2018/19

# medicine.lv

## Veselības rokasgrāmata

BĒRNU VAKCINĀCIJAS KALENDĀRS

KAS JĀZINA PAR E-VESELĪBU?

SĒDOŠA DARBA KAITĒJUMS


TJARVE
ZOBĀRSTNIECĪBAS KABINETS
Salaspils n., Salaspils, Lauku 8, LV 2121
Mob. tālr. (pēc pieraksta) 27 545323
• Zobu ārstēšanas procedūras
• Bērnu zobārsts
• Endodontija

Dentavita
www.dentavita.lv
Zobārstniecības klīnika
• Ārstēšana • Protezēšana
• Higiēna • Implantoloģija
Rīga, Maskavas iela 283 , tālr. 20 624742

OC optikas centrs
BRILLES • KONTAKTLĒCAS • ACU ĀRSTS
Gaidīsim Jūs veikalos:
Alūksnē, Balvos, Cēsīs, Gulbenē, Salacgrīvā, Smiltenē, Valkā, Valmierā
www.optikascentrs.lv
SNIEDZ SEV LABĀKO! EKONOMISKI RISINĀJUMI!

Visi ar apbedīšanu saistītie pakalpojumi
ATVADAS
RITUĀLĀ AĢENTŪRA
www.atvadas.lv
Rīga, Bruņinieku iela 64
Tālrunis 20 692069
Rīga, Aizsaules iela 1
Tālrunis 67 367485
Rīga, Hipokrāta iela 2
Tālrunis 29 507385

SIMILIA SIMILIBUS CURENTUR
KLASISKĀS HOMEOPĀTIJAS CENTRS
KLASISKĀS HOMEOPĀTIJAS CENTRS – visiem, kuri sirgst emocionāli un fiziski
Rīga, Antonijas 24, LV 1010
Tālr. 29 151695
info@homeopathy.lv
www.homeopathy.lv

VESELĪBA UN SKAISTUMS

ACTIV & SPA

SKAISTUMKOPŠANAS UN MASĀŽAS STUDIJA

www.activspa.lv

Rīga, Maskavas 42-22, LV 1050
Rīga, Baltā 7-501, LV 1055
Pieraksts procedūrām
pa tālr. **29 157486**
**www.activspa.lv**

*** Masāžas**
*** Sejas kopšanas procedūras**
*** Aparātmasāžas un procedūras**
*** D'arsonval procedūra matu augšanas stimulēšanai**
*** Ausu caurduršana pēc STUDEX 75 sistēmas**
*** Talasoterapija un parafango**
*** Limfodrenāžas zābaki**
*** SPA procedūras pārim**
*** SPA day programmas**
*** Vaksācijas**
*** Dāvanu kartes**

**Atlaide jauniem klientem 30%**

## MEDICĪNA 2


**Kā vakcīnas darbojas** 6
**Kas iedzīvotājiem jāzina par e-veselību?** 9
**Valsts apmaksāti veselības aprūpes pakalpojumi** 11
**Bērnu vakcinācijas kalendārs** 15
**Agrīni diabēta simptomi** 17
**Padomi stiprām un veselām plaušām** 19
**Pazīmes, kas var liecināt par autismu bērnam** 21
Acis, optika / acu veselība 7
Ģlgoloģija / Sāpju ārstēšana 10
Ārstu privātprakses, speciālisti 12
Dermatoloģija 28
Doktorāti, poliklīnikas, veselības centri 28
Fitoterapija 30
Fleboloģija / vēnu saslimšana 31
Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības 31
Kardioloģija / sirds un asinsvadu sistēma 36
Laboratorijas 37
Medicīnas iekārtas, instrumenti, piederumi, palīglīdzekļi 40
Narkoloģija / atkarību ārstēšana 42
Neiroloģija / nervu sistēmas saslimšanas 42
Otorinolaringoloģija 43
Pediatrija / bērnu veselība 44
Plastiskā ķirurģija / estētiskā, rokas, rekonstruktīvā ķirurģija 45
Podoloģija / pēdu aprūpe 45
Psiholoģija 46
Psihoterapija / psihiatrija 46
Reimatoloģija / kaulu, locītavu un saistaudu slimības 47
Seksopatoloģija / seksuālā veselība 47
Slimnīcas / stacionārā ārstēšana 48
Traumatoloģija / ortopēdija / ķirurģija 49
Uroloģija / nefroloģija 49
Zobārstniecība / mutes veselība 50


## FARMĀCIJA 59


**Uztura bagātinātāji: priekšrocības un trūkumi** 59
Homeopātija 60
Medikamentu ražošana 63
Medikamentu tirdzniecība, aptiekas 64


## REHABILITĀCIJA 65


**Ko tev var pastāstīt pārtikas produktu marķējums?** 65
**Veselīga uztura ieteikumi grūtniecēm** 68
**Pārmaiņas organismā, pārstājot lietot cukuru** 71
**Riteņbraukšanas ietekme uz tavu veselību** 73
**Veidi, kā samazināt sēdoša dzīvesveida kaitīgo ietekmi** 75
Fizioterapija 69
Pirtis, saunas 72
Rehabilitācija 74
Skaistumkopšanas saloni 81
Sporta preces 82
Sports veselībai / sporta centri 82


## SAISTĪTIE UZŅĒMUMI 83


Asociācijas, biedrības, organizācijas 83
Internetveikali, e-komercija 84
Kosmētikas veikali 84
Mācību iestādes / kursi / semināri 84
Pakalpojumi 88
Preces bērniem 91
Sociālā aprūpe 92
Uztura bagātinātāji 92
Veselīgs uzturs 92



Dr. Butkevica
dental practice
ZOBĀRSTNIECĪBA
IMPLANTOLOĢIJA
PROTEZĒŠANA
Rīga, Dzirnavu 45, 2.st, t. 67 242470
www.drbutkevicadentalpractice.com

SIA Fitosan Plus
Medicīnas centrs
Medicīnas pakalpojumi
Rehabilitācija
Fizioterapija
Jelgava, Pērnavas iela 4f
Tālr. 630 11748, www.fitosan.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
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 ārstu 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) **80 708866**

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

ARS, traumpunkts ..... (d.d. 8-20; S.,Sv. 10-20; maksas) **67 201016**

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

## Medicīniskā informācija

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

Valsts asinsdonoru centrs ..... (P., C. 8-18.30; O., T., Pt. 8-16.30) **8 0000003**

## Uzticības un informācijas tālruņi

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

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

ZL.LV

Uzziņu portāls ..... **www.zl.lv**

1180

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

## Medicīniskā palīdzība

www.akrona12.lv
NĀC! Kļūsti brīvs no apreibinošo vielu atkarības!
SIA "Akrona 12", Rīga, Vecmīlgrāvja 5.līnija 26, LV 1015
67 586524

