas vēža rašanos, atsevišķi pētījumi apliecina, ka paaugstināta fiziskā aktivitāte spēj samazināt saslimšanas risku.

## Rase

Afroamerikāņu rases vīriešiem iespēja saslimt ar prostatas vēzi ir aptuveni 2,5 reizes lielāka nekā eiropiešiem rases pārstāvjiem, kamēr aziātos šī slimība skar nedaudz retāk. Sakarība starp slimību un rasi nav līdz galam izpētīta, tomēr zinātnieki uzskata, ka paaugstinātais risks saistīts ne tikai ar ģenētiku, bet arī sociālekonomiskajiem apstākļiem.

## Svars

Vīriešiem ar paaugstinātu ķermeņa masas indeksu ir lielāks risks saslimt ar agresīvu prostatas vēža formu.

## Prostatas saslimšanas

Atsevišķi pētījumi liecina, ka prostatas vēža risku paaugstina prostatas iekaisums un seksuāli transmisīvās saslimšanas.

*Medicine.lv redakcija*

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

## Kas jāievēro pēc prostatas operācijas?

*Pirms nedēļas man tika veikta prostatas operācija. Sakiet, lūdzu, ko es varu ēst, kādus vingrojumus veikt, cik daudz kustēties?*

**Atbild „Mugurkaula veselības centrs”**

Pēc šāda veida operācijas vajadzētu izvairīties no produktiem, kas veicina pastiprinātu zarnu gāzu veidošanos (vēdera pūšanos) – piena produkti, pākšaugi, kafija, saldumi, gāzēti dzērieni, jo tas var radīt ievērojamu diskomfortu operācijas rētas rajonā. Tāpat vajadzētu izvairīties no aizcietējumiem, tāpēc pastiprināti jāuzņem šķidrums (2,0–2,5 l dienā) – ja nav citu blakussaslimšanu, kuru dēļ Jums jāierobežo šķidruma uzņemšana. Attiecībā uz fiziskām aktivitātēm – galvenokārt jāizvairās no smagumu celšanas. Divus mēnešus pēc operācijas vingrošanu neiesaka, kā arī nav ieteicams ilgstoši atrasties sēdus stāvoklī.

Lai pilnvērtīgi nodrošinātu atlabšanu, Jums vajadzētu klātienē konsultēties ar fizioterapeitu, kas ieteiktu labākos risinājumus, ņemot vērā Jūsu slimības vēsturi un citus individuālus faktorus.



## Ārstu privātprakses, speciālisti

### Novikovas D. ģimenes ārsta prakse

**Novikovas D. ģimenes ārsta prakse**  
Rēzekne, 18.novembra 41-108, LV 4601  
Tāl. 646 03319  
E-pasts: aiviekste23@inbox.lv

### Ināras Staņas ģimenes ārsta prakse

**Staņas I. ģimenes ārsta prakse**  
Jelgavas n., Glūdas p., Zemgale,  
Upes 12a, LV 3040  
Tāl. 630 86793  
Darba laiks: P. 9.00 - 12.00,  
O. 15.00 - 19.00, T.-C. 9.00 - 12.00,  
Pt. 8.00 - 12.00

Jelgavas n., Svētes p., Svēte,  
Skolas 1-2, LV 3008  
Darba laiks: P, C. 14.00 - 16.00

### Šļubures M. ģimenes ārsta prakse

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

Rēzeknes n., Mākoņkalna p., Lipuški,  
Līgo 7, LV 4626  
Tāl. 646 46735, 29 557259

### Dubinskas A. ārsta prakse psihiatrjā

Rīga, Gogoļa 3-221, LV 1050  
(Dzelzceļa Veselības centrs)  
Tāl. 26 306263

Pieņem katru dienu pēc pieraksta  
Bērnu un jauniešu psihiatrs

### Ancānes Ā. ģimenes ārsta prakse

Baldones n., Baldone,  
Rīgas iela 46A, LV 2125

Tāl. 67 932385  
E-pasts: a.ancanes.gap@inbox.lv

### Ievas Cīrules alergologa privātprakse

Rīga, Olīvu 5a, LV 1004  
Mob. tālr. 29 535077  
E-pasts: ieva.cirule@bkus.lv

Darba laiks: T., Pt. pēc pieraksta

### 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, Imantas 8. līnija 1 k.1-212, LV 1083  
Tāl. 67 410890  
Fakss 67 893125

E-pasts: ineta.dombrovskas@inbox.lv

### Jočas I. ģimenes ārsta, pediatra prakse

Bauskas n., Īslīces p., Rītausmas,  
"Lauktechnika 22", LV 3901  
Bauskas n., Īslīces p., Bērzi, E.Kalpaka 1a, LV 3914

Tāl. 639 25153, mob. tālr. 29 487747  
Ģimenes ārsta, pediatra prakse

### Aijas Klaubergas ģimenes ārsta prakse

Rīga, Nīcgales 5, LV 1035  
Kabinets 67 563002

Reģistratūra 67 566755  
Mājas vizītes 67 566227



## Ārstu privātprakses, speciālisti

**Maijas Kontautienes ģimenes ārsta, arodslimību un arodiveselības ārsta prakse**

Rīga, Nīcgales 5-322, LV 1035  
Prakse 25 425711  
Mājas vizītes 675 66227

Reģistratūra 67 566755  
E-pasts: makontmed2013@inbox.lv

**Krēsliņas I. ģimenes ārsta prakse**

Gulbenes n., Gulbene, Brīvības 56, LV 4401  
Tālr. 644 95878

**Kubles I. ģimenes ārsta prakse**

Rīga, Buļļu 7 (Ilģuciema poliklinika), LV 1055  
Mob. tālr. 26 806443

E-pasts: ilze.kuble@gmail.com  
Ģimenes ārste - diagnostika, vakcinācija

**Kuldīgas primārās veselības aprūpes centrs, SIA**

Kuldīga n., Kuldīga, Liepājas 34, LV 3301  
Tālr. 633 22401

**Līgatas Vulfas ārsta prakse, SIA**

Rīga, A.Bieziņa 9, LV 1029  
Tālr. 67 407182, 67 407183  
E-pasts: dr.vulfa@gmail.com

P., O. 8-13, T. 14-19, C. 9-13, Pt. 8-12  
Ģimenes ārsts, pediatriskā aprūpe.  
Vakcinācijas, analīzes, kardiogrammas

**Nataljas Ļihodejevskas ģimenes ārsta prakse**

Rīga, Nīcgales 5-218, LV 1035  
Reģistratūra 67 565635, 67 566755  
Prakse 67 571410

Mājas vizītes 67 566227

**M. Grūsles ārsta prakse, SIA**

Rūjienas n., Rūjiena, Dārza 11, LV 4240  
Tālr./fakss 642 63725  
Mob. tālr. 29 467724

E-pasts: marikagrusle@inbox.lv  
www.marika.grusle.emedicina.lv

**Mirdzas Siliņas ārsta prakse, SIA**

Dobeles n., Dobeles, Ādama 2, LV 3701  
Mob. tālr. 29 245207

**Ozoliņas L. ģimenes ārsta prakse**

Ogres n., Ogre, Ausekļa prospekts 7a,  
LV 5001  
Tālr. 650 23366

**Sāmites L. ģimenes ārsta prakse**

Ogres n., Ogre,  
Ausekļa prospekts 7a, LV 5001  
Tālr. 650 23366

**Seržānes Marutas ģimenes ārsta prakse**

Ozolnieku n., Ozolnieku p.,  
Ozolnieki, Skolas iela 6a, LV 3018

Tālr. 630 50145, 29 128648  
Vakcinācija

**Siguldas efekts, SIA, Ģimenes ārstu doktorāts**

Pils iela 13, Sigulda, Siguldas n., LV 2150  
Ģimenes ārsts 29 490261  
Ārsta palīgs 29 339417

Pēc iepriekšēja pieraksta

**Tereško Baiba, ārsta-homeopāta privātprakse**

Rīga, Brīvības 37-5.st. 8.kab., LV 1010  
Mob. tālr. 29 152772  
www.fitoterapija.lv

Homeopātiskā ārstēšana, holistiskā medicīna



## Ārstu privātprakses, speciālisti

|                                                                                  |                                                                   |                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Ventspils ģimenes ārsts:<br/>Zemture I. ģimenes ārsta-pediatra<br/>prakse</b> | Ventspils,<br>Lielais prospekts 49, LV 3601                       | Tālr. 636 07727<br>Mob. tālr. 26 557473 |
| <b>Asafrejas G. ģimenes ārsta prakse</b>                                         | Burtnieku n., Valmieras p., Valmiermuiža, Draudzības 12a, LV 4219 | Tālr. 642 38539                         |
| <b>Baumanes M. ģimenes ārsta prakse</b>                                          | Rīga, Skolas 22, LV 1010                                          | Tālr. 67 686700, 67 686702              |
| <b>Gailītes Dzintras ģimenes ārsta prakse</b>                                    | Cēsu n., Cēsis, Bēraines 16/18, LV 4101                           | Tālr. 641 22711                         |
| <b>Dr. Valda Grīga ārsta privātprakse</b>                                        | Aizkraukle, Bērzu 5-413, LV 5101                                  | Tālr. 29 269732                         |
| <b>Grinbergas Maijas ģimenes ārsta prakse</b>                                    | Valmiera, Bastiona 24-205, LV 4201                                | Tālr. 642 23046, 28 325864              |
| <b>Ivetas Viksnes ģimenes ārsta prakse, SIA</b>                                  | Stopiņu n., Saurieši, Burtnieku 7-1b, LV 2118                     | Tālr. 67 956854                         |
| <b>Jaunzemas Brigitas ģimenes ārsta prakse</b>                                   | Cēsu n., Cēsis, Bēraines 16/18, LV 4101                           | Tālr. 641 22711                         |
| <b>Kauliņas A. ģimenes ārsta prakse</b>                                          | Lielvārde, Raiņa 5, LV 5070                                       | Tālr. 650 54230                         |
| <b>Pīlīpčukas T. ģimenes ārsta, neirologa prakse</b>                             | Jelgava, Strazdu 16                                               | Tālr. 630 10503                         |
| <b>Vasiljeva R. ģimenes ārsta prakse</b>                                         | Ludzas n., Ludza, 18.novembra 17-3, LV 5701                       | Tālr. 28 300368, 22 410171              |
| <b>Žigures I. ģimenes ārsta prakse</b>                                           | Cēsu n., Cēsis, Bēraines 16/18, LV 4101                           | Tālr. 641 61064                         |

## Dermatoloģija

# LDI

### Latvijas Dermatoloģijas institūts, SIA, Klīnika

Rīga, Pērses 14, LV 1011  
Prof. dr. hab. med. A. Rubins  
Doc. dr. med. S. Rubins  
E-pasts: silvestrs.rubins@gmail.com  
Tālr. 25 450721, www.ldi.lv

Ādas slimības: akne, atopiskais dermatīts, blaugznas, ekzēma, psoriāze, nātrene, Laima slimība, nagu un matu slimības, nieze, STS. Alerģiju diagnostika, pīlings, krioterapija, matu izkrišana, dzimumzīmju diagnostika, ādas vēzis, bazalioma, melanoma, dermatoskopija, bērnu dermatologs.



## LĀZERKLĪNIKA

### Lāzerklīnika, SIA

Rīga, Raiņa bulvāris 17-4, 2.st., LV 1050  
Tālr. 67 220050  
E-pasts: ksraina17@kolonna.com  
www.lazerklinika.lv  
Darba laiks: P.-Pt. 8.00 - 21.00,  
S. 8.00 - 18.00

Dermatologu, kosmetologu konsultācijas un pakalpojumi, ādas labdabīgu veidojumu noņemšana, mezoterapija, ķīmiskais pīlings, lāzerprocedūras.

**Lindas Gerkes**  
ārsta dermatovenerologa prakse

Rīga, Stīmu 8-323, LV 1082  
Mob. tālr. 26 755215

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



## Diagnostika



**"MedVision", SIA**  
Rīga, Gardenes iela 13, LV-1002  
Tālr. 27 078 822  
E-pasts: info@medvision.lv  
www.medvision.lv

Nukleārās medicīnas centrs "MedVision" nodrošina onkoloģisko saslimšanu diagnostiku ar PET/CT tehnoloģiju. PET/CT ir viena no modernākajām un precīzākajām onkoloģisko saslimšanu diagnostikas metodēm pasaulē.

## Doktorāti, poliklīnikas, veselības centri



SABIEDRĪBA AR IEROBEŽOTU ATBILDĪBU

### DZELZCEĻA VESELĪBAS CENTRS



Nosaukums  
DZELZCEĻA VESELĪBAS CENTRS, SIA

Adrese  
Rīga, Gogoļa 3, LV 1050

Tālrunis  
67 220335, 67 233923

Fakss  
67 224758

E-pasts  
dzvcadmin@dzvc.lv

Darbības apraksts  
Darba laiks: P-Pt. 8.00 - 20.00  
Sertificēti ārsti speciālisti



**Alma, ģimenes ārsta A. Lasmaņa klīnika**  
Rīga, K.Valdemāra 20-4, 2.st., LV 1010  
Tālr. 67 282229, 67 285644  
Fakss 67 284663  
E-pasts: info@alma.lv  
www.alma.lv

Ģimenes ārsta A.Lasmaņa klīnika "Alma".  
Pieejamie speciālisti: pediatrs, ginekologs,  
zobārsts, gastroenterologs, dermatologs,  
endokrinologs, neirologs, ģimenes ārsts.