## Zobārstniecība

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

## Diennakts aptiekas Latvijā

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Latvijas aptieka 18** | Rīgas gatve 5, Ādaži, Ādažu novads, LV-2164 | Tālr. 20222373 | ilma18@eaptieka.lv |
| **Cēsu Centra aptieka** | Vienības laukums 2A, Cēsis, Cēsu novads, LV-4101 | Tālr./fakss 64107158 | zales.cesis@e-apollo.lv |
| **Aptieka "Dziednieks"** | Ģimnāzijas iela 23, Daugavpils, LV-5401 | Tālr./fakss 65422701 | dziednieks.aptieka@apollo.lv |
| **BENU aptieka-27** | Aleksandra Čaka iela 104, Rīga, LV-1011 | Tālr./fakss 67314211 | |
| **Aptieka „Baltā Baznīca"** | Baltāsbaznīcas iela 15, Rīga, LV-1021 | Tālr. 67340033<br>Fakss 67343716 | baltfarmbb@inbox.lv |
| **Kamēlijas aptieka** | Brīvības iela 74-26, Rīga, LV-1011 | Tālr. 20377466<br>Fakss 67869026 | aptieka5490@aptiekasf.lv |
| **A Aptieka 1** | Brīvības gatve 230-1, Rīga, LV-1039 | Tālr. 67553368<br>Fakss 67801178 | aptieka1@apothekas.lv |
| **Nometņu aptieka** | Parādes iela 12A, Rīga, LV-1016 | Tālr./fakss 67430415 | baltfarm_sklad@inbox.lv<br>baltfarm_n13@inbox.lv |
| **Salnas aptieka** | Ulbrokas iela 7, Rīga, LV-1021 | Tālr./fakss 67176060 | baltfarm_salnas@inbox.lv |
| **Rīgas Vecpilsētas aptieka** | Vaļņu iela 28-5 /<br>Aspazijas bulvāris 30-31, Rīga, LV-1050 | Tālr. 20377476<br>Fakss 67869026 | aptieka0057@aptiekasf.lv |
| **Jaunā Torņakalna aptieka** | Vienības gatve 49, Rīga, LV-1004 | Tālr. 20377604<br>Fakss 67869026 | aptieka5372@aptiekasf.lv |
| **Centra aptieka** | Elizabetes iela 8, Tukums, Tukuma novads, LV-3101 | Tālr. 63125695<br>Fakss 63126803 | centra@aptinfo.lv |
| **BENU aptieka 29** | Ganību iela 8, Ventspils, LV-3601 | Tālr. 63625513<br>Fakss 63625546 | |
| **Zilupes aptieka un Ko** | Brīvības iela 11, Zilupe, Zilupes novads, LV-5751 | Tālr. 65707266<br>Tālr. 65725371<br>Fakss 65707263 | marinaisharakovai@e-apollo.lv |

## Zobārstniecība

## Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skaties www.medicine.lv)

### Kāds varētu būt cēlonis pēkšņām muguras sāpēm?

*Vakar pēkšņi sākās spēcīgas sāpes muguras lejasdaļā. Sāp tikai kustoties. Sēžot vai guļot nekas nav jūtams. Stāvot kājās, sāpes ir muguru iztaisnojot, nav – saliecoties. Uz nakti pasmērēju ar sildošu ziedi, šodien sāpes ir mazākas, taču tāpat jūtamas. Kāds varētu būt sāpju cēlonis? Jāpiebilst, ka nekad agrāk muguras nav sāpējusi vispār. Neko smagu neesmu cēlusi, nav bijusi neierasta fiziskā slodze.*

Atbild ģimenes ārste **ANDA KARIŅA,**
Kariņas A. ģimenes ārsta prakse

Biežākais muguras sāpju cēlonis ir spondiloze, kā rezultātā skriemeļu virsmas kļūst nelīdzenas, starpskriemeļu disku elasticitāte zūd un spraugas starp skriemeļiem, kur iznāk no muguras smadzenēm nervu saknīte, sašaurinās. Tādējādi pozās, kur saknīte tiek iespiesta vairāk, parādās sāpes. Protams, katrā gadījumā diagnozi ar medicīnas portāla palīdzību neuzstādīt. Jādodās pie ģimenes ārsta. Īslaicīgi palīdzēs nesteroīdie pretiekaisuma līdzekļi. Ar vingrojumu palīdzību var novērst simptomu atkārtošanos. Lieti noderēs fizioterapija.

### Vai šie faktori ir svarīgi, plānojot grūtniecību?

*Internetā ir daudz informācijas par vīrieša spermas kvalitāti, ar to saprotot spermatozoīdu kustīgumu un spēju apaugļot sievieti. Bet vai ir nozīme bērniņa ieņemšanas brīdī tam, vai vīrietis ir apaukstējies, lietojis alkoholu utt.?*
*Piemēram, ja vīrietim ir akūts herpes vīrusa uzliesmojums, vai var turpināt centienus ieņemt bērniņu, vai arī tas var kā ietekmēt plānotā mazuļa veselību, ja piegājiens izrādās veiksmīgs? Tas pats par alkoholu – ja izdzerta kāda glāze, tas ietekmē tikai mazo astaiņu kustīgumu vai arī tā dēļ var tikt ietekmēta mazuļa veselība?*

Atbild ginekologs **JURĢIS VĪTOLS,** JV Klīnika", SIA

Gan Jūsu, gan Jūsu mīļotā vīrieša auglību ietekmē daudz un dažādi faktori, kas, savstarpēji iedarbojoties, rada Jūsu kopējo veselumu.
Runājot par vīrieša spermas kvalitāti, to nesaprot tikai ar spermatozoīdu kustīgumu. To apraksta daudz dažādi raksturojoši lielumi, kurus nosakot var saprast kopējo ainu. Arī kustīgumam ir nozīme, kādā veidā tas notiek. Ir svarīgi, cik ir normālās formas, kāda koncentrācija. Pieliekot vēl citus raksturlielumus un to visu skatot kopā, tikai tā var raksturot spermas kvalitāti.
Veicot spermas analīzi, rekomendē 24-72 stundas atturēties no ejakulācijas, 2-5 dienas nelietot alkoholu, lai iegūtu iespējami labāko rezultātu. Tāpat arī rekomendējams šādu analīzi nodot esot veselam. Tālāk, lai veselīgie spermatozoīdi būtu spējīgi apaugļot olšūnu, ir svarīgi dažādi aspekti, kas tieši saistīti ar sievieti. Tomēr speciālus izmeklējumus uzreiz nav nepieciešams ne vīrietim, ne sievietei. Par tādiem būtu jādomā, ja pēc 1 gada mērķtiecīgiem centieniem palikt stāvoklī nav izdevies.
Bērna ieņemšana nav darbs, tam jābūt patīkamam procesam. Apšaubu, ka akūta herpes uzliesmojuma laikā sekss var būt baudāms process. Lai arī saslimšana var ietekmēt spermas kvalitāti, grūtniecība var iestāties. Tāpat arī herpes infekcija var radīt auglim traucējumus, tomēr visbiežāk šī infekcija tiek nodota dzemdību laikā.
Un visbeidzot, par alkoholu. Nelielos daudzumos pirms mīlēšanās tas visticamāk tikai radīs patīkamāku gaisotni bērniņa ieņemšanai, piemēram, mazinās spriedzi, bet spermatozoīdu kustīgums ietekmēts netiks. Turpretī pārmērīga alkohola lietošana nav atbalstāma nekādos apstākļos.