## Doktorāti, poliklinikas, veselības centri



pašvaldības aģentūra

**„IECAVAS VESELĪBAS CENTRS”**

Nosaukums

Iecavas veselības centrs, pašvaldības aģentūra

Adrese

Iecavas n., Iecava, Dzirnau 1, LV 3913

Tālrunis

639 41481 (reģistratūra), 639 60785 (dienas stacionārs)

Tālrunis

639 60218 (administrācija)

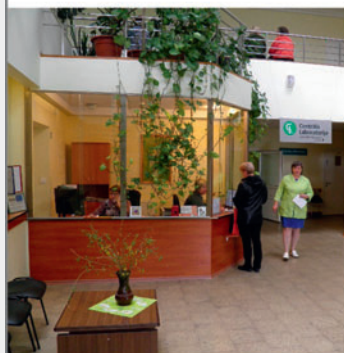
E-pasts

ivc@apollo.lv

Darības apraksts

Darba laiks: P.-T. 8.00 - 16.00, C. 11.00 - 19.00, Pt. 8.00 - 16.00

Pašvaldības ārstniecības iestāde, kas nodrošina primāro veselības aprūpes pakalpojumu un sekundāro ambulatoro veselības pakalpojumu sniegšanu.



**Jelgavas poliklīnika, SIA**

Jelgava, Sudrabu Edžus 10, LV 3001

Tālr. 630 22101, 630 84500

Fakss 630 23129

Mob. tālr. 26 649911

E-pasts: jp@jelgavaspoliklinika.lv

www.jelgavaspoliklinika.lv

Speciālisti, ģimenes ārsti, diagnostika.

Lielākā medicīnas aprūpes iestāde

Zemgales reģionā, kas sniedz valsts

apmaksātus veselības aprūpes

pakalpojumus, kā arī maksas pakalpojumus.



**RĪGAS  
VESELĪBAS  
CENTRS**

**Rīgas veselības centrs, SIA**

Rīga, Valdeķu 57, LV 1058

Administrācija 661 03370

Zvanu centrs 20 028801, 8801

E-pasts: rvc@rigasveselib.lv

www.rigasveselib.lv

Mēs piedāvājam visplašāko diagnostisko,

ārstniecisko, rehabilitācijas un veselības

veicināšanas pakalpojumu klāstu

6 filiālēs – Ziepniekkalnā, Imantā, Ilģuciemā,

Torņakalnā, Ķengaragā un Bolderājā.

**Vecumnieku veselības centrs**

Vecumnieku n., Vecumnieki, "Atvasaras", LV 3933 Tālr. 639 76126, vvc@vecumnieki.lv

## Endokrinoloģija / diabēts

**VSV centrs, SIA**

Talsu n., Talsi, V.Ruģēna 2, LV 3201

Tālr. 632 32388, 25 657212



## Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības



**A. Klīnika, SIA**  
Rīga, Kabiles 7, LV 1058  
Tālr. 67 400251  
Mob. tālr. 27 883577  
E-pasts: a.klinika@inbox.lv  
www.aklinika.lv

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



**SCA Hygiene Products, SIA**  
Rīga, Ulbrokas 23, LV 1021  
www.tena.lv  
E-pasts: lvinfo@sca.com  
facebook.com/TENALatvia

Higiēnas izstrādājumu TENA ražotājs – augstākās kvalitātes izstrādājumi nekontrolētām urīna noplūdēm. Ieliktni sievietēm un vīriešiem, urīnu uzsūcošas autiņbiksēs pieaugušajiem. Ķermeņa mazgāšanas krēmi, putas, salvetes ķermeņa mazgāšanai bez ūdens, mitro matu cepure – matu mazgāšana bez ūdens.

**Bičevskas I. ārsta ginekologa prakse**

Jelgava, Pulkveža O.Kalpaka 16-108., LV 3001

Tālr. 26 514031 (iepriekšējs pieraksts)

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

### Vai taisnība, ka menopauze var iestāties jau no 28 gadu vecuma?

*Nesen kādā izdevumā lasīju, ka menopauze mūsdienās varot iestāties, pat sākot no 28 gadu vecuma. Ja kaut ko tādu piedāvā lasītājiem ziņu sadaļā, tad tās taču nevar būt pilnīgas muļķības. Kā īsti ir?*

**Atbild ginekoloģe Maija Broša, „Rīgas 1. slimnīca”, Poliklīnika “Šārlotes”**

Katrai sievietei, sasniedzot noteiktu bioloģisku vecumu, visbiežāk tas ir no 45 līdz 55 gadiem, iestājas menopauze. Menopauze ir olnīcu funkciju izsīkums, ko raksturo ovulācijas izbeigšanās ar sekojošu menstruāciju iztrūkumu (amenoreja). Raksturīgs pakāpenisks olnīcu folikulu zudums, olnīcas granulozo un teka šūnu deģenerācija, kā rezultātā sievietes organismā veidojas estrogēnu nepietiekamība. Var uzskatīt, ka sākusies menopauze, ja amenoreja ilgst vismaz gadu vai arī folikulus stimulējošā hormona (FSH) līmenis pārsniedz 50 IU/L, bet cirkulējošā estrogēna līmenis ir mazāks par 40–50 pg/ml asins seruma.

Sievietes dzīvē nereti dažādu iemeslu dēļ iztrūkst menstruācijas, bet tikai bezgala retos gadījumos ir viss iepriekš minētais un tikai tad var runāt par priekšlaicīgu, agrīnu menopauzi.

### Kā noregulēt menstruālo ciklu pēc atteikšanās no hormonālās kontracepcijas?

*Jau aptuveni sešus gadus lietoju hormonālās tabletes Jasminelle. Ir pienācis brīdis, kad vēlamies iepemt bērniņu, tāpēc pārtraucu lietot šīs tabletes. Pēc tablešu pārtraukšanas bija tāda kā asiņošana/smērēšanās pāris dienas, bet nekas vairāk. Nākamajā mēnesī mēnešreizes izkrita vispār. Kā noregulēt mēnešreizu ciklu, un cik ātrā laikā tas varētu nostabilizēties?*

**Atbild ginekoloģe Guta Ruttasa, „Klīnika Pīramīda”**

Ļoti labi menstruālo funkciju regulē naktssvecas eļļa, kā arī A un E vitamīns, cinks. Svarīgi nodot hormonālās analīzes, veikt ginekoloģisko ultrasonogrāfiju un pārbaudīt vairogdziedzera hormonus.



# 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 reproduktīvās 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 reproduktīvās 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 un diagnostika (PGS/PGD)
- Neinvazīva augļa rēzus faktora noteikšana
- Trombofīlijas molekulārā testēšana
- Y hromosomas mikrodēļciju (AZF faktora) molekulārā testēšana
- Pārtraukušās grūtniecības materiāla ģenētiskā izmeklēšana
- Fragilās X hromosomas testēšana

### Reproduktīvās 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 šūnas, 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)



## Laboratorijas

# E. Gulbja Laboratorija

Tāl. **678 01112**

|                                                                  |                                                |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Rīga, Anniņmuižas bulv. 88, Pārdaugava                           | P-Pt. 8-20; S. 9-14; Sv. slēgts                |
| Rīga, Baložu 28, Pārdaugava                                      | P-Pt. 8-20; S. 9-14; Sv. slēgts                |
| Rīga, Brīvības 68, „Saules veselības centrs”, 2.st.              | P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts                     |
| Rīga, Brīvības gatve 366                                         | P-Pt. 8-20; S. 9-14; Sv. slēgts                |
| Rīga, Dunties 22/1,<br>„Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca” | P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts                     |
| Rīga, Grebenščikova 1, „Diagnostikas centrs”                     | P-C. 8:30-18; Pt. 8:30-16; S., Sv. slēgts      |
| Rīga, Lāčplēša 24                                                | P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts                     |
| Rīga, Lielirbes 29, T/C „Spice” 2. st.                           | P-Sv. 10-20                                    |
| Rīga, Linezera 6, „Slimnīca Linezers”, 1. st.                    | P-Pt. 8-18; diennakts dienests                 |
| Rīga, Maskavas 322a                                              | P-Pt. 9-17; S., Sv. slēgts                     |
| Rīga, Raiņa bulv. 27                                             | P-C. 8-19; S., Sv. slēgts                      |
| Rīga, Sadovņikova 20, 3. st., 316. kab.                          | P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts                     |
| Rīga, Skolas 5, med. sab. „ARS”, 2. st.                          | P-Pt. 8-20; S. 9-14; Sv. slēgts                |
| Rīga, Stirnu 8, med. sab. „Valeo”, 1.st.                         | P-C. 8-19; Pt. 8-16; S., Sv. slēgts            |
| Rīga, Valdeķu 62a                                                | P-C. 8-20; Pt. 8-19; S. 9-13:30; Sv. slēgts    |
| Rīga, Zemitāna lauk. 1, Teika                                    | P-Pt. 8-20; S. 9-14; Sv. slēgts                |
| Aizpute, Avotu 2                                                 | P-C. 8-16; Pt. 8-13; S., Sv. slēgts            |
| Aknīste, Skolas 9                                                | P. 10-18; O.-C. 8-16; Pt. 8-13; S., Sv. slēgts |
| Ādaži, „Ādažu terases”, Gaujas 11, pagalmā                       | P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts                     |
| Balvi, Brīvības 62                                               | P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts                     |
| Bauska, Zajā 1                                                   | P-C. 8-16; Pt. 8-14; S., Sv. slēgts            |
| Carnikava, Atpūtas 3                                             | P-Pt. 8:15-15:45; S., Sv. slēgts               |
| Cēsis, Valmieras 9                                               | P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts                     |
| Dagda, Brīvības 29                                               | P-C. 8-16; Pt. 8-13; S., Sv. slēgts            |



## Laboratorijas

|                                                                                     |                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Daugavpils, 18. novembra 19, 2. st.                                                 | P-C. 8-18:30; Pt. 8-16; S., Sv. slēgts                                    |
| Daugavpils, Saules 37                                                               | P-C. 8-16; Pt. 8-15:30; S., Sv. slēgts                                    |
| Daugavpils, Smilšu 94a                                                              | P-C. 8-16; Pt. 8-15:30; S., Sv. slēgts                                    |
| Dobeles, Uzvaras 4a, Dobeles doktorāts                                              | P-C. 8-16; Pt. 8-15; S., Sv. slēgts                                       |
| Dundaga, Pils 6                                                                     | P. 8-13; T. 8-13; O., C., Pt., S., Sv. slēgts                             |
| Gulbene, O.Kalpaka 27a                                                              | P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts                                                |
| Iecava, Dzirnau 1                                                                   | P-T. 8-16; C. 8-18; Pt. 8-14; S., Sv. slēgts                              |
| Jelgava, Mātera 29                                                                  | P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts                                                |
| Jēkabpils, A.Pormaļa 3                                                              | P-C. 8-16; Pt. 8-15; S., Sv. slēgts                                       |
| Jūrmala, Asaru pr. 61, NRC „Vaivari” 1. st.                                         | P-C. 8-16; S., Sv. slēgts. Pt. analīzes pieņem līdz 11, atbildes līdz 16  |
| Jūrmala, Dubultu prosp. 3                                                           | P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts                                                |
| Kuldīga, Aizputes 22, 1. st., „E.Gulbja Kurzemes laboratorija”, „Kuldīgas slimnīca” | P-Pt. 8-18; S., Sv. dežūrpersonāls                                        |
| Kuldīga, Liepājas 34                                                                | P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts                                                |
| Ķekava, Nākotnes 1                                                                  | P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts                                                |
| Liepāja, Republikas 16                                                              | P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts. Pt. analīzes pieņem līdz 14                   |
| Liepāja, Rīgas 37/39 (ieeja no Rīgas ielas)                                         | P-C. 8-16; Pt. 8-14; S., Sv. slēgts                                       |
| Limbaži, Klosters 3, “Limbažu slimnīca”, 1.st.                                      | P-Pt. 8-16; S. 8-10; Sv. slēgts. Katra mēneša pirmajā S. pieņemšana: 8-12 |
| Madona, Rīgas 3                                                                     | P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts                                                |
| Mārupe, Daugavas 27                                                                 | P-Pt. 8-19:30; S. 9-13:30; Sv. slēgts                                     |
| Ogre, Mākalnes prosp. 3                                                             | P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts                                                |
| Preiļi, Raiņa bulv. 13 (Preiļu slimnīcas poliklīnikas ēkas 4.st.)                   | P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts                                                |
| Rēzekne, Atbrīvošanas aleja 98, viesnīca „Latgale”, 1. st.                          | P-C. 8-16; Pt. 8-15; S., Sv. slēgts                                       |
| Salaspils, Rīgas 1                                                                  | P-Pt. 8-19; S., Sv. slēgts                                                |
| Saldus, Lielā 9c                                                                    | P-C. 8:30-16; Pt. 8:30-14; S., Sv. slēgts                                 |
| Sigulda, Lakstīgalas 13, „Rīgas rajona slimnīca”, 1.st.                             | P-Pt. 8-16; S. 8-10; Sv. slēgts                                           |
| Talsi, V. Ruģēna 4                                                                  | P-C. 8-16; Pt. 8-15; S., Sv. slēgts                                       |
| Valdemārpils, Raiņa 16                                                              | O. 8-13; C.-Pt. 8-13; P., T., S., Sv. slēgts                              |
| Valka, Raiņa 12                                                                     | P-C. 8:30-16:30; Pt. 8:30-14; S., Sv. slēgts                              |
| Valmiera, Rīgas 13                                                                  | P-C. 8.00 - 16.00, Pt. 8.00 - 15.00                                       |
| Ventspils, Sofijas 2                                                                | P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts. Pt. analīzes pieņem līdz 13, atbildes līdz 16 |

Mājas vizīšu pieteikšana iespējama tikai Rīgā un Rīgas rajonā 8-12, tālr. 67 543877



## Laboratorijas



"NACIONĀLAIS MEDICĪNAS SERVISS - LABORATORIJA"

### SIA "Nacionālais Medicīnas Serviss-Laboratorija"

Rīga, Bīķernieku 25a, LV 1039

Tālr. 67 144015, 67 143756

E-pasts: info@nms-laboratorija.lv

www.nms-laboratorija.lv

www.facebook.com/NMSlaboratorija

NMS-Laboratorija – tā ir precīza un ātra diagnostika, kā arī augsta apkalpošanas kvalitāte un individuāla pieeja katram klientam.

UZTICI SAVUS LABORATORISKOS

IZMEKLĒJUMUS MUMS!

### Hansatrade, SIA

Rīga, Šmerļa 3, LV 1006

Tālr. 67 522133, 26 347371

E-pasts: hansatrade@inbox.lv

www.hansatrade.lv

## Medicīnas iekārtas, instrumenti, piederumi, palīgīdzekļi



### SIA "Latvijas Amerikas acu centrs"

Rīga, A.Deglava 12a, LV 1009

Tālr. 67 272257

Fakss 67 272128

E-pasts: laac@laac.lv

www.laac.lv

Oftalmoloģisko preču, materiālu, instrumentu un iekārtu tirdzniecība. Acu spiediena mērītāju noma.



### ReTone, SIA

Rīga, K.Barona 64, LV 1011

Tālr. 67 276788

www.retone.lv

Dzirdes aparāti, audioloģiskā aparātūra.

Dzirdes aparātu piederumi.

Dzirdes pārbaude, audiogramma, dzirdes aparātu pielāgošana, regulēšana.



**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

info@medicinasveikals.lv

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

### Hansatrade, SIA

Rīga, Šmerļa 3, LV 1006

Tālr. 67 522133, 26 347371

E-pasts: hansatrade@inbox.lv

www.hansatrade.lv

## 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



## Neiroloģija / nervu sistēmas saslimšanas



vidzemes bērnu veselības centrs

Nosaukums

Vidzemes bērnu veselības centrs Apelsīns, SIA

Adrese

Valmiera, L.Paegles 9, LV 4201

Tālrunis

25 140410 (reģistratūra)

Fakss

642 64029

E-pasts

vbvcapelsins@inbox.lv

Internets

www.apelsins.lv

Darbības apraksts

Konsultē bērnus ar mācīšanās un uzvedības traucējumiem, epilepsiju, kustību traucējumiem, pie galvas traumām, zīdaiņus. Veic arī neirosonogrāfijas zīdaiņiem. No septembra mūsu medicīnas centrā tiks sniegtas arī sertificēta audiologopēda konsultācijas, kā arī pediatra un osteopāta maksas konsultācijas.



**Strazdas D. ārsta neirologa, algologa privātpakse**

Liepāja, Aldaru 20/24, LV 3401

Tālr. 634 23149, 28 351178

Darba laiks: C. 15.30 - 17.30

**Kaļenčukas S. ārsta neirologa prakse**

Sudrabu Edžus 9/6, Jelgava, LV-3001

Tālr. 630 26338, 26 305347

## Otorinolaringoloģija



**Privātklīnika "Headline"**

**Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes studiju centrs**

Rīga, Kalnciema 98-16, LV 1046

Tālr. 67 473045, mob. tālr. 25 511144

E-pasts: info@headline.lv, www.headline.lv

Darba laiks: P-Pt. 9.00-18.00, S. 10.00-15.00

Ausu, kakla un deguna slimību ārstēšana. Krākšana, dzirdes traucējumi, audiometrija, deguna, ausu, mandeļu operācijas, polipi, miega traucējumi, apnoja, radiofrekvenču endoskopiskā minimāli invazīvā LOR ķirurģija.



**Naumovs Pāvels, ārsta**

**otorinolaringologa un homeopāta prakse**

Rīga, Kaivas 50 k. 5-70

(ārdurvju kods 1#7905), LV 1021

Tālr. 67 339337, 29 245544

Facebook.com/pavels.naumovs

E-pasts: pavelnau@gmail.com

Homeopātija.

Ausu, kakla un deguna slimības

Otorinolaringoloģija



**Surdotulka pakalpojumi**

**Sociālā rehabilitācija**

**Pieaugušo izglītība – zīmju valodas  
kursi darbam ar nedzirdīgajiem**



SIA LNS Rehabilitācijas centrs  
Rīga, Elvīras 19 k.3, LV 1083  
Tālr. 67 471512, fakss 67 815284  
E-pasts: rc@lns.lv  
**www.rc.lns.lv**



## Otorinolaringoloģija

### Ramonas Markuses ārsta prakse, SIA

Rīga, F. Sadovņikova 20-327, LV 1003  
Mob. tālr. 29 267940, 26 632313  
E-pasts: ramonama@inbox.lv

Tālr. 67333367 (pieraksts ar ģimenes ārsta  
nosūtījumu), 67131313

## Pediatrija / bērnu veselība

### Dr. Mangales ārsta pediatra-homeopāta prakse

**Dr. Mangales ārsta  
pediatra-homeopāta prakse**  
Rīga, Nīcgales 5, 300.1. 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. Indukcijas terapija.  
Vegatests, infekciju diagnostika un  
ārstēšana.



### SIA "Latvijas Amerikas acu centrs"

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

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

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.  
Pieteikšanās pa telefonu.

## Podoloģija / pēdu aprūpe

MEDICĪNAS  
CENTRS

**VESELĪBAS SERVISS**

### MAV un K, SIA, Veselības serviss

Jēkabpils, Palejas 11, LV 5202  
Mob. tālr. 29 568980  
E-pasts: dr.marina@inbox.lv

Podologs Jēkabpilī, ārstnieciskais pedikīrs,  
pēdas diagnostika, masāžas, traumatologs,  
terapeits.

### Sintijas Harju podologa privātprakse

### Sintijas Harju podologa privātprakse, SIA

Jelgava, Māras 1, LV 3001  
Mob. tālr. 20 257533

Ārstnieciskā pēdu aprūpe.  
Pieņem P.-S. 9-19, pēc pieraksta.



## Podoloģija / pēdu aprūpe

**Rudzīte Laila –**  
ārstnieciskās podiatrijas speciāliste

Siguldas n., Sigulda, Lakstīgalas 13, LV 2150  
Mob. tālr. 29 363491

## 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, datordiagnostika, dziedniecības seansi.

Domu sakārtošana, dvēseles dziedināšana, privātie čenelingi, masāžas.



**Afanasjevas N. psiholoģes prakse**  
Rīga, Kandavas 27, LV 1083  
Mob. tālr. 22 056506  
E-pasts: **uvediaradna@inbox.lv**

Ģimenes psihologs, skolas psihologs,  
NLP praktiķis, ziedu terapijas speciālists.

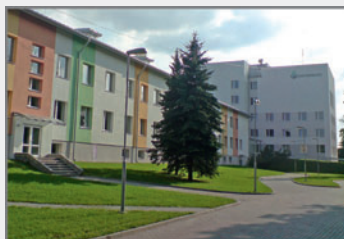
**Z. HEINRIHSONES**  
psihologa privātprakse

**Heinrihsones Z. psihologa privātprakse**  
Ventspils, Atpūtas 16, LV 3601  
Mob. tālr. 26 543132  
E-pasts: **zanda.h@inbox.lv**

Konsultē bērnus un pusaudžus problēmās,  
arī bērnus ar īpašām vajadzībām.



## Psihoterapija / psihiatrija



Valsts sabiedrība ar ierobežotu atbildību  
Slimnīca

# GINTERMUIŽA



Nosaukums

"SLIMNĪCA "GINTERMUIŽA"", VSIA

Adrese

Jelgava, Filozofu 69, LV 3008

Tālrunis

630 07495, 630 22770 (reģistratūra), 630 22805 (uzņemšana), 630 26690 (administrācija)

E-pasts

slimnica@gintermuiža.lv

Internets

www.gintermuiža.lv

Darbības apraksts

Šoferu komisija, psihiatrs, narkologs, neirologs, dienas stacionārs psihiatrijā, elektroencefalogrāfs. Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija, pusaudžu narkomānu rehabilitācija stacionārā.

Narkoloģiskā rehabilitācija, Minesotas programma.



**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: pēc pieraksta

## Seksopatoloģija / seksuālā veselība

**DB prakse, SIA**

Rīga, Dzirnau 34a-23, LV 1010

Tālr. 29 423164

## Slimnīcas / stacionārā ārstēšana

# 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

**Slimnīcas / stacionārā ārstēšana**



**DOBELES UN  
APKĀRTNES SLIMNĪCA**

Dobeles n., Dobele  
Ādama 2, LV 3701

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



**Hemodialīze, tālr. 637 21019**



**Rehabilitācija  
Tālr. 637 22474**



**Dzemdību nodaļa  
Tālr. 637 22156  
Internais bloks, tālr. 637 22449  
Slimnīcas stacionārā ārstēšana  
Tālr. 637 23442  
Uzņemšanas nodaļa un NMP**





## 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



## Traumatoloģija / ortopēdija / ķirurģija



**Industriālās tehnoloģijas, SIA**

Rīga, Brīvības gatve 224b, 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.

## Triholoģija / 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



**SCA Hygiene Products, SIA**  
Rīga, Ulbrokas 23, LV 1021  
www.tena.lv  
E-pasts: lvinfo@sca.com  
facebook.com/TENALatvia

Higiēnas izstrādājumu TENA ražotājs – augstākās kvalitātes izstrādājumi nekontrolētām urīna noplūdēm. Ieliktni sievietēm un vīriešiem, urīnu uzsūcošas autiņbiksēs pieaugušajiem. Ķermeņa mazgāšanas krēmi, putas, salvetes ķermeņa mazgāšanai bez ūdens, mitro matu cepure – matu mazgāšana bez ūdens.

Mareka Vējiņa urologa ārsta prakse

Valmiera, Meža 7-2.st., LV 4201

Tālr. 642 32511

## Zobārstniecība / mutes veselība



### SIA "JURGELE"

Nosaukums

SIA "JURGELE"

Adrese

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

Tālrunis

67 612256

Mobilais tālrunis

26 671094

E-pasts

ajurgele@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



**A. Klīnika, SIA**  
Rīga, Kabiles 7, LV 1058  
Tālr. 67 400251  
Mob. tālr. 27 883577  
E-pasts: a.klinika@inbox.lv  
www.aklinika.lv

Ginekoloģija, ginekoloģiskā sonogrāfija, grūtnieču aprūpe, zobārstniecība, higiēna, implantī.  
Darba laiks: Pēc iepriekšēja pieraksta



## 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

Darības apraksts

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

Visi ārstēšanas, kopšanas un zobu protezēšanas pakalpojumi



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

Darības apraksts

Mūsu darba pamatprincips ir kontakts ar pacientu un savstarpējā uzticība!

Zobārstniecība un mutes higiēna.

Zobu protezēšana, ortodontija.

Zobu implantācija.

Darba laiks: diennakts līdz 24.00, iepriekš zvanot

Saistītie uzņēmumi:

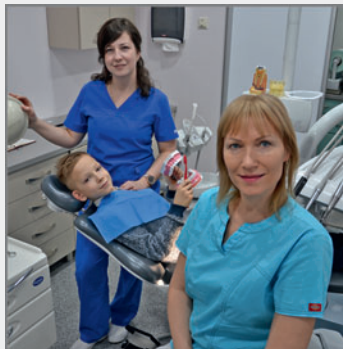
Zobārstniecības klīnika "Valis īpašums", SIA

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





Zobārstniecība / mutes veselība



## SIA *Vineta Zviedre* ZOBĀRSTNIECĪBA

Nosaukums

Vineta Zviedre zobārstniecība, SIA

Adrese

Rūjienas n., Rūjiena, Valdemāra 26, 226. kab., LV 4240

Tālrunis

642 63612, 29 229717

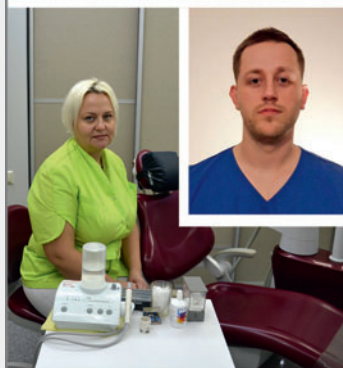
Darības apraksts

Darba laiks: P, Pt. 9-16 (zodu higiēna – Zane Ģermane)

- Mutes dobuma higiēna ar ultraskaņu, sodas strūklu
- Medikamentozas aplikācijas
- Zodu rotas
- Zodu higiēna bērniem 1x gadā atmaksā NVD

Zobārste Vineta Zviedre, zobārsts Mārtiņš Ločmelis

- Zodu labošana
- Zodu ķirurģija. Sarežģītas ekstrakcijas
- Zodu implantu ievietošana
- Lāzera izmantošana ārstēšanā



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. 10-20, O. 10-18, T. 10-20,

C.-Pt. 10-18, sestd. pēc pieraksta, Sv. – brīvs

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

**DENTARIUM**

dr. D.Petrosyan's clinic

Dentarium, SIA

Rīga, Nītaures 3, LV 1013

Tālr. 20 252505, 67 704400

E-pasts: info@dentarium.lv

www.dentarium.lv

Visplašākais zobārstniecības / mutes  
veselības pakalpojumu klāsts.