### Ar ko sākt ārstēšanos no alkoholisma?

*Vai ir iespejams ātri un efektīvi izārstēt alkoholismu, kas turpinās apmēram 2 gadus? Vai ārstēšana atstāj ietekmi uz ikdienu, darbu? Ar ko būtu jāsāk?*

Atbild Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centra (RPNC)
Narkoloģiskās palīdzības dienesta ambulatorās nodaļas vadītāja
**INGA LANDSMANE**

Lai sāktu ārstēšanos no alkohola atkarības, vispirms ir jāapmeklē ārsts-narkologs, kurš ir tiešās pieejamības speciālists tajās medicīnas iestādēs, kuras ir līgumattiecībās ar Nacionālo veselības dienestu. Ejot pie narkologa, nav nepieciešams ģimenes ārsta nosūtījums, bet būs jāveic pacienta iemaksa, kas ir EUR 4,27 par vienu ambulatoro apmeklējumu – arī valsts apmaksātajās medicīnas iestādēs. Konsultācijā pie narkologa tiek diagnosticēta saslimšana un sastādīts ārstēšanas plāns. Ja tiek izvēlēta ambulatora ārstēšanās, tad parasti nav jākavē darbs, tomēr ir jārēķinās, ka pacienta psiholoģisko stāvokli un ikdienas pienākumu veikšanu ārstēšana var ietekmēt, jo ir iespējamas garastāvokļa svārstības, nemiers, nogurums. Nepieciešamības gadījumā var tikt nozīmēta stacionāra ārstēšana, tad jārēķinās ar darba nespēju no 5 līdz 28 dienām, atkarībā no izvēlētās ārstēšanās programmas.

### Kādas pārbaudes jāveic, lai noskaidrotu, vai organismā ir vēža marķieri?

*Esmu 35 gadus veca. Ģimenē atkārtoti esam sastapušies ar vēža saslimšanu. Šoreiz tas skāris manu vecmāmiņu 85 gadu vecumā – kuņģa vēzis. Veidojot cilts koku, ir pētīti miršanas gadījumi. Visi (vismaz tā daļa, par kuriem bija informācija) miruši ar vēzi.*
*Kur vērsties, lai es laicīgi varētu pārbaudīties uz vēža marķieriem, uzzināt, vai man ir šīs vēža šūnas, ko darīt profilaktiski? Kādi nosūtījumi vajadzīgi un kur var veikt pārbaudes?*

Atbild ģimenes ārste **ANDA KARIŅA,**
Kariņas A. ģimenes ārsta prakse

Visiem cilvēkiem ir reizi gadā jāveic veselības pārbaude pie sava ģimenes ārsta. Par maksu var noteikt arī vēža marķierus asins analīzēs, bet jāņem vērā, ka pozitīvs marķieris vēl neliecina par vēzi un negatīvs marķieris – par tā neesamību! Tāpēc jāveic arī citi izmeklējumi. Kuņģa un zarnu trakta izmeklēšana ar endoskopiju – narkozē pēc īpašas sagatavošanās speciālists apskatīs gan kuņģi, gan zarnas. Sievietēm mamogrāfija un ultrasonogrāfija atklās jebkādus aizdomīgus veidojumus krūšu dziedzeros.
Ginekoloģiskā apskatē onkocitoloģija un ultrasonogrāfija mazajam iegurnim ļaus izpētīt dzemdes kakla un arī iekšējo dzimumorgānu stāvokli.
Gadījumā, ja analīzēs vai pie apskates, ģimenes ārsts manīs ko aizdomīgu – papildus var tikt nozīmēti izmeklējumi vairogdziedzerim un vēdera dobuma orgāniem ultrasonoskopiski.
Ādas veidojumu diagnostiku veic dermatoskopiski dermatologs.
Sākumā jārunā ar ģimenes ārstu, jāveic analīzes un jāsastāda izmeklējumu plāns.

## Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skaties www.medicine.lv)

### Pie kāda ārsta vērsties, ja pastāvīgi ir panikas lēkmes?

*Jau divus gadus mokos ar panikas lēkmēm, iekšēju nemieru, bailes no kaut kā konkrēta (ka tas var notikt un notiks tieši tad, kad es būšu tur un tad, un man būs kauns no cilvēkiem utt.), iziet no mājas ir apgrūtinoši, jo pastāvīgi ir bailes no tā, kas varētu notikt. Ikdienā uz darbu jātiek ar autobusu, un tas ir lielākais pārdzīvojums – sākas panika, kaut jābrauc ir vien 15 minūtes. Dzīvi esmu sākusi pakārtot šīm bailēm, izvairīties no visa, kur man varētu palikt bail. Izvairos no veikaliem, no pasākumiem.*

Atbild ārste-psihoterapeite **BAIBA BROKĀNE-ČEKSTERE** un psiholoģe-psihoterapeite **ANITA ČODERE,** Veselības salons 888

Viens no variantiem ir vērsties pie psihologa-psihoterapeita, kuram ir pieredze, strādājot ar šādām grūtībām un mēģināt risināt šo problēmu bez medikamentu palīdzības (izrunājot problēmu, saprotot cēloņus, apgūstot pašpalīdzības metodes panikas lēkmju gadījumā). Šis variants prasīs noteiktu laiku, atkarībā no tā, cik dziļa ir problēma. Otrs variants – vērsties pie psihiatra, kurš nozīmēs atbilstošu terapiju, jo panikas lēkme ar trauksmainām domām ir neirotiski traucējumi. Ņemot vērā, ka šie simptomi ilgst jau divus gadus, bez medikamentiem visticamāk neiztikt.

Mūsu ieteikums būtu strādāt ar abām metodēm paralēli – lietot psihiatra nozīmēto terapiju un apmeklēt psihologa konsultācijas.