**Denta  
vita**

Zobārstniecības klinika

DentaVita, zobārstniecība Ķengaragā

Rīga, Maskavas 283, LV 1063

Mob. tālr. 20 624742

www.dentavita.lv

E-pasts: dentavitariga@gmail.com

E-pasts: info@dentavita.lv

Laipni lūdzam "DentaVita", mūsdienīgā un  
saulainā zobārstniecības klīnikā Ķengaragā.  
Mūsu klīnika uzcelta, ievērojot visas vides  
pieejamās modernās prasības. Mēs sniedzam  
visa veida zobārstniecības pakalpojumus  
ārstēšanas, protezēšanas, implantācijas,  
higiēnas un estētiskās stomatoloģijas jomā.



## Zobārstniecība / mutes veselība



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

**Zobārstniecība**  
Tālr. 67731580 [perladents.lv](http://perladents.lv)



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

Zobārstniecības klīnika "Perladients" 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

**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, implantanti, zobu higiēna, ortodontija.



**Rīgas zobārstniecība, SIA**  
Rīga, Blaumaņa 17, LV 1011  
Tālr. 67 283851, 25 417417  
E-pasts: [info@rigaszobarsti.lv](mailto:info@rigaszobarsti.lv)  
[www.vcadent.lv](http://www.vcadent.lv)  
Darba laiks: P-Pt. 8.00 - 20.00

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



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



## Zobārstniecība / mutes veselība



### TROPI, SIA

Siguldas nov., Allažu pag, Allaži,  
Birzes 2-8, LV 2154  
Mob. tālr. 29 263653  
Rīga, Bērzaunes 6a-1.st., LV 1039  
Mob. tālr. 29 263653  
www.drpiskunova.lv

Ārstēšana, protezēšana, zobu ķirurģija

### 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.

### Ineses Lapsiņas zobārstniecības privātpakse

Ventspils, Ģertrūdes 25, LV 3601  
Tālr. 636 28125

Darba laiks: P. 9.00-17.00, O. 9.00-13.00,  
T.-C. 9.00-17.00  
Visa veida zobārstniecības pakalpojumi

### Salkazanovas I. zobārstniecības prakse

Jelgava, Raiņa 7, LV 3001  
Jelgavas n., Jaunsvirlaukas p.,  
Staļģene, Lielupes 5, LV 3031

Mob. tālr. 26 563656

Pieņem pēc pieraksta

### Sandras Viļumsones privātpakse, SIA

Valmiera, Smilšu 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

### Šmites L. zobārstniecības prakse

Lielvārdes n., Lielvārde, Raiņa 5, LV 5070  
Tālr. 650 55091  
E-pasts: dr.liga.smite@gmail.com

### 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.

### Arke, SIA

Rīga, Ģertrūdes 67a, LV 1011

Tālr. 67 244428

### AZP, SIA

Madonas n., Madona, Rīgas 6, LV 4801

Tālr. 26 529452

### DOO, SIA, Zobārstniecības kabinets

Aizkraukle, Bērzu 5, LV 5101

Tālr. 651 22689, 26 377986

### 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

# ZĀLES UN GREIPFRŪTS – ESI UZMANĪGS, NELIETO VIENLAIKUS!



Zāļu valsts aģentūra

## PARASTĀ DEVA

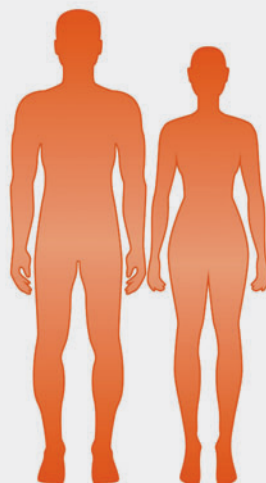


PASTIPRINĀTA  
ZĀĻU IEDARBĪBA

Samazina īpašu enzīmu aktivitāti,  
kuri cilvēka organismā piedalās  
daudzu zāļu sadalīšanā



Palielinās šo zāļu daudzums  
asinīs, rodas zāļu  
pārdozēšana un blaknes



## PARASTĀ DEVA



MAZINĀTA ZĀĻU IEDARBĪBA

Kavē zāļu uzsūkšanos



tas var mazināt zāļu efektivitāti

- Uzmanīgi **izlasi zāļu lietošanas instrukciju** un jautājumu gadījumā **konsultējies ar ārstu vai farmaceitu!**
- Piemēri zālēm, kuru lietošanas laikā jāizvairās no greipfrūta, uztura bagātinātāju, ja tie satur greipfrūtu, un no greipfrūta sulas lietošanas:
  - holesterīnu pazeminošas zāles (simvastatīns, atorvastatīns u.c.)
  - asinsspiedienu pazeminošas zāles (nifedipīns, felodipīns u.c.)
  - zāles psihisku traucējumu ārstēšanai (diazepāms, midazolāms u.c.)
  - imūnsistēmu nomācošas zāles (piemēram, zāles pret transplantētu orgānu atgrūšanu: ciklosporīns, takrolīms)
  - un vairākas citas zāļu grupas



## Homeopātija

### Viburcol®

Mūsdienīga homeopātiska alternatīva

→ Lietojams jau no zīdaiņa vecuma

→ Nav blakņu



**Droši**

**Inovatīvi**

### Oculoheel®

Homeopātiski acu pilieni

- Iekaisīgas acu slimības
- Pārpūlētas, kairinātas vai asarojošas acis
- Laba panesamība
- Droši kontaktlēcu lietotājiem
- Var lietot ilgstoši
- Bez riska



**Devas un lietošana**  
Parasti iepilina pa 1 pilienam  
slimajā acī 3 reizes dienā.

**Naturāli**

**Efektīvi**

**Zāļu nepamatota lietošana ir kaitīga veselībai**



**-Heel**  
Healthcare designed by nature

Pasaules līderis  
kompleksajā homeopātijā

Vai Jums ir zināms, ka 70 – 80% visu veselības problēmu var atrisināt ar homeopātijas palīdzību? Bet par to, ka arvien lielāks cilvēku skaits izmanto saudzīgo naturopātisko medicīnu? Īpaši tas skar vecākus, kuri grib saviem bērniem pašu labāko: 82% vecāku izvēlas dažādas dziedniecības un homeopātijas metodes maksimāli saudzējošākai bērnu slimību terapijai. Ir vispārzināms, ka homeopātisko līdzekļu panesamība ir labāka nekā „parastās” medicīnas līdzekļiem, nav smagu blakusefektu un ir diezgan efektīvi.

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

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

Konsultanti Latvijā 29 674365

## Traumeel®S

Ziede ārīgai lietošanai

- Dažādas lokalizācijas un ģenēzes iekaisīgi un eksudatīvi procesi
- Traumas un atlieku parādības pēc traumām
- Tendovaginīts un bursīts
- Pavājināta audu defektu reģenerācija
- Sastiepums, sasitums, hematoma

### Devas un lietošana

Uzziest bojātai vietai un ierīvēt no rīta un vakarā, vai biežāk, ja tas nepieciešams; apziesto vietu (nobražtas brūces) var apsaitēt. Traumeel®S ziedi nelietot uz plašas ķermeņa virsmas.

**Droši**

**Inovatīvi**

**Zāļu nepamatota lietošana ir kaitīga veselībai**



## Homeopātija

**HOMEOPĀTE  
ANNA KALKE**

**SIA "Homeopātijas un  
akupunktūras centrs"**

Rīga, Lāčplēša 38, 1. stāvs, 112. kab., LV 1011  
Mob. tālr. 28 696464

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



**HOMEOPĀTISKĀ  
APTIEKA**

**Homeopātiskā aptieka**

Rīga, Lāčplēša 7, 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



**Naumovs Pāvels, ārsta  
otorinolaringologa un homeopāta prakse**

Rīga, Kaivas 50 k. 5-70  
(ārdurvju kods 1#7905), LV 1021  
Tālr. 67 339337, 29 245544  
Facebook.com/pavels.naumovs  
E-pasts: pavelnau@gmail.com

Homeopātija.  
Ausu, kakla un deguna slimības

## Medikamentu tirdzniecība, aptiekas



**Euroaptieka, SIA**

Rīga, Cēsu 31 k.1, LV 1012  
Tālr. 67 860627  
E-pasts: info@euroaptieka.lv  
www.euroaptieka.lv

Medikamentu, uztura bagātinātāju,  
medicīnas ierīču un kosmētikas tirdzniecība

**Ausekļa aptieka**

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

**Lejas aptieka**

Gulbenes n., Gulbene, Ābeļu 17, LV 4401  
Tālr./fakss 644 71759  
E-pasts: lejas.apteka@gmail.com

**Rūjienas aptieka, SIA**

Rūjienas n., Rūjiena, Rīgas 3, LV 4240  
Tālr. 642 63426

Medikamentu tirdzniecība, zāļu izgatavošana

## Pirms dodies uz aptieku, noskaidro zāļu cenu!

ZVA mājaslapā pieejamā zāļu cenu pārbaudes forma "Pārbaudi zāļu cenu šeit!" palīdz pirms došanās uz aptieku ne tikai noskaidrot maksimāli pieļaujamo zāļu cenu, bet arī iegūt informāciju par lētāko medikamentu no tirgū esošajiem analogiem. Piemēram, ja ārsts nav noteicis citādi, farmaceits var ieteikt, bet pacients var izvēlēties lētākas zāles.

Ikvienš var vienkārši noskaidrot zāļu cenu un izvēlēties zāles atbilstoši savām finansiālajām iespējām. Svarīgi atcerēties, ka pirms jebkuru zāļu iegādes ir jākonsultējas ar ārstu vai farmaceitu, kas palīdzēs izvēlēties zāles, ņemot vērā ne tikai veselības stāvokli, saderību ar citām (paralēli lietotām) zālēm, bet iespēju robežās ņems vērā arī pacienta finansiālās iespējas. Izmantojot mājaslapā atrodamo rīku, pacients pats var aplūkot lētākas zāles no tirgū esošajiem analogiem un lūgt ārstam un/vai farmaceitam padomu. Arī nozares profesionāļi (ārsti) ir atzinuši, ka labprāt izmanto minēto zāļu cenu pārbaudes formu, jo ātri un ērti var noskaidrot zāļu cenu.

Zāļu cenu pārbaudes forma "Pārbaudi zāļu cenu šeit!" piedāvā cenu meklēt gan pēc zāļu nosaukuma (piemēram, Ibuprofēns), gan aktīvās vielas (piemēram, Ibuprofēns). Meklētājā ierakstot aktīvās vielas nosaukumu, meklēšanas rezultātos parādīsies Latvijā pieejamie medikamenti ar konkrēto zāļu sastāvā esošo aktīvo vielu

un tiem būs norādīta aptiekas maksimāli pieļaujamā cena. Atvērtajā meklētāja logā papildus redzēsiet arī zāļu nosaukumu, primārā iepakojuma devu, zāļu formu, skaitu iepakojumā un reģistrācijas apliecības īpašnieku.

Savukārt, ierakstot zāļu nosaukumu, uzzināsiet cenu visām zālēm ar šādu nosaukumu, bet dažādiem iepakojumiem un koncentrācijām.

Klikšķinot uz izvēlēta medikamenta nosaukuma, ir iespēja iegūt plašāku informāciju, ko veido zāļu apraksts, zāļu lietošanas instrukcija, informācija par zāļu pieejamību u.c.

Vienlaikus ZVA atgādina, ja tiek konstatēts, ka licencētā aptiekā zāļu cena pārsniedz ZVA mājaslapā norādīto maksimāli pieļaujamo zāļu cenu, par to būtu jāziņo Veselības inspekcijai. Aptiekas maksimāli pieļaujamā cena ir norādīta ar iekļauto pievienotās vērtības nodokli (PVN). Meklēšanas formā "Pārbaudi zāļu cenu šeit!" pieejama informācija par to zāļu cenām, kas nav ietvertas valsts kompensācijas sistēmā.

Kā liecina Zāļu valsts aģentūras (ZVA) veiktā aptauja, vairums respondentu (47 %) pirms došanās uz aptieku labprāt izmanto mājaslapā sniegtās iespējas un noskaidro maksimāli pieļaujamo zāļu cenu aptiekā. Tāpat 11% respondentu par zāļu cenu jautā savam ārstējošajam ārstam. Savukārt 43% respondentu atbild, ka veselība ir svarīgāka par zāļu cenu, tādējādi apliecinot, ka zāļu cenas jautājums ir pakārtots veselības vajadzībām un ārsta norādījumiem.

*Zāļu valsts aģentūra un medicine.lv redakcija*

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

#### **Kā lietot zāļu kapsulas, ja nevaru tās norīt?**

*Man ārsts izrakstīja medikamentus kapsulās, taču man ir problēmas ar kapsulu norīšanu – vienkārši nevaru norīt, liekas, ka aizrīšos. Vai es varu šīs zāles lietot atvērtā veidā?*

**Atbild farmaceite Ilze Paegle, aptieka „Inta”**

Ja kapsulu norīšana ir apgrūtināta, atveriet tās uzmanīgi un granulas pievienojiet nelielam daudzumam mīksta ieskāba ēdiena vai sajauciet tās ar paskābu šķidrumu. Paskābs mīksts ēdiens, piemēram, var būt ābolu biezenis vai jogurts. Paskābi šķidrumi varētu būt ābolu, apelsīnu un ananasa sula. Izlietojiet maisījumu nekavējoties, granulas nesaspaidot un nesakožot, uzdzeriet nedaudz ūdens vai sulas. Neuzglabāiet šo maisījumu. Sajaukšana ar ne skābu ēdiena vai šķidrumu, granulu saspaidīšana un košana var izraisīt kairinājumu Jūsu mutē vai izmainīt veidu kā zāles darbojas Jūsu organismā. Nepaturiet kapsulas vai to saturu savā mutē.

#### **Vai zāles, ko izraksta ārsts, var nodarīt kaitējumu?**

*Ja zāles ir ārsta izrakstītas, tad taču tās nevar nodarīt nekādu kaitējumu, bet gan darīt tikai labu, vai ne tā? Ir zāles, bez kurām vairs nespēju iedomāties savu ikdienu, ārsts man tās regulāri izraksta, un man no tām paliek daudz labāk. Taču mani biedē tas, ka ir dzirdēts, ka neesot labi dzīvot uz zālēm. Kā ir? Vai vajadzētu domāt par alternatīvām?*

**Atbild farmaceite Ilze Paegle, aptieka „Inta”**

Zāļu lietošanas nepieciešamība un arī lietošanas ilgums ir atkarīgs no Jūsu veselības stāvokļa. Mēdz būt arī tādas saslimšanas, kad zāles jālieto visu mūžu. Tādēļ jau ir ārsts, ar kuru Jūs varat konsultēties tieši par konkrēto zāļu ilgstošas lietošanas nepieciešamību Jūsu gadījumā.



## Fizioterapija



SIA Leader PRO  
Rīga, Bruņinieku 28, LV 1011  
Tāl. 67 186594, 25 445538, 66 966422  
E-pasts: [info@fiziocentrs.lv](mailto:info@fiziocentrs.lv)  
[www.fiziocentrs.lv](http://www.fiziocentrs.lv)

**Traumu (t.sk. sporta) rehabilitācija,  
individuāla ārstnieciskā vingrošana.  
Fizikālā terapija, stājas korekcija,  
ergonomija. Teipošana.  
Kinezioloģiskie un dinamiskie  
teipošanas kursi. Pārslodzes radītu  
simptomu ārstniecība.**



## Olbumvielu nozīme tavā ēdienkartē

Lai saglabātu labu veselību, tev ik dienu nepieciešams veselīgs un sabalansēts uzturs, tai skaitā pietiekams daudzums olbaltumvielu. Ja tavā ēdienkartē trūks proteīnu, ievērojami cietīs tava pašsajūta un vispārējais veselības stāvoklis.

Olbaltumvielas ir ķermeņa šūnu un audu galvenais elements. Lai organisms spētu sevi nodrošināt ar vajadzīgajām vielām, olbaltumvielas nepieciešams uzņemt ar uztura palīdzību. Gremošanas traktā olbaltumvielas sašķeļas aminoskābēs, kas, savukārt, tiek izmantotas turpmākai olbaltumvielu sintēzei. Olbaltumvielas atrodas dzīvās, liesās gaļā, biezpienā, sierā un olās. Tāpat vajadzīgās vielas nodrošina augu valsts produkti, piemēram, zirņi, pupas, putraini, ķirbju sēklas un mandeles.

### Tavi muskuļi novājinās

Olbaltumvielas vecina muskuļu masas pieaugumu un palīdz to uzturēt, tāpēc, neuzņemot pietiekamu daudzumu olbaltumvielu, neizbēgami cietīs tavi muskuļi. Ja ķermenim trūks uzturvielu, muskuļi novājināsies, bet muskuļu masa pazemināsies. Pie augsta enerģijas patēriņa uzņemto olbaltumvielu daudzums jāpalielina.

### Tu pastāvīgi jūti nespēku un izsalkumu

Ja lielāko daļu tavas ēdienkartes veido apstrādāta pārtika un neveselīgi našķi, tu pastāvīgi jutiesies noguris, turklāt apēdīsi daudz vairāk nekā nepieciešams – organisms nespēs gūt sāta sajūtu. Tāpat olbaltumvielu deficīts nereti novērojams cilvēkiem, kas nolēmuši

atteikties no gaļas vai citiem dzīvnieku valsts produktiem – veģetāriešiem un vegāniem nepieciešams pievērst papildu uzmanību tam, lai uzturs būtu gana sabalansēts. Iekļauj ēdienkartē olbaltumvielām bagātus produktus – ķermenim nepieciešams ilgāks laiks, lai tās apstrādātu, kā rezultātā tu ilgāk jutiesies pāēdis un saglabāsi augstu enerģijas līmeni.

### Tev ir grūtības atbrīvoties no liekā svara

Izdevumā "Nutrition Metabolism" publicēts pētījums apliecina, ka tie cilvēki, kuru ikdienā uzņemtais olbaltumvielu daudzums veidoja 30% no kopējā kaloriju daudzuma, ik dienu apēda gandrīz par 450 kalorijām mazāk un sekmīgāk atbrīvojās no liekajiem kilogramiem. Olbaltumvielas nodrošina to, ka ķermenim atbrīvojas no taukiem, nevis muskuļiem, turklāt sagremot olbaltumvielas ķermenim ir grūtāk, kā rezultātā procesa laikā tas patērē vairāk kaloriju.

### Tev pastiprināti izkrīt mati

Olbaltumvielas ir matu galvenā sastāvdaļa, līdz ar to šī viela matiem nepieciešama, lai tie augtu, būtu stipri un veselīgi. Ja organismam olbaltumvielu trūks, tas centīsies saglabāt to līmeni normas robežās, ierobežojot atsevišķas ķermeņa funkcijas, piemēram, matu augšanu.

### Tu regulāri slimo

Mūsu imunitāti ietekmē vairāki ikdienišķi ieradumi un faktori, tai skaitā mūsu ēdienkarte. Pētījumi apliecina, ka olbaltumvielu deficīts samazina T šūnas, neļaujot organismam pilnvērtīgi cīnīties ar vīrusiem un baktērijām.

Medicine.lv redakcija

**Izmanto iespēju! -100%**  
Joniņa 100 eur atlaide vēnu lāzēroperācijai!

medicine.lv

RAKSTI ZINĀS ĀRSTIEM VIDEO  
JAUJĀJUMI UN ATBILDES GRŪTNĒCĪBA ENKLOPĒDIJA VIDEOKLIPU

**Ietekmējot centrā nosauktu vai divi pacienti ar šīs slimības...**

**Nedēļas tēma**  
KAS IR ANTIPODROŠĪBAS KĶERMEĻA...  
Angļu izstrādātā "Nutrition Metabolism" pētījums ir parādījis, ka cilvēki, kas uzņem olbaltumvielu daudzumu, kas veido 30% no kopējā kaloriju daudzuma, ik dienu apēda gandrīz par 450 kalorijām mazāk un sekmīgāk atbrīvojās no liekajiem kilogramiem.

**Atbilstoši pierādījumi**  
PROTEĪNU LĪNĀS VĒRĀS OLĀP LĀS...  
TĒMA LINE CELLU TĒMĀ

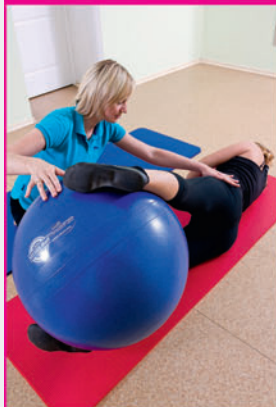
**Profesionāli  
par Tavu veselību**

**medicine.lv**  
LATVIJAS VESELĪBAS PORTĀLS

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



## Fizioterapija



### Medeors pluss, Fizioterapijas centrs

Rīga, Raiņa bulvāris 27, LV 1050

Tālrunis: **67 226062, 26 176608**

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

<http://fizioterapijapluss.lv>



**Profesionāla fizioterapija,  
ārstnieciskā masāža,  
fizikālā terapija, vakuummasāža,  
ārstnieciskā vingrošana,  
slinga terapija, bērnu masāža.  
Sniedzam arī fizioterapeita konsultācijas.**

MEDEORS – terapija dvēselei un labsajūtai.



# Pastaigas ietekme uz tavu veselību

Regulāras pastaigas spēj ne tikai uzlabot tavu pašsajūtu un veselību, bet arī paildzināt mūžu, pasargāt no dažādām saslimšanām, kā arī palīdzēt cīņā ar lieko svaru.

Pastaiga ir vērtīga fiziskā aktivitāte, ko iespējams viegli iekļaut ikdienas ritmā. Šai nodarbei nav nepieciešama fiziskā sagatavotība vai speciāls ekipējums, turklāt pozitīvu ietekmi uz tavu ķermeni spēj radīt pat pavisam neilga soļošana mēreni intensīvā tempā. Uzlabo savu fizisko un garīgo veselību, vienlaikus gūstot jaunus izaugsmes vai pavadot laiku patīkamās sarunās!

## Paātrinās vielmaiņa

Veicot fiziskās aktivitātes, tavs ķermenis patērē papildu enerģiju, kā rezultātā tava vielmaiņa sāk darboties intensīvāk. Pētnieki uzsver, ka vēlamo efektu nodrošina pat nesteidzīga, aptuveni stundu ilga pastaiga.

## Kāju muskuļi kļūst spēcīgāki

Pastaigājoties tiek nodrošināts intensīvs treniņš taviem kāju muskuļiem, īpaši apakšstilbiem. Ja staigāšanai nododies regulāri, drīz vien tavas kājas kļūst spēcīgākas un izturīgākas. Lai uzlabotu rezultātu, izvēlies pastaigas pa kalnainu apvidu vai intensīvu kāpšanu pa trepēm.

## Ķermenis dedzina taukus

Pastaigas laikā paātrinās tava vielmaiņa un sirdsdarbība, kā rezultātā ķermenis pastiprināti dedzina taukus, tādējādi palīdzot tev atbrīvoties no liekajiem kilogramiem. Ņem vērā, ka šādam efektam nepieciešams saglabāt vienmērīgu ātrumu, turklāt soļot tādā tempā, lai sirds sistos nedaudz straujāk nekā ierasts. Pastaiga tāpat ir lielisks veids, kā saglabāt veselīgu svaru ilgtermiņā. Hārvārdas universitātes zinātnieki apliecina, ka tās sievietes, kas ik dienas dodas vismaz stundu garā pastaigā, spēj veiksmīgi saglabāt vēlamo figūru un izvairīties no tauku uzkrāšanās vidukļa apvidū.

## Uzlabojas gremošanas sistēmas darbība

Virkne pētījumu apliecina, ka pastaiga uzreiz pēc tam, kad ieturēta maltīte, spēj būtiski uzlabot gremošanas sistēmas darbību. Kustība stimulē gremošanas trakta darbu, tādējādi ļaujot tam vieglāk sagremot uzņemto pārtiku un efektīvāk izvadīt to

no organisma. Turklāt pastaiga tāpat pazemina cukura līmeni, kas dabiski pieaudzis pēc ēšanas, tā samazinot sirds slimību un diabēta risku.

## Ķermenis atbrīvojas no spriedzes

Fiziskās aktivitātes sasilda muskuļus, bet vienmērīgā kustība palīdz tos izstaipt, tādējādi atbrīvojot tevi no saspringuma un tā radītajām muskuļu sāpēm.

## Samazinās stresa līmenis

Pastaigas ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā atbrīvoties no ikdienas stresa un trauksmes un pat mazināt depresijas simptomus. Prinstonas universitātes zinātnieki secinājuši, ka pastaigas laikā notiek ķīmiskas reakcijas smadzeņu nervu šūnās, kas aktivizē nomierinošos impulsus, tādā veidā mazinot satraukumu.

## Ķermenis uzņem vērtīgo D vitamīnu

D vitamīns nodrošina kaulu un ausu augšanu, stiprina zobus, normalizē sirdsdarbību un nervu sistēmas funkcijas, kā arī veic virkni citu svarīgu uzdevumu, kas ļauj tev saglabāt labu veselību un pašsajūtu. Lai gan nelielu daļu vērtīgā vitamīna devas iespējams saņemt ar sabalansētu un veselīgu uzturu, D vitamīna galvenais avots ir saules gaisma. Dodies pastaigā, lai uzņemtu ķermenim vajadzīgo vielu, taču neaizmirsti uzklāt līdzekli pret saules apdegumiem!

## Sirds kļūst stiprāka

Staigāšana ietilpst aerobo vingrojumu grupā, proti, tas ir samērā zemas intensitātes ilgstošs treniņš, kas stiprina galveno ķermeņa orgānu sistēmu – sirdi, plaušas, asinsvadus, balsta kustību sistēmu, kā arī endokrīno un imūno sistēmu. Soļošana veicina sirdsdarbību un asins cirkulāciju, tā nodrošinot organismam papildu skābekli un barības vielas, kā arī mazinot sirds un asinsvadu slimību risku nākotnē.

## Uzlabojas noskaņojums

Pastaigas laikā ķermenis izdala papildu devu laimes hormona endorfina, kas ievērojami uzlabo tavu garastāvokli un pašsajūtu. Saskaņā ar Austrālijas zinātnieku pētījumu, tie darbinieki, kas pusdienlaikā devās 30 minūšu ilgā pastaigā, atlikušo dienas daļu bija daudz enerģiskāki nekā tie, kas pusdienlaiku pavadīja iekšelpās.

Medicine.lv redakcija



## Fizioterapija



**Āgenskalna fizioterapijas centrs**  
Rīga, Mārupes 4-50, LV 1002  
Mob. tālr. 22 313318  
E-pasts: vingrosim@vingrosim.lv  
www.vingrosim.lv

Fizioterapija, ārstnieciskā vingrošana  
Āgenskalnā. Rehabilitācija.  
Nodarbības pēc iepriekšēja pieraksta.



**Jelgavas poliklīnika, SIA**  
Jelgava, Sudrabu Edžus 10, LV 3001  
Tālr. 630 22101, 630 84500  
Fakss 630 23129  
Mob. tālr. 26 649911  
E-pasts: jp@jelgavapoliklinika.lv  
www.jelgavapoliklinika.lv

Speciālisti, ģimenes ārsti, diagnostika.  
Lielākā medicīnas aprūpes iestāde  
Zemgales reģionā, kas sniedz valsts  
apmaksātus veselības aprūpes  
pakalpojumus, kā arī maksas pakalpojumus.