### Cik liels troksnis negatīvi ietekmē dzirdi?

*Cik liels troksnis negatīvi var ietekmēt dzirdi? Kā lai zinu, vai, klausoties skaļi mūziku austiņās, nenodaru pāri savai dzirdei un cik skaļi varu klausīties?*

Atbild Klīnikas Headline LOR speciālists, "Loradent", SIA

Trokšņa izraisīts dzirdes bojājums var notikt gan pēc vienreizējas liela trokšņa iedarbības (izraisot akustisko traumu), gan ilgstošas paaugstināta trokšņa iedarbības rezultātā.

Jāatgādina, ka troksni mēra decibelos – ilgstoša mūzikas klausīšanās, kuras līmenis ir mazāks par 75 decibeliem visdrīzāk neizraisīs dzirdes bojājumu. Savukārt skaņas līmenis 85 un vairāk decibeli, nelietojot aizsargierīces, ir kaitīgs, un agrāk vai vēlāk dzirdes traucējumi parādīsies. Lielākajai daļai mūzikas klausīšanās ierīču skaņas maksimums ir 103 decibeli. Regulējot skaļuma līmeni, parasti displejā ir redzami decibeli vai skala, kurā skaļums ir iezīmēts zaļā, dzeltenā vai sarkanā krāsā, tādējādi parādot, vai izvēlētais skaļums ir drošs. Mūziku klausīties iesaka līmenī no 65-85 decibeliem. Ja klausīšanās notiek 100 decibelu līmenī, tad ne ilgāk kā 15 minūtes diennaktī. Ja šādi rādītāji nav ierīcē iestrādāti, tad izvēlaties skaļumu, kādā gribat klausīties, izņemat austiņas un ja izstieptas rokas attālumā dzirdat mūziku, tad izvēlētais skaļums visdrīzāk būs pārāk liels. Mūzika ir pārāk skaļa, ja no Jūsu austiņām to dzird arī apkārtējie cilvēki. Pievērsiet uzmanību tādām pazīmēm kā džinkstēšana, svilpošana, dūkšana ausīs - arī tie var norādīt uz to, ka mūziku klausāties pārāk skaļi un drīz var iestāties dzirdes traucējumi.

Apmeklējot pasākumus, kuros paredzamais trokšņa līmenis ir virs 85 decibeliem (piemēram, sporta sacensības), vēlams lietot ausu aizbāžņus. Tāpat svarīgi izvērtēt, vai nepieciešams vest mazus bērnus uz skaļiem pasākumiem, jo akustiskā trauma var atstāt neatgriezeniskas sekas uz bērna dzirdi.

### Kādas darbības otorinolaringologs (LOR) veic vizītes laikā?

*Esmu pierakstījusies uz valsts apmaksātu vizīti pie LOR un gribētu noskaidrot, kādas darbības šādas vizītes laikā jāveic?*

Atbild ārsts otorinolaringologs **PĀVELS NAUMOVS,** Naumova P. ārsta otorinolaringologa un homeopāta prakse

Apmeklējot otorinolaringologu (ORL=LOR), ārstam jāizstāsta visas sūdzības, kas ir aktuālas uz doto brīdi, kā arī kas no ausu, kakla, deguna puses traucēja kādreiz, vai ir bijušas kādas traumas, operācijas, alerģijas u.tml.

No savas puses ārsts LOR veiks apskati – skatīsies ausis ar auss caurulīti un, ja vajag, ar otoskopu un/vai mikroskopu, pārbaudīs dzirdi, runājot ar kamertoņiem. Ja būs nepieciešams, nozīmes audiogrammu, timpanogrammu. Tālāk veiks deguna apskati – priekšējo un aizmugurējo rinoskopiju ar speciāliem spoguļiem, tad skatīsies rīkli un balseni (ar speciālo spoguli).

Izmeklēšanas laikā LOR ārsts pēc sava uzskata var paplašināt vai samazināt diagnostisko manipulāciju apjomu atkarībā no pacienta sūdzībām un objektīvas atradnes.

### Kādas veselības pārbaudes veikt veģetārietei?

*Mana māsa ir veģetāriete. Kādas pārbaudes un pie kādiem ārstiem vērsties, lai pārbaudītu vai visi nepieciešamie vitamīni organismā ir normālā līmenī? Nesūdzas, ka galva reibtu, bet, manuprāt, šo 4 gadu laikā viņas atmiņa ir pasliktinājusies. Jāpiebilst, ka viņai arī nav nekad mēnešreižu bijis savā mūžā (18 gadi), tādēļ domāju, ka šos procesus var ietekmēt kaut kādu vitamīnu neuzņemšana.*

Atbild ģimenes ārste **IVETA LĪCE,** Līces I. ģimenes ārsta prakse

Domāju, ka šajā gadījumā būtu jāvēršas pie ģimenes ārsta, jāveic pilna asinsainas analīze, jānoskaidro ferritīna, dzelzs, B12 vitamīna līmenis. Ņemot vērā to, ka iztrūkst mēnešreizes, jāapmeklē ginekologs, lai noskaidrotu, kāpēc ir šī problēma.

### Kā cīnīties ar svīšanu?

*Man vairākus gadus pastiprināti svīst viss ķermenis, it sevišķi galva – tā, ka sviedri tek pa matu galiem un kaklu, galva paliek karsta, pat ziemā, nevaru nēsāt cepuri, mati paliek slapji. Ģimenes ārsts nezina, kā man palīdzēt. Šī nepatīkamā svīšana notiek vairākus gadus un pastiprinās, radot nepatīkamus mirkļus. Ko iesākt?*

Atbild **AUSMA GRĪNFELDE,** MFD Veselības centrs "Iļģuciems"

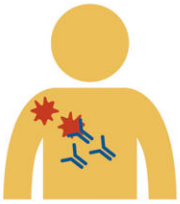
Par svīšanas procesiem mūsu organismā pārsvarā atbild divas sistēmas: veģetatīvā nervu sistēma un āda. Atbilstoši – ģimenes ārsts var nezināt, kā palīdzēt, viņam noteikti ir jālūdz nosūtīt Jūs pie speciālistiem. Proti, pie dermatologa un neirologa. Iespējams, pie vairākiem. Var gadīties, ka Jūsu konkrētā gadījumā būs nepieciešama arī endokrinologa palīdzība. Kā arī, vēl neapmeklējot dotos speciālistus, ir iespēja stiprināt organismu ar dažādām metodēm. Piemēram, ūdens procedūras – regulāri, vairākas reizes dienā. Ūdens spēj nomierināt un tai pat laikā norūdīt, stiprināt. Jāatceras, ka rezultāti nebūs redzami uzreiz. Ir arī ārstnieciskās vingrošanas un citu treniņu metodes, par kurām Latvijā zina daudzi un arī lieto.

# KĀ VAKCĪNAS DARBOJAS

Vakcīnas satur modificētu vīrusa vai baktērijas formu, kas neizraisa slimību, bet "māca" imūnsistēmai, kā rīkoties, ja Jūs kādreiz reāli saskarsieties ar īstiem un potenciāli bīstamiem slimības ierosinātājiem - vīrusiem vai baktērijām.

Pēc vakcīnas saņemšanas Jūsu imūnsistēma reaģē tāpat kā gadījumos, kad tiek veikta jebkāda cita "iejaukšanās" cilvēka veselībā, veidojot antivielas, kas cīnīsies ar specifisko baktēriju vai vīrusu.

Vakcinēta cilvēka ķermenis atceras konkrēto "iebrucēju". Gadījumos, kad Jūs nonākat saskarē ar reālo vīrusu vai baktēriju, Jūsu ķermenī izstrādātās vajadzīgās antivielas ātri to uzveic, tas notiek pirms Jūs saslimstat.



Lai nodrošinātu ilglaicīgu un pārliecinošu aizsardzību, dažu slimību gadījumos ir nepieciešama vairāk nekā viena vakcīnas deva vai turpmāka revakcinācija.

Kolektīvā imunitāte

Kad Jūs un vairums Jums līdzās esošo cilvēku ir vakcinēti un neuzņēmīgi pret infekcijas slimību, šī slimība vairs nevar viegli izplatīties. Visi vakcinētie cilvēki pasargā no vīrusu vai baktēriju izraisītām saslimšanām arī tos cilvēkus, kurus dažādu iemeslu dēļ nedrīkst vakcinēt, piemēram, zīdaiņus, kuri ir pārāk mazi vakcinācijai, cilvēkus ar sliktu veselību vai tos, kuri saņem speciālu ārstēšanu, kas vājina viņu imūnsistēmu.

✓ Konsultējieties ar savu ārstu, pārbaudiet potēšanas pases un pārliecinieties, vai Jūs un Jūsu ģimenes locekļi ir vakcinēti, lai būtu drošs, ka esat pasargāti.

## Piedalieties! Vakcinējieties!
## #immunizeEurope!

#Vakcīnas darbojas, lai pasargātu Jūs un Jūsu apkārtnē esošos cilvēkus

www.euro.who.int/vaccines

3/2018

European Immunization Week
Prevent Protect Immunize

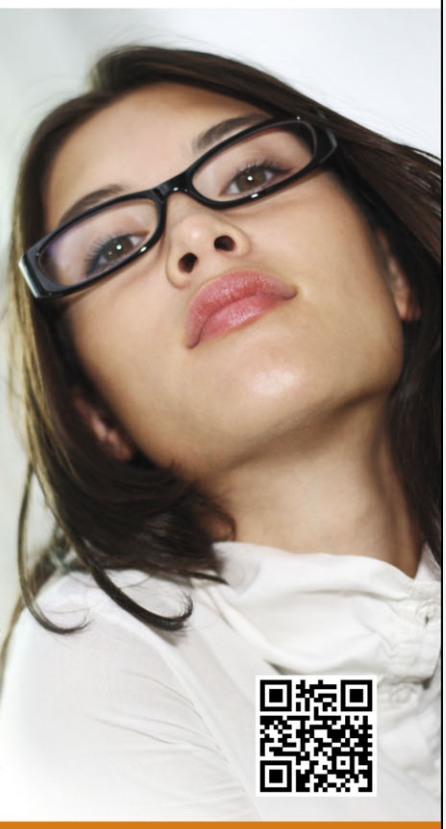
Zāļu valsts aģentūra

OC optikas centrs

BRILLES • KONTAKTLĒCAS • ACU ĀRSTS

VISAS JAUNĀKĀS IESPĒJAS PAR LABĀKO CENU!

IENĀC PĀRLIECINIES!

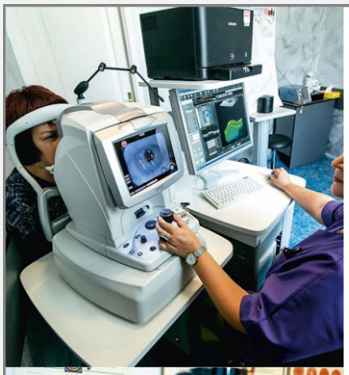


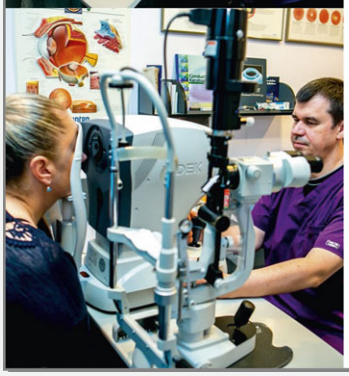
**Alūksne,** Pils 27b, LV 4301 T: +371 **64320112**
**Balvi,** Brīvības 57, LV 4501 T: +371 **27092191**
**Cēsis,** Rīgas 6, LV 4101 T: +371 **64127599**
**Gulbene,** Rīgas 37, LV 4401 T: +371 **22302141**
**Smiltene,** Blaumaņa 2a, LV 4729 T: +371 **64772022**
**Valka,** Ausekļa 54, LV 4701 T: +371 **64722521**
**Valmiera,** Rīgas 5, LV 4201 T: +371 **64233105**

www.optikascentrs.lv

SNIEDZ SEV LABĀKO! EKONOMISKI RISINĀJUMI!

## Acis / optika / acu veselība





DAKTERA KUZŅECOVA KLĪNIKA

Nosaukums
ACU MIKROĶIRURĢIJAS CENTRS, DAKTERA KUZŅECOVA KLĪNIKA

Adrese
Rīga, F.Sadovņikova 20, LV 1003

Tālrunis
67 205300

E-pasts
info@lazer.lv

Internets
www.lazer.lv

Darbības apraksts
Klīnika dibināta 1998. gadā. Galvenais princips: kvalitāte un drošība pacientam.
Visplašākās redzes korekcijas - tuvredzība, tālredzība, astigmātisma, vecuma tālredzības (presbiopija) spektrā.
Visa veida redzes korekcijas ar unikālu tehnoloģiju, kas garantē pacientam pareizu ārstēšanas taktiku, maksimālu drošību un augstas precizitātes rezultātus. Klīnika strādā ar jaunākajām tehnoloģijām un metodēm, ar FDA drošības garantijām - sertifikātiem.

avc
ACU VESELĪBAS CENTRS

Nosaukums
ACU VESELĪBAS CENTRS, SIA

Adrese
Rīga, A.Čaka 70-6, LV 1011

Tālrunis
67 310205

Mobilais tālrunis
29 287955

E-pasts
info@acuarsts.lv

Internets
www.acuarsts.lv

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

# Kas iedzīvotājiem jāzina par e-veselību?

E-veselība ir elektroniska valsts veselības aprūpes informācijas sistēma drošai, ērtai un ātrai medicīniskās informācijas uzkrāšanai un apmaiņai starp pacientu un viņa ārstniecībā iesaistītajām personām. E-veselības portāla adrese ir www.eveseliba.gov.lv.