**Laba prakse, SIA**  
Rīga, Āgenskalna 4-2, LV 1048  
Mob. tālr. 22311462  
Cesvaine, A. Saulieša 9, LV 4871  
Mob. tālr. 28 351449  
www.labaprakse.lv  
www.facebook.com/labaprakse

Piedāvājam individuāli katram klientam  
pielāgotus fizioterapijas pakalpojumus  
sāpju ārstēšanā un onkoloģijā (pie dažādām  
saslimšanām, traumām, kā arī profilakses  
nolūkos).

## Marijas Svikles fizioterapeites privātprakse

**Marijas Svikles  
fizioterapeites privātprakse**  
Jūrmala, Jomas 28, k.2, LV 2015  
Mob. tālr. 25 977787  
E-pasts: marija.svikle@gmail.com

Fizioterapija, individuāla ārstnieciskā  
vingrošana pieaugušajiem un bērniem,  
Bobata vingrošana zīdaiņiem, konsultācijas,  
teipošana, masāža.

Jākobsones Māras masāžas privātprakse

Liepāja, Kuršu 32-4.st., LV 3401

Tālr. 29 152706

## Kosmētikas un aprīkojuma izplatītāji



**Īstās Jāņa ziepes, IK**  
Ķekavas n., Ķekavas p., Ķekava,  
Dārziņi 42, LV 2123  
Mob. tālr. 29 436474  
E-pasts info@yanicosmetics.com  
www.yanicosmetics.com

Dabīga kosmētika ķermeņa kopšanai





## Kosmētikas un aprīkojuma izplatītāji



**Labā prakse, SIA**  
Rīga, Āgenskalna 4-2, LV 1048  
Mob. tālr. 22311462  
Cesvaine, A. Saulieša 9, LV 4871  
Mob. tālr. 28 351449  
[www.labaprakse.lv](http://www.labaprakse.lv)  
[www.facebook.com/labaprakse](https://www.facebook.com/labaprakse)

Piedāvājam individuāli katram klientam pielāgotus fizioterapijas pakalpojumus sāpju ārstēšanā un onkoloģijā (pie dažādām saslimšanām, traumām, kā arī profilakses nolūkos).

## Pirts, saunas



**SIA "Sauna serviss"**  
Tālr. 67 887857, 29 420599  
Fakss 67 887856  
E-pasts: [info@saunaserviss.lv](mailto:info@saunaserviss.lv)  
Rīga, Biķernieku 162a, LV 1079  
[www.saunaserviss.lv](http://www.saunaserviss.lv)

Pirts izbūvē mājās un dzīvokļos: sauna, tvaika pirts, tvaika kabīne, sāls pirts, infrasarkanā pirts, infrasarkanā staru kabīne, sāls ala.

**VIZLAS PIRTS**

**Vizlas pirts**  
Rīga, Lokomotīves 60a, LV 1057  
Tālr. 67 131091  
Mob. tālr. 27 010148  
Mob. tālr. 29 547689  
[www.pirts-vizlas.lv](http://www.pirts-vizlas.lv)

Publiskā pirts

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

### Vai pirts procedūras palīdz samazināt celulītu?

*Esmu dzirdējusi, ka karsēšanās pirtī un dažādās pirts procedūras palīdz uzlabot ādas stāvokli, taču, vai tās spēj arī samazināt celulītu?*

**Atbild pirtiece Santa Melece, „Pirts skola”**

Domāju, ka pirts procedūras palīdz mazināt celulītu. Lūk, vairāki faktori, kas par to liecina:

1. Cilvēkam siltuma rezultātā pastiprināti notiek ādas poru atvēršanās, un no organisma tiek izvadītas nevajadzīgās vielas, tauki, toksīni.
2. Skrubēšanās rezultātā uzlabojas asinsrite, limfātiskās sistēmas darbība.
3. Kontrasti (aukstais, karstais) uzlabo ādas tonusu.
4. Pēriena laikā āda, saskaroties ar pirts slotām, saņem vibrācijas, kas iekustina saistaudus, neļaujot tālāk attīstīties celulītam.
5. Pirts procedūru rezultātā cilvēkam uzlabojas pašsajūta, āda iegūst veselīgu izskatu un krāsu.

**Atbild Veselības centra „Krio” vadītāja Kristīne Pētersone**

Krioterapijas procedūras kriosauņā efektīvi stimulē metabolisma procesus, tai skaitā tauku šūnu samazināšanās procesus. Samazinās ķermeņa apkārtmērs, uzlabojas ādas tvirtums, līdz ar to arī samazinās celulīta pazīmes. Zaudēto kilogramu skaits un apkārtmēra izmaiņas vienmēr būs atkarīgas no katra individuālā ķermeņa īpatnībām, dzīves ritma un ēdienkartes, ēšanas paradumiem, kaut arī pēc katras krioprocedūras notiek intensīvs kaloriju sadedzināšanas process.



# SKOLAS MUGURSOMAS NEŠANAS

## ABC

Mugursoma tiek nestā  
uz abiem pleciem

Polsterētas, platas  
lences

Regulējama savelkoša  
jostiņa ap vidukli

Platumā mugursoma  
nesniedzas ārpus  
ķermeņa apriņķiem

Mugursoma nav augstāka par  
plecu līniju

Pilnas mugursomas svars ir 10-15%  
no skolēna svara

Mugursomas aizmugure ir no  
stingra materiāla un cieši pieguļ  
bērna mugurai

Mugursoma sniedzas līdz gurniem  
(nav zemāka par gurnu līniju)



**Nēsāt mugursomu, kas nepieguļ  
mugurai un sniedzas pāri  
jostasvietai**



**Nēsāt mugursomu vienā rokā  
vienā pusē, saliecoties  
uz vienu pusi**



**Nēsāt mugursomu uz vienas  
lences un uz viena pleca**

## KO DARĪT, JA PIEPILDĪTA MUGURSOMA TOMĒR IR PAR SMAGU?

- Pārskatīt somas saturu, lai tajā ir tikai konkrētajai dienai nepieciešamais pēc stundu saraksta;
- Pārskatīt somas saturu, vai nav liekas mantas, piemēram, grāmatas, spēļu ierīces, dzērieni liela tilpuma pudelēs, rotaļlietas u.tml. lietas;
- Pārliedzināties par iespēju noteiktas lietas (sporta apavus, krāsas, zīmēšanas albumus, grāmatas) glabāt skolā tam paredzētā vietā;
- Vērsties skolā, pirmkārt, pie klases audzinātāja, lai risinātu problēmu. Piemēram, grāmatas var atstāt skolā vai skola var nodrošināt otru grāmatu komplektu klasē, vai arī pārskatīt stundu plānojumu, lai vienā dienā nav nepieciešams pārāk daudz grāmatu;
- Ārpusstundu nodarbībām (pulciņiem un treniņiem) nepieciešamo likt atsevišķā mugursomā vai rast iespējas nenest to visu vienlaikus ar skolas somu.



## Rehabilitācija



Fitosan Plus, SIA

Jelgava, Pērnavas iela 4f, LV-3004

Tālrunis: **630 11748**

E-pasts: [fitosanplus@inbox.lv](mailto:fitosanplus@inbox.lv)

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

**Valsts  
apmaksāti  
pakalpojumi  
bērniem**



**Rehabilitācija**



**Ergoterapija**



**Uztura  
specialists**

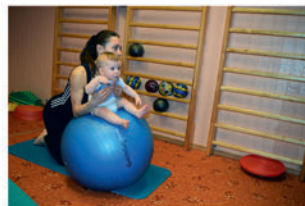
**Fizioterapija**



**Mākslas  
terapija**



**Medicīnas  
pakalpojumi**





## Rehabilitācija



**KŪORTA REHABILITĀCIJAS CENTRS**  
**"JAUNKEMERI" –**  
**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 "Jaunkemeri" 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 speciālistu konsultācijas, diagnostikas iespējas (analīzes, rentgenoloģiskie izmeklējumi, ultrasonogrāfija (vēdera dobuma, mazā iegurnā orgānu, vairogdziedzeri, locītavu, galvas un kakla asinsvadu, kāju artēriju izmeklēšana), sirds funkcionālie izmeklējumi (EKG, veloergometrija, ehokardiogrāfija), podometrija

## FITNESSA CENTRS:

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



## Rehabilitācija



Nosaukums

ATIPISKĀS PROTEZĒŠANAS LABORATORIJA, SIA

Adrese

Rīga, Liepājas 3, LV 1002, Valmiera, Jumaras 195, LV 4201

Tālrunis

67 676111, 642 02601

Mobilais tālrunis

29 217903

E-pasts

bionika@zb.lv

Internets

www.apl-bionica.lv

Darības apraksts

Reciprokālas 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 saslimšanām, sekām pēc krūšu un jostas skriemeļu lūzuma un citiem gaitas un kustību traucējumiem.



## AYURVEDA PALACE JURMALA

**Ayurveda Palace Jurmala**

Jurmala, Smilšu 11, LV 2015

Mob. tālr. 26 300422

E-pasts: sales@herbs.lv

www.panchakarma.clinic

Ājurvēdiskās procedūras un preparāti

Jogas nodarbības

Pulsa diagnostika

Veģetārais restorāns



**Indra Ābele, sertificēta Reiki dziedniece,  
japāņu Reiki meistare - skolotāja,  
masiere**

Cēsu n., Cēsis, K.Valdemāra 13, LV 4101

Rīga, Akadēmijas laukums 1, "Zintnieks"

Mob. tālr. 26 321282

E-pasts: indraabele@inbox.lv

**MASĀŽAS:** visa ķermeņa, mugurkaula un migrēnu dziedinoša masāža. **ENERĢĒTISKĀ REIKI TERAPIJA:** atbrīvo no ilgstoša sasprindzinājuma un sāpēm; atjauno ķermeņa enerģijas plūsmu; sekmē ātrāku izveseļošanos. **JAPĀŅU REIKI APMĀCĪBA:** vienkārši apgūstams dziednāšanas veids visiem cilvēkiem.



## Nuga Best

**Nuga Best - salons**

A.Deglava 45, Rīga, LV-1035

Tālr. 67 544074

Mob. tālr. 27 654630

E-pasts: nugabest1@inbox.lv

www.nugabest.lv

"Nuga Medical Co., Ltd" (Dienvidkoreja) ir pasaules līderis veselības profilakses un atjaunošanas aprīkojuma ražošanā un tirdzniecībā.



## Rehabilitācija



### "ONE Drop Dzen meditācijas un jogas centrs"

Babītes n., Babītes p., Piņķi,  
Jūrmalas 13c, LV-2107  
Mob. tālr.: 29 133596  
E-pasts: zanna@onedropzen.lv  
www.onedropzen.lv

ONE DROP DZEN MEDITĀCIJAS un JOGAS CENTRA aktivitātes:

- JOGAS NODARBĪBAS (iesācēji, praktizējošie, seniori, vesela mugura)
- DZEN MEDITĀCIJA
- CIGUN PRAKSE
- AJURVĒDAS MASĀŽA



### ELMĀRS ORLEJS

### Elmāra Orleja Privātprakse

Rīga, Elizabetes 75-1.st., 32.kab., LV 1050  
Mob. tālr. 29 478396  
Tālr. 67 217024  
E-pasts: indra.orleja@inbox.lv

Sertificēts dziednieks



### Jogas studija visai ģimenei Daba Yoga

Meža 4a (ieeja no Nometņu ielas), Rīga,  
LV-1048  
Tālr.: 23 773887  
E-pasts: info@dabayoga.lv  
www.dabayoga.lv

Jogas studija visai ģimenei



### Raivja Aršauska veselības centrs

Rīga, K.Ulmaņa gatve 2-3.st., LV 1004  
Tālr. 67 675700  
Mob. tālr. 29 430050  
E-pasts: info@arsauskis.lv  
www.arsauskis.lv

Ambulators rehabilitācijas centrs, kur strādā ziņoša un pieredzējuši ārstu un fizioterapeitu komanda. Piedāvājam plašu pakalpojumu klāstu, individuālu pieeju un patīkamu atmosfēru ikvienam mūsu klientam!



Elmārs Spodris

Profesionālais dziednieks  
Angļu valodas ārstniecība

### Elmārs Spodris – starptautiskās klases dziednieks

Rīga, Akadēmijas laukums 1-213, LV 1050  
Mob. tālr. 29 287304  
E-pasts: info@spodris.lv  
www.spodris.lv

Dzīlā muskuļu masāža, čūlainais kolīts, sirds-asinsvadi, ginekoloģija, izkaisītā skleroze, ceļu locītavas, trofiskā čūla, matu problēmas, dzemdes pacelšana, atbrīvoju no atkarībām un dziļo muskuļu vietā pielietoju osteokinezioloģijas metodes.



### "Titan" fitnesa klubs

Lubānas 125a, Rīga, LV-1021  
Tālr.: 67 889889  
E-pasts: titan125@inbox.lv  
www.titanfit.lv

Atbrīvo sevi spēku! Fitnesa centrs "TITAN" atšķiras ar instruktoru profesionālismu un lielu pieredzi, divu līmeņu sporta zāli un modernām, pareizi izvēlētām iekārtām. "TITAN" ir oficiālais premium klases centrs ar "Hammer Strength" un "LifeFitness" treniņiem Baltijā.