No 2018. gada 1. janvāra Latvijā uzsākta obligāta E-veselības sistēmas lietošana. Tā paredz, ka darbnespējas lapu un valsts kompensējamo zāļu recepšu aprite ir tikai elektroniska.

## Kādus ieguvumus sniedz E-veselība?

- Visa medicīniskā informācija uzkrājas vienuviet (medicīniskos datus vairs nebūs iespējams pazaudēt, sabojāt u.tml.).
- Medicīniskos datus ērti var pārlūkot gan pacients pats, gan viņa ārstniecībā iesaistītās personas (jāatzīmē, ka tie uzkrājas pakāpeniski, ārstniecības personām ievadot informāciju E-veselības sistēmā).
- E-veselības sistēmā esošie dati vairs nav jādrukā vai fiziski kādam jānogādā.
- Medicīniskās informācijas uzkrāšana E-veselības sistēmā nodrošinās tā dēvēto datu caurspīdīgumu, tādējādi mazinot risku pacientam izrakstīt, piemēram, nesaderīgas zāles vai liekus izmeklējumus.

## Vai dati E-veselībā ir drošībā?

- Autorizēšanās E-veselības portālā iespējama tikai ar drošas piekļuves līdzekļiem – internetbanku, elektronisko parakstu vai personas apliecību (eID).
- Pacienta medicīnisko informāciju E-veselības sistēmā drīkst apskatīt tikai pacients un ārstējošie ārsti.
- Informāciju par ārstniecības personām, kuras skatījušas pacienta veselības datus, pacients var apskatīt sadaļā «Audita pieraksti».

Ja Jums ir aizdomas, ka Jūsu dati E-veselības sistēmā tiek apstrādāti nelikumīgi, Jums ir tiesības vērsties ar iesniegumu Datu valsts inspekcijā!

## Kādi pakalpojumi E-veselībā šobrīd ir obligāti?

Ārstniecības personām E-veselības portālā pacientiem obligāti jāizraksta:

- valsts kompensējamo medikamentu e-receptes;
- e-darbnespējas lapas;

un jāievada:

- vizuālās diagnostikas izmeklējumi un rezultāti;
- izraksti – epikrīzes;
- pacienta veselības pamatdati (alerģijas, hroniskas slimības, operācijas, biežāk lietotie medikamenti un medicīnas preces u.c.).

Obligāta elektroniskā jeb e-nosūtījuma lietošanas uzsākšana ir paredzēta no 2019. gada 1. janvāra. E-nosūtījums uz Rīgas Austrumu klīnisko universitātes slimnīcu, Paula Stradiņa klīnisko universitātes slimnīcu un Bērnu klīnisko universitātes slimnīcu būs obligāti jāizraksta no 2018. gada 1. septembra.

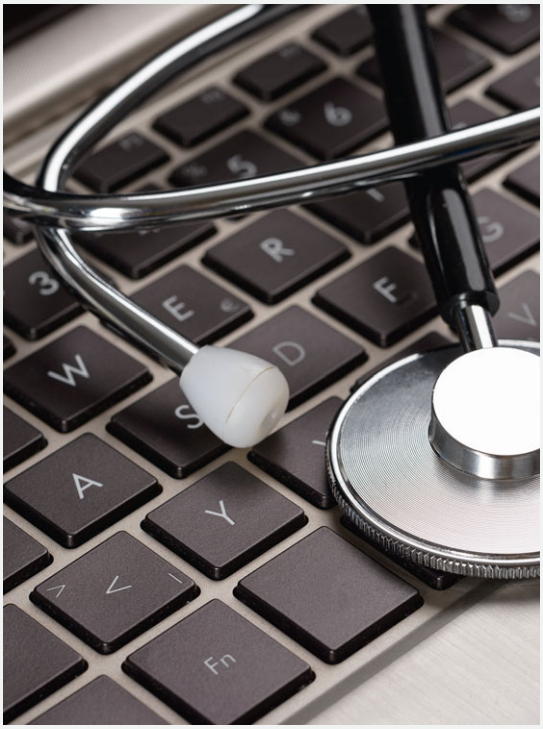


Foto: shutterstock.com

Līdz ar e-nosūtījuma ieviešanu iedzīvotājs E-veselības sistēmā varēs apskatīt datus par saviem nosūtījumiem uz ārstu konsultācijām un diagnostiskajiem izmeklējumiem.

## Kādi pakalpojumi iedzīvotājiem šobrīd pieejami E-veselībā?

Iedzīvotāji E-veselības portālā var:

- pieteikt Eiropas veselības apdrošināšanas karti (EVAK);
- reģistrēties vai pārreģistrēties pie ģimenes ārsta un apskatīt datus par savu ģimenes ārstu;
- norādīt informāciju par savu kontaktpersonu saziņai neatliekamos gadījumos (piem., ja pacients ir bezsamaņas stāvoklī);
- norādīt savu kontaktinformāciju saziņai ar ārstu;
- deleģēt citu cilvēku piekļūt saviem veselības datiem;
- apskatīt audita pierakstus – kurš un kad ir skatījies iedzīvotāja veselības datus E-veselības sistēmā.

Plašāka informācija par E-veselības pakalpojumiem pieejama portālā: www.eveseliba.gov.lv

## E-veselības lietotāju atbalsta dienests

Ar jautājumiem par E-veselības sistēmas lietošanu iedzīvotāji ir aicināti vērsties E-veselības lietotāju atbalsta dienestā:

- Tālruņi: iedzīvotājiem – tālr. 67 803 300, ārstniecības personām un farmaceitiem – tālr. 67 803 301
- E-pasts: atbalsts@eveseliba.gov.lv
- Darba laiks: katru dienu no plkst. 8.00 līdz 20.00

*Medicine.lv redakcija sadarbībā ar Nacionālo veselības dienestu (NVD)*

## Acis / optika / acu veselība

IEVAS KALĒJAS
acu ārsta prakse

**Kalējas I. ārsta okulista prakse**
Talsu n., Talsi, Lielā 6, LV 3201
Mob. tālr. 29 507010

Speciālists, acu veselība, acu ārsts Talsos.

Latvijas Amerikas Acu Centrs LAAC

**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.

Optika

**Madonas optika, SIA, Briļļu salons**
Madonas n., Madona, Poruka 1, LV 4801
Tālr. 648 23500
E-pasts: mmeldra@apollo.lv

Laipni lūdzam pie mums pārbaudīt redzi. Konsultācijas, brilles, kontaktlēcas, saulesbrilles. Briļļu remonts.

| | | |
|---|---|---|
| **SIA "Valtera protēžu laboratorija"** | Rīga, Brīvības iela 410, LV 1024<br>Tālr. 67 394563, 29 159961<br>www.vpl.lv | Acu protezēšana ar ilgstošu darbības pieredzi un augsti kvalificētiem speciālistiem |
| **Mārītes Vasiļjevas ārsta oftalmologa prakse** | Rīga, Stirnu 8-321. kab. (ĀRC "Valeo"), LV 1082<br>Reģistratūra: 67 598810, 29 827354<br>Mob. tālr. 26 566937 | |
| **Kalna optika, SIA** | Tukuma n., Tukums, Elizabetes 6, LV 3101 | Tālr. 28 800757 |
| **Štāles S. acu ārsta prakse** | Ilūkstes n., Ilūkste, Raiņa 35, LV 5447 | Tālr. 29 127556 |

## Algoloģija / sāpju ārstēšana

DAP
SāpjuKlīnika.

**Medicīnas centrs D.A.P., Sāpju klīnika**
Rīga, Maskavas 40-2.st., LV 1050
Mob. tālr. 29 262595
Tālr. 67 204065
www.sapjuklinika.lv

# Valsts apmaksāti veselības aprūpes pakalpojumi

Lai saņemtu valsts apmaksātus medicīnas pakalpojumus, nepieciešams vērsties pie sava ģimenes ārsta. Ģimenes ārsts uzklausīs sūdzības, izvērtēs veselības stāvokli un nozīmēs ārstēšanu vai, nepieciešamības gadījumā, nosūtīs uz papildu izmeklējumiem vai speciālistu konsultācijām.

Ir speciālisti, pie kuriem var doties bez ģimenes ārsta nosūtījuma:

- ginekologs;
- acu ārsts;
- pediatrs;
- bērnu ķirurgs;
- onkologs, ja pacients slimo ar onkoloģisku slimību;
- endokrinologs, ja pacients slimo ar cukura diabētu;
- dermatovenerologs, ja pacients slimo ar seksuāli transmisīvajām slimībām;
- pneimonologs, ja pacients slimo ar tuberkulozi;
- psihiatrs, ja pacients slimo ar psihisku slimību;
- narkologs, ja pacients slimo ar alkohola, narkotisko vai psihotropo vielu atkarību;
- infektologs, ja pacients slimo ar HIV infekciju.

Valsts apmaksātus veselības aprūpes pakalpojumus var saņemt ar ģimenes ārsta vai ārsta-speciālista nosūtījumu. Galvenais nosacījums – ārstam jābūt līgumattiecībās ar valsti (noslēgts līgums ar Nacionālo veselības dienestu). Jāatzīmē, ka nosūtījumu valsts apmaksāta magnētiskās rezonanses vai scintigrāfijas izmeklējuma veikšanai ir tiesīgs izsniegt tikai ārsts-speciālists.

Saņemot nosūtījumu valsts apmaksātam medicīnas pakalpojumam, Jūs varat brīvi izvēlēties ārstniecības iestādi, kurā pakalpojumu saņemt, jo vienus un tos pašus valsts apmaksātus pakalpojumus piedāvā vairākas ārstniecības iestādes. Arī vietu, kur saņemt valsts apmaksātu pakalpojumu, var izvēlēties brīvi – neatkarīgi no pilsētas, kurā dzīvojat vai ārstniecības iestādes, kurā strādā Jūsu ģimenes ārsts.

Pieraksta veikšana un rindu koordinēšana ir ārstniecības iestāžu darba plānošanas un organizācijas sastāvdaļa. Lai noskaidrotu, kā notiek pierakstīšana un pakalpojuma saņemšana konkrētā ārstniecības iestādē, nepieciešams vērsties tās reģistratūrā.

Gaidīšanas laiks dažādās ārstniecības iestādēs var būt atšķirīgs. Ja valsts apmaksāta veselības aprūpes pakalpojuma saņemšanai vienā ārstniecības iestādē jāgaida rindā un nevēlaties gaidīt, Jums ir tiesības vērsties citā ārstniecības iestādē, kurā gaidīšanas rindas nav vai tā ir mazāka. Reizi mēnesī ārstniecības iestādes apkopo informāciju par gaidīšanas rindu garumiem valsts apmaksātu pakalpojumu saņemšanai. Šo informāciju var apskatīt www.rindapiearsta.lv vai noskaidrot, zvanot uz bezmaksas informatīvo tālruni 80001234.

## Valsts kompensējamie medikamenti un medicīnas ierīces

Atkarībā no pacienta diagnozes valsts kompensē zāles un medicīnas ierīces no Kompensējamo zāļu saraksta 100%, 75% un 50% apmērā.

Bērniem līdz 18 gadu vecumam zāles no Kompensējamo zāļu saraksta tiek apmaksātas 100% apmērā. Līdzvērtīgas efektivitātes zāļu grupās 100 % tiek apmaksātas lētākās līdzvērtīgas efektivitātes zāles.

Papildus grūtniecēm, sievietēm pēcdzemdību periodā līdz 42 dienām un bērniem līdz 24 mēnešu vecumam valsts kompensē arī zāles, kuras ir iekļautas M sarakstā. M sarakstā ir iekļautas visas recepšu zāles, kuras ir reģistrētas un kurām ražotājs ir deklarējis cenu. Grūtniecēm un sievietēm pēcdzemdību periodā līdz 42 dienām visas zāles no M saraksta tiek apmaksātas 25% apmērā , bet bērniem līdz 24 mēnešu vecumam – 50% apmērā.

## Bezmaksas informatīvais tālrunis 80001234

Lai noskaidrotu informāciju par valsts apmaksātajiem veselības aprūpes pakalpojumiem un to saņemšanas kārtību, darba dienās no plkst. 8.30 līdz 17.00 Jūs varat zvanīt uz Nacionālā veselības dienesta bezmaksas informatīvo tālruni 80001234.

Zvanot uz bezmaksas informatīvo tālruni, var uzzināt:

- kādus medicīnas pakalpojumus apmaksā valsts;
- kārtību, kādā var saņemt valsts apmaksātos medicīnas pakalpojumus;
- informāciju par pacienta iemaksām un no pacientu iemaksām atbrīvotajām iedzīvotāju grupām;
- informāciju par kompensējamajām zālēm;
- gūt atbildes uz citiem interesējošiem jautājumiem par valsts apmaksāto veselības aprūpi.