## Rehabilitācija

### Masāžas un rehabilitācijas centrs

Rīga, Elizabetes 91/93, 2. ofiss, 2. stāvs  
Rīga, Maiznīcas 12-2  
Mob. tālr. 20 446699

E-pasts: indra.simanovica@gmail.com

Rehabilitācija

### Naldas Zablockas sertificēta masiera prakse

Bauskas n., Bauska, Dārza 7/3, LV 3901  
Tālr. 26 340454

E-pasts: nalda@apollo.lv

## Skaistumkopšanas saloni



**AO kolekcija, SIA,**  
**Skaistumkopšanas salons**  
Rīga, K.Barona 52  
(ieeja no Ģertrūdes ielas), LV 1011  
Tālr. 67 399135  
E-pasts: info@aokolekcija.lv

Salonā strādā plaša profila frizieri ar ilggadēju darba pieredzi, pēdu speciālisti, manikīra un nagu dizaina speciālisti, kosmētiķi, make-up speciālisti un sertificēta skropstu pieaudzēšanas meistare (ūdejskropstas).



**Masāžas mākslas telpa, salons**  
Rīga, Katrinas iela 2, LV-1045  
Mob. tālr. 27 022886  
E-pasts: masaza.mmt@gmail.com  
www.masazariga.lv  
www.facebook.com/MasazasMakslasTelpa

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



**Eco beauty studio**  
Tērbatas 37, Rīga  
Tālr.: 67 322075  
Mob. tālr.: 22 184120  
E-pasts: ecobeautystudio@gmail.com

Kosmetoloģija, klasiskās masāžas, frizieri, ilgvilni, manikīrs, pedikīrs, aparātu pedikīrs.



**EO International, SIA**  
Rīga, Dzirnau 13, LV 1010  
Mob. tālr. 27 085628  
Mob. tālr. 26 183646  
www.eo-i.lv  
E-pasts: eo@eo-i.lv

Kosmētika uz augu izcelsmes bāzes - šampūni, eļļas, losjoni, krēmi no Austrijas firmas STYX. Anticelulīta ietišanas procedūras: plēvē, wrap ietišana ar STYX termocelulārajiem gēliem, losjoniem. Kosmetologa, masiera, friziera, manikīra pakalpojumi. Vācu kosmētikas MMDK izmantošana, izplatīšana.



### Skaistumkopšanas saloni



**Talsu skaistumkopšanas studija**  
Talsu n., Talsi, Kareivju 12, LV 3201  
Ināra Lācarus 29 452520  
Ize Lācarus 26 130277  
E-pasts: inaralac@inbox.lv

Skaistumkopšana, kosmetologs,  
mezoterapija, mehāniskā limfodrenāža  
jeb "gaisa zābaki", Derma Oxy skābekļa  
procedūra

SKAISTUMKOPŠANAS SALONS

**VIŅŠ UN VIŅA**

**Viņš un viņa, skaistumkopšanas salons**  
Rīga, Skolas 21, LV 1010  
E-pasts: fotulavv@gmail.com  
Tālr. 67 369877

Frizieru pakalpojumi  
Manikīrs  
Pedikīrs  
Vaksācija  
Kosmetologa pakalpojumi  
Masiera pakalpojumi

**Activ SPA, SIA**

Rīga, Maskavas 42, LV 1050  
Mob. tālr. 29 157486  
E-pasts: activspa@inbox.lv

Sporta aktivitātes, ūdens aerobika,  
vingrošana, pilates, vaksācija, masāžas,  
manikīrs, pedikīrs, skābekļa kokteiļi, SPA

**Griekkosmetik, SIA**

Rīga, Dzērbenes 14D-214, LV 1006  
Mob. tālr. 29 214673  
E-pasts: info@greekcosmetics.eu

E-pasts: info@greekcosmetics.lv  
Naturālā kosmētika uz olīveļļas bāzes  
no Grieķijas

**Kristaps, frizētava**

Valmiera, Rīgas 26, LV 4201  
Tālr. 642 31303

Friziera, manikīra, pedikīra pakalpojumi,  
ķermeņa masāža.

**Salons Cherry**

Rīga, Lokomotīves 100, LV 1057  
Mob. tālr. 26 277112  
E-pasts: sianavi4@inbox.lv

Frizieru pakalpojumi  
Manikīrs, pedikīrs  
Solārijs

### Sporta preces



**Fightshop, veikals**  
Rīga, Uzvaras bulvāris 10, LV 1048  
Mob. tālr. 27 794110  
E-pasts: fightshop@fightshop.lv  
www.fightshop.lv

Ciņas sporta preču veikals



## Sports veselībai / sporta centri



### sportline.lv, internetveikals

Mob. tālr. 29 273951  
Tālr. 67 869207  
www.sportline.lv  
E-pasts: info@sportline.lv

Preces sportam, fitnesam, rehabilitācijai, tūrismam un atpūtai.

Plašs sortiments ar pievilcīgām cenām. Preču piegāde visā Latvijā.



### Klubs "Dinamika" - sports un skaistumkopšana

Lidoņu 27, korp. 1, Rīga, LV-1055  
Mob. tālr. 28 980172  
Tālr. 674 63041  
E-pasts: milanello15@inbox.lv  
www.dinamika.lv

Mūsdienīgs sporta klubs  
Skaistumkopšanas salons



### Klubs "Fighter Factory"

Maskavas 168a, Rīga, LV-1019  
Mob. tālr. 26 069098  
info@fightersfactory.lv  
www.fightersfactory.lv

Mēs apkopojām labākos cīņas mākslu stilus, kas pierādīja savu efektivitāti reālās cīņās. Treniņi iesācējiem un profesionāliem sportistiem. Iespēja piedalīties amatieru turnīros, izveidot karjeru profesionālajā ringā vai iegūt labu fizisko formu bez smaga kontakta. Individuāla pieeja katram.



### Kristal Ice, sporta klubs

Rīga, Jūrmalas gatve 78d  
(VOLVO ledus halle), LV 1029  
Mob. tālr. 29 548461  
E-pasts: kristal\_ice@hello.lv  
www.kristalice.lv

Daiļslidošanas sporta klubs.



### Lemon Gym, sporta klubs

Teika +371 24 113312  
Imanta +371 24 113378  
Purviems +371 28 813312  
Ķengarags +371 29 552202  
E-pasts: hello@lemongym.lv  
www.lemongym.lv

Sporta klubi pilsētas cilvēkam, kurš vēlas paspēt visu, aprēķinot katru minūti savā darba kārtībā. Mums rūp katrs mūsu klients, tādejā piedāvājam visaugstākās kvalitātes pakalpojumus.

## Orange Tennis

### Orange Tennis Group, sporta klubs

Jūrmala, Viestura 36, LV 2010  
Mob. tālr. 29 785162  
E-pasts: marika-tennis@mail.ru

Teniss: pilns bāzes mācību un treniņu-sacensību process visiem sagatavotības līmeņiem. Vispusējās teorētiskās zināšanas un praktiskās tenisa spēles iemaņas.



## Sports veselībai / sporta centri



### Samkan, sporta klubs

Bauskas n., Bauska, Plūdoņa 12, LV 3901

Mob. tālr. 29 618860

E-pasts: kirtovskis@inbox.lv

Trenēris: Sergejs Kirtovskis,

5. dans TKD, 2. dans hapkido.

Taekvondo divciņa pēc Olimpiskā taekvondo noteikumiem ar tradicionālām disciplīnām: formālām kustībām, pašsargsardzību, spēka un precizitātes pārbaudījumu priekšmetu sasišanā un lēcieni tehniku.

Fitcurves Latvia, SIA, Sporta klubs

Rīga, Kurzemes prospekts 1a, TC "Damme", LV 1067

Tālr. +371 24 422825

Fitcurves Latvia, SIA, Sporta klubs

Rīga, G.Astras 2, LV 1082

Tālr. +371 29 027771

Fitcurves Latvia, SIA, Sporta klubs

Rīga, Vienības gatve 109, LV 1058

Tālr. +371 20 122114

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

### Kā veicināt pienskābju izvadi no muskuļiem pēc fiziskas pārslodzes?

*Ko iesākt pēc tam, kad esmu pārpūlējies un ļoti sāp muskuļi? Kā veicināt to, lai pienskābes tiktu izvadītas ātrāk?*

Atbild „Veselības salons 888”

Lai izvadītu pienskābi no muskuļiem, vislabāk piemērotas ir metodes, kas uzlabo mikrocirkulāciju: siltuma procedūras, pirts, masāža, pašmasāža ar speciāliem losjoniem. Uzreiz pēc fiziskajām aktivitātēm ieteicams izstiept noslogotos muskuļus. Atjaunošanas paātrināšanai izmanto arī speciālus preparātus. Par šo preparātu pielietošanu ieteicams konsultēties ar sporta ārstu, kas rekomendēs tieši jūsu aktivitātēm piemērotus atjaunošanas preparātus.

### Vai iespējams vingrot mājās, lai mazinātu muguras sāpes?

*Man ir sēdošs darbs un pastāvīgi nomoka muguras sāpes. Vai būtu iespējams vingrot mājās, lai sāpes mazinātu? Sporta zāli vai speciālistu apmeklēt īsti nav laika.*

Atbild FRM ārste Ilze Bērziņa, „Rehabilitācijas centrs Līgatne”

Jā, protams, jāvingro mājās, bet vajadzētu vismaz pakonsultēties pie zinoša fizioterapeita, lai zinātu, kādi vingrojumi Jums ir piemērotākie. Visdrīzāk – jāpalielina arī kopējās fiziskās aktivitātes līmenis (pastaigas, nūjošana, slēpošana, velo u.tml.)

### Ko darīt, ja kustoties krakšķ kauli?

*Man regulāri krakšķ roku locītavas, ceļi, īpaši, kad pietupjos. Pēdējās nedēļas ir sācis krakšķēt arī krūškurvis. Ir regulāra diskomforta sajūta. Vai krakšķēšanu var kaut kā izārstēt?*

Atbild sertificēta fizioterapeite Daina Steļča, „Veselības centrs Medeors”

Jūsu gadījumā var runāt par tā saucamajām sausajām locītavām, kad dabīgā smērviela ir tik maz, ka kauls sāk rīvīties gar kaulu. Precīzāk, skrimslis gar skrimslī. Būtu ieteicams vairāk lietot šķidrums, no uztura bagātinātājiem ieteiktu tos glikozamīna preparātus, kuriem ir pēc iespējas vairāk šīs aktīvās vielas. Kā arī ikdienā būtu ieteicams vairāk fiziskās aktivitātes – staigāšana, nūjošana, skriešana, kas arī uzlabos locītavas.



Asociācijas, biedrības, organizācijas

# Latvijas Republikas NEATLIEKAMĀS MEDICĪNISKĀS PALĪDZĪBAS UN KATASTROFU MEDICĪNAS ASOCIĀCIJA

IR EIROPAS NEATLIEKAMĀS MEDICĪNAS  
ASOCIĀCIJAS DALĪBORGANIZĀCIJA



Asociācijas mērķis ir veicināt Neatliekamās medicīnas specialitātes attīstību Latvijā un nodrošināt iespējami augstāku tās līmeni, rūpēties par specialitātē strādājošo prestižu un profesionālo izaugsmi.

## Zvani **113** dzīvībai kritiskās situācijās:

- bezsamaņa, krampji,
- nav elpošanas vai ir izteikts, pēkšņs elpas trūkums,
- smaga trauma,
- spēcīga asiņošana,
- pēkšņas sāpes krūtīs,
- stipras, pēkšņas sāpes jebkurā ķermeņa daļā,
- pēkšņs vienas ķermeņa puses nekustīgums, nejutīgums u.c. dzīvībai bīstamas veselības problēmas.

Rīga, Dunties 8, LV 1013

Kā atrast, braucot no centra puses:

autobusi Nr. 11, 24; trolejbuss Nr. 3; maršruta  
taksometri Nr. 200, 267. Pietura - "Ātrās palīdzības stacija"

NM asociācijas prezidente Sarmīte Villere 26 604080

viceprezidente Raita Krišjāne 29 116625

viceprezidents Juris Raudovs 29 425777

sekretāre Valda Berķe 28 647707

E-pasts: [nmpkma@nmpd.gov.lv](mailto:nmpkma@nmpd.gov.lv)



### Asociācijas, biedrības, organizācijas

NIC Ozols, SIA

Rīga, J.Asara 13, LV 1009  
Mob. tālr. 25 660980  
E-pasts: info@mco.lv, www.mco.lv

Ugunsdrošība un darba aizsardzība

Latvijas Alergologu asociācija

Rīga, F.Sadovņikova 20, LV 1003

Tālr. 67 221082, 26 476270

### Kosmētikas veikali



**DRY DRY**  
■ Baltic

Izmanto īpašo kodu:  
**“DRY4-Veselības-HDK17”**  
Saņem 4 EUR papildu atlaidi.  
Nenokavē iespēju. Kods derīgs līdz 31-12-2017.

## Aizmirstiet par ikdienas dezodoranta lietošanu

## Maksimāla aizsardzība pret sviedriem

DRY DRY Classic Original <sup>TOP</sup>

DRY DRY Light

DRY DRY Sensitive

DRY DRY Foot Spray <sup>TOP</sup>

DRY DRY Gel

DRY DRY Shampoo

DRY DRY Balsam

Baby Foot Easy Pack



**Ražots Zviedrijā**  
Produkcija izgatavota saskaņā ar ISO 13485:2012 un SS-EN ISO 9001:2008, kā arī atbilst EU prasībām pēc GMP (GMP EU D klase). KTF.

**DRY DRY Baltic SIA, LV40103676381**  
**Elizabetes iela 45/47, Rīga, LV-1010, Latvija**  
**+371 20 167 777, info@drydry.lv**  
**<https://drydry.lv>**

Beautyfor Express, SIA  
Veikals

Rīga, Tērbatas 38-2, LV-1011  
Tālr. 67 745748

Profesionāla kosmētika, instrumenti un  
vienreizējie materiāli.

Beautyfor Express, SIA  
Veikals

Rīga, Brīvības 103, LV 1001  
Tālr. 67 360316

Profesionāla kosmētika, instrumenti un  
vienreizējie materiāli.