*Medicine.lv redakcija sadarbībā ar Nacionālo veselības dienestu (NVD)*

## Ārstu privātprakses, speciālisti

**Dr. Viktors Vestermanis**

Traumatologs ortopēds

Algologs

### ĀRSTA VIKTORA VESTERMAŅA PRIVĀTPRAKSE

Nosaukums
Ārsta Viktora Vestermaņa privātprakse, IK

Adrese
Rīga, K.Barona 93-24, LV 1001

Tālrunis
67 310825

Fakss
67 310824

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 priekšnācēji, rūpīgi sekojot modernām attīstības tendencēm medicīnas zinātnē un praksē.
Vertebroloģija, ortopēdija, kaulu un locītavu slimību ārstēšana, muguras, ekstremitāšu sāpes, korsetes, tehniskie palīglīdzekļi.

K V

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

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

## Ārstu privātprakses, speciālisti

**Doktorāts Avgurs Pluss, SIA**
Mob. tālr. 29 112925, 22 068687
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 doplerogrāfija, visa veida laboratoriskas analīzes. Visa veida injekcijas un infūzijas, t.sk. Iocītavās.

I. Čerņavskas ģimenes ārsta prakse

**Čerņavskas I. ģimenes ārsta prakse**
Rēzekne, 18.novembra 41, LV 4601
Tālr. 646 03306
Mob. tālr. 26 481329

Ģimenes ārsts, palīdzība, ārsta prakse.

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

Dilevkas V. ģimenes ārsta prakse

**Dilevkas V. ģimenes ārsta prakse**
Rēzekne, 18.novembra 41-225, LV 4601
Tālr. 646 03314
E-pasts: velta_dilevka@inbox.lv

Nodrošināta vides pieejamība personām ar funkcionāliem traucējumiem.

Dinas Puhartes DOKTORĀTS

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

## Ārstu privātprakses, speciālisti

Fradinas T. ģimenes ārsta prakse

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

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

Dzintras Gailītes ģimenes ārsta prakse

**Dzintras Gailītes ģimenes ārsta prakse**
Cēsu n., Cēsis, Bērzaines 16/18, LV 4101
Tālr. 641 22711
P., T., C., Pt. 8.00-12.00, O. 15.00-18.00

Ginta Dunkura ĢĀP

**Ginta Dunkura ĢĀP, SIA**
Valmiera, Brīvības 44, LV 4201
Tālr. 642 23231
Mob. tālr. 29 455423
E-pasts: gdunkurs@gmail.com

Ģimenes ārsts Valmierā un Matīšos.

Guntas Kaugares ģimenes ārsta prakse

**Guntas Kaugares**
**ģimenes ārsta prakse, SIA**
Cēsis, Vienības laukums 2a, LV 4101
Mob. tālr. 29 153700
P., O. 8-14, T. 14-19, C. 14-18,
Pt. 8-12 (2018. gadā), 12-16 (2019. gadā)

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

Brigitas Jaunzemas ģimenes ārsta prakse

**Jaunzemas Brigitas**
**ģimenes ārsta prakse**
Cēsu n., Cēsis, Bērzaines 16/18, LV 4101
Tālr. 641 22711
Darba laiks: P., T. 8-12, O. 14-19, C. 10-14,
Pt. 8-11

# Bērnu vakcinācijas kalendārs

| Bērna vecums | Valsts apmaksātā vakcinācija |
|---|---|
| 0-12 stundas | B hepatīts* |
| 2-5 dienas | Tuberkuloze |
| 2 mēneši | Kombinētā vakcīna: difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts, b tipa *Haemophius influenzae* infekcija, B hepatīts.<br>Pneimokoku infekcija.<br>Rotavīrusu infekcija (1. deva). |
| 4 mēneši | Kombinētā vakcīna: difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts, b tipa *Haemophius influenzae* infekcija, B hepatīts.<br>Pneimokoku infekcija.<br>Rotavīrusu infekcija (2. deva). |
| 6 mēneši | Kombinētā vakcīna: difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts, b tipa Haemophius influenzae infekcija, B hepatīts.<br>Rotavīrusu infekcija (3.deva, ja zāļu lietošanas instrukcija paredz vakcīnas trešo devu). |
| 12-15 mēneši | Kombinētā vakcīna: difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts, b tipa Haemophius influenzae infekcija, B hepatīts.<br>Kombinētā vakcīna: masalas, epidēmiskais parotīts, masaliņas.<br>Pneimokoku infekcija.<br>Vējbakas. |
| 7 gadi | Kombinētā vakcīna: difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts.<br>Kombinētā vakcīna: masalas, epidēmiskais parotīts, masaliņas. |
| 12 gadi | Tikai meitenēm: cilvēka papilomas vīrusa.<br>Tikai meitenēm: masaliņas** |
| 14 gadi | Kombinētā vakcīna: difterija, stinguma krampji, poliomielīts.<br>B hepatīts*** |
| Ik 10 gadus | Kombinētā vakcīna: difterija, stinguma krampji. |

* B hepatīts pirmajās 0-12 dzīves stundās: vakcīnu pret B hepatītu ievada tikai riska grupas jaundzimušajiem (bērniem, kuri dzimuši B hepatīta virsmas antigēna (HBsAg) pozitīvām mātēm vai mātēm, kuras nebija pārbaudītas HBsAg klātbūtnes noteikšanai).
** Masaliņas 12 gados: pret masaliņām vakcinē nevakcinētas vai nerevakcinētas meitenes, izņemot tās, kuras pārslimojušas masaliņas un kurām diagnoze "masaliņas" apstiprināta seroloģiski. Vakcinācijai un revakcinācijai izmanto kombinēto MPR vakcīnu.
*** B hepatīts 14 gados: vakcinē tikai agrāk nevakcinētos bērnus.

## Apmaksātu vakcināciju var saņemt:

- 100% apmērā pret gripu bērniem no 6 mēnešu līdz 24 mēnešu vecumam un bērniem līdz 18 gadu vecumam, kuri pieder veselības riska grupām.
- 100% apmērā pret ērču encefalītu bērniem no viena gada līdz 18 gadu vecuma sasniegšanai, ja bērna deklarētā dzīvesvieta ir ērču encefalīta endēmiskajā teritorijā, kā arī bāreņus un bez vecāku gādības palikušos bērnus ar valsts apmaksāto vakcināciju pret ērču encefalītu vakcinē visā Latvijas teritorijā, neatkarīgi no dzīvesvietas.
- 50% apmērā pret ērču encefalītu bērniem līdz 24 mēnešu vecumam (ja bērna deklarētā dzīvesvieta nav ērču encefalīta endēmiskajā teritorijā). Jāatzīmē, ka bērniem šo vakcināciju rekomendē veikt