Beautyfor Express, SIA  
Veikals

Rīga, Republikas laukums 3-24, LV-1010  
Tālr. 67 878618

Profesionāla kosmētika, instrumenti un  
vienreizējie materiāli.

Beautyfor Express, SIA  
Veikals

Rīga, Marijas 14, LV-1011  
Tālr. 67 304063

Profesionāla kosmētika, instrumenti un  
vienreizējie materiāli.



## LATVIJAS UNIVERSITĀTES RĪGAS MEDICĪNAS KOLEDŽA

*Piedāvājam iegūt pirmā līmeņa profesionālo augstāko izglītību akreditētās studiju programmās MĀSZINĪBAS, ĀRSTNIECĪBA, kā arī MASĀŽA UN HIDROTERAPIJA, sekojošu kvalifikāciju ieguvei:*

Ar vidējo izglītību:

- **MĀSA**
- **ĀRSTA PALĪGS**
- **MASIERIS**



Māsas ar iepriekšēju vidējo profesionālo vai pirmā līmeņa profesionālo augstāko izglītību:

- **INTERNĀS APRŪPES MĀSA**
- **BĒRNU APRŪPES MĀSA**
- **ANESTĒZIJAS, INTENSĪVĀS UN NEATLIEKAMĀS APRŪPES MĀSA**
- **AMBULATORĀS APRŪPES MĀSA**
- **ĶIRURGISKĀS APRŪPES MĀSA**



Ārsta palīgs (feldšeris) ar iepriekšēju vidējo profesionālo vai pirmā līmeņa profesionālo augstāko izglītību:

- **NEATLIEKAMĀS MEDICĪNAS ĀRSTA PALĪGS**
- **AMBULATORĀS APRŪPES ĀRSTA PALĪGS**



**IEGUVUMI STUDĒJOT KOLEDŽĀ:**

- Iespēja studēt valsts budžeta studiju vietās
- Nodrošināta prakse veselības aprūpes iestādēs
- Studiju un prakses iespējas Erasmus un citos starptautiskajos projektos
- Renovēta dienesta viesnīca
- Atrašanās RAKUS klīniku tuvumā – iespēja studijas apvienot ar darbu



Vairāk par studiju programmām un ieguvumiem studējot LU RMK uzzini:  
**[www.rmkoledza.lu.lv](http://www.rmkoledza.lu.lv)** sadaļā uzņemšana  
vai pa tālr. **67840743, 67840749**



Pakalpojumi



# Sallija

sertificēta dziedniece

Visa veida bioenerģētikas  
Ilonas Ozolas pakalpojumi

Rīga, Baltā 1b, 504.kab., LV 1055  
Mob. tālr. 29 199247  
E-pasts: [sallija66@inbox.lv](mailto:sallija66@inbox.lv)  
[www.sallijasblogs.lv](http://www.sallijasblogs.lv)



## Pakalpojumi



Nosaukums

"ANGEL DEBESIS", SIA

Adrese

Rīga, Cēsu 11, k.3, LV 1012

Tālrunis

20 087777, 20 080000

E-pasts

angel\_debesis@inbox.lv

Internets

www.angelagentura.lv

Darbības apraksts

Visa veida apbedīšanas pakalpojumi

Mirušā transportēšana, tai skaitā no ārzemēm

Dokumentu noformēšana

Visu diennakti



Nosaukums

APBEDĪŠANAS NAMS-KREMATORIJA (JAUNA KREMATORIJA)

Adrese

Rīga, Aptiekas 13

Mobilais tālrunis

20 018333 (Rīga), 29 574745 (Rīgas rajons)

E-pasts

info@krematorija.lv

Internets

www.krematorija.lv

Darbības apraksts

Apbedīšanas nams – Krematorija piedāvā kremācijas un apbedīšanas (bēru) pakalpojumus Rīgā un visā Latvijā, ievērojot sociālatbildīga uzņēmuma politiku. Apbedīšanas nams – Krematorija ir jauna krematorija un viena no divām Latvijā esošām krematorijām, kura ir saņēmusi speciālo atļauju (licenci) kremācijas veikšanai. Licence no 21.04.2016. Profesionāli, apmācīti un saprotoši Apbedīšanas nams – Krematorija darbinieki nodrošinās bērū vai kremācijas organizēšanu un iespēju pienācīgi atvadīties no aizgājēja. Mūsu uzdevums ir visu apbedīšanas un rituālu tradīciju ievērošana un cienīgas apbedīšanas vai kremācijas nodrošināšana. Mūsu rīcībā ir krematorija, atvadu zāle, morgs, apbedīšanas biroji, transports (kafafalks), plašs rituālu produkcijas klāsts. Veicam apbedīšanu vai kremāciju saskaņā ar mirušā konfesiju. Kremācijas pakalpojumus Latvijas Republikas teritorijā var sniegt tikai tādi komersanti, kas saņēmuši speciālu atļauju (licenci) veikt kremācijas pakalpojumus, ko izdod pašvaldība. Latvijā dokumentus par kremāciju var izsniegt tikai licencētās krematorijas.



### Pakalpojumi



**IN SENSUM**

Nosaukums  
"IN SENSUM", SIA

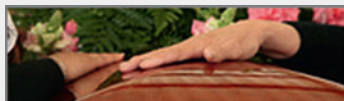
Adrese  
Lauku 9, Salaspils, Salaspils n., LV-2121

Mobilais tālrunis  
27 226 226

Internets  
[www.insensum.lv](http://www.insensum.lv)

Darības apraksts  
Darba laiks 24/7

Piedāvājam kvalitatīvus apbedīšanas pakalpojumus visā Latvijas teritorijā, kā arī kapu apkopšanas un labiekārtošanas pakalpojumus.



Nosaukums  
LATONA LTD, APBEDIŠANAS BIROJS

Adrese  
Rīga, Ģertrūdes 58, LV 1011

Diennakts tālrunis  
67 345224, 29 234962

Tālrunis  
67 285298

Mobilais tālrunis  
29 125797

Fakss  
67 285298

E-pasts  
[latona-ltd@inbox.lv](mailto:latona-ltd@inbox.lv), [martins@latona.lv](mailto:martins@latona.lv)

Internets  
[www.latona-ltd.lv](http://www.latona-ltd.lv), [www.latona.lv](http://www.latona.lv)

Darības apraksts  
Kvalitatīva un iekļūstīga palīdzība Jūsu grūtajā brīdī.  
Visa veida apbedīšanas un morgia pakalpojumi.



## Pakalpojumi



Nosaukums

**MED TRANSPORTS, SIA**

Adrese

Rīga, Gaujas 11, LV 1026

Tālrunis

8388; +371 26363290

E-pasts:

info@medtransports.lv

Internets

www.medtransports.lv

Darbības apraksts

Med Transports piedāvā drošus un ērtus specializētā transporta pakalpojumus cilvēkiem ar īpašām vajadzībām Rīgā, Pierīgā un Latvijas teritorijā.

Pakalpojumus iespējams pieteikt 365 dienas gadā, 24 stundas dienā, 7 dienas nedēļā.



## Preces bērniem



**Bērnu veikals "Mazā knīpa"**

Rīga, Daugavgrīvas 132 k.1, LV 1055

www.mazaknipa.lv

skype: veikals\_maza\_knipa

E-pasts: alford@inbox.lv

Apģērbi: zīdaiņiem, meitenēm, puikām.  
Gultasveļa, autiņi, komplekti.  
Rotallietas zīdaiņiem, attīstošās rotallietas,  
rotallietas peldei vannā, mašīnas un  
velosipēdi.  
Ratiņi, galdiņi, trauki, podiņi u.c.  
Bērnu aksesuāri.



**SCA Hygiene Products, SIA**

Rīga, Ulbrokas 23, LV 1021

www.tena.lv

E-pasts: lvinfo@sca.com

facebook.com/TENALatvia

Hiģiēnas izstrādājumu TENA ražotājs – augstākās kvalitātes izstrādājumi nekontrolētām urīna noplūdēm. Ieliktni sievietēm un vīriešiem, urīnu uzsūcošas autiņbikses pieaugušajiem. Ķermeņa mazgāšanas krēmi, putas, salvētes ķermeņa mazgāšanai bez ūdens, mitro matu cepure – matu mazgāšana bez ūdens.

[www.cipolinoplus.com](http://www.cipolinoplus.com)



Plašā sortimentā tiek piedāvātas preces bērniem vecumā no 0 līdz 12 gadu vecumam tādiem slaveniem zīmoliem kā Frozen, Mickey Mouse, Paw Patrol, Minions, Hello Kitty un daudzi citi.

Originālas licences no Disney, Nickelodeon, Despicable Me, Marvel un citiem.



Bērnu internetveikals "Cipolinoplus.com"

Rīga, Baltā 7, LV 1055

Mob. tālr. 24 854769

[info@cipolinoplus.com](mailto:info@cipolinoplus.com)



## Sociālā aprūpe

### Jūrmalas VVSPC

#### Jūrmalas veselības veicināšanas un sociālo pakalpojumu centrs

Jūrmala, Strēlnieku prospekts 38, LV 2015  
Tālr. 67 760569  
E-pasts: vvspc@jurmala.lv  
www.jumalasvvspc.lv

Sociālās aprūpes pakalpojumi (arī uz laiku).  
Aprūpe mājās. Specializētā autotransporta  
pakalpojumi, konferenču zāles noma (līdz 150  
cilv.). Vasaras nometnes bērniem. Dienas  
centrs personām ar garīga rakstura veselības  
traucējumiem

#### Atvasara, pensionāts

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

#### Aprūpes nams Urga, SIA

Alojas n., Braslavas p., "Urgas pensionāts", LV 4068 Tālr. 640 31009

## Uztura bagātinātāji



**Sango Imports, SIA**  
Rīga, Slokas 48a-19, LV 1007  
Mob. tālr. 26 884588  
E-pasts sango@sango.lv  
Skype: ledi56  
www.sango.lv  
Darba laiks: 00.00 - 24.00

Korallu ūdens - Japānas senās zināšanas  
un mūsdienu progresīvās tehnoloģijas jūsu  
veselībai un ilgam mūžam. Ražo vienīgi  
Japānas uzņēmums "Marine Bio CO., LTD",  
nopērkams aptiekās un e-veikalā  
www.sango.lv.

## Veselīgs uzturs



**Pure Water, SIA**  
Rīga, Marijas 13 k.3, LV 1050  
Mob. tālr. 27 545729  
E-pasts: atiszilbers@gmail.com  
www.purewater.lv

Islandes ledāja ūdens AQUA ANGELS  
piegāde vairākreizējās lietošanas stikla  
iepakojumā visā Latvijā.

Veselības rokasgrāmata 2017/18  
ISBN-978-9934-17-100-0

Izdevējs



**Latvijas Tālrunis**

© Informācijas grupa „Latvijas Tālrunis”, 2017  
Blaumaņa iela 38/40, LV 1011 Rīga, tālr. 67770711  
1. vāka foto: www.shutterstock.com

Izdevējs neatbild par nepareizi sniegtu informāciju.

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



NM asociācijas prezidente Sarmīte Villere 26 604080  
viceprezidente Raita Krišjāne 29 116625  
viceprezidents Juris Raudovs 29 425777  
sekretāre Valda Berķe 28 647707  
E-pasts: [nmpkma@nmpd.gov.lv](mailto:nmpkma@nmpd.gov.lv)



## Zvani 113 dzīvībai kritiskās situācijās

Izvairies no aptieku uzcenojuma –  
pērc tieši no oficiālā izplatītāja!

**levērojami lētāk  
kā pērkot aptiekās!**

K. Ulmana gatve 119, Mārupe, Mārupes nov., LV-2167, tālr. 67 228520



**vitamini.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](mailto:medskola@medskola.lv)  
Uzņemšanas komisija **67 378094**, [www.rmkl.lv](http://www.rmkl.lv)

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

## SIA "JURGELE"



### Privātklīnikā SIA "Jurgele"

Jums pieejams:

- konsultācijas
- mutes dobuma higiēna
- zobu ārstēšana
- zobu kosmētiskā restaurācija
- ķirurģiskas manipulācijas
- zobu balināšana
- zobu protezēšana
- zobu implantācija



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

## CĒSU INTERNĀTPAMATSKOLA REHABILITĀCIJAS CENTRS

Bērzaines iela 34, Cēsis, Cēsu novads, LV-4101  
Direktors 641 25233, e-pasts: [mezask@apollo.lv](mailto:mezask@apollo.lv)  
[www.csip.lv](http://www.csip.lv)



### Otrās mājas Latvijas bērniem ar bronhiālo astmu un citām nespecifiskām plaušu saslimšanām.

Pirmsskolas grupiņas (Montesori pedagogija) no 3 līdz 6 gadu vecumam.

No 1. līdz 9. klasei pamatizglītības programma (kodi 21015411, 21015511, 21015611, 21015811).

Bezmaksas medicīnas pakalpojumi, rehabilitācija bērniem ar bronhiālo astmu, elpošanas ceļu saslimšanām.

Bezmaksas ēdināšana, mācību līdzekļu nodrošinājums, ārstnieciskā vingrošana, sāls istaba, baseins, masāža, ārstnieciskā vingrošana, logopēds, stomatologs, alergologs, pediatrs, psihologs. Interesu pulciņi.

## ĀRSTA VIKTORA VESTERMAŅA PRIVĀTPRAKSE

Rīga, K.Barona 93-24, LV 1001  
Tālr./fakss **67 310825**  
Mob. tālr. **28 626910**  
[viktor.vestermanis@gmail.com](mailto:viktor.vestermanis@gmail.com)

### TRAUMATOLOGS ORTOPĒDS • ALGOLOGS

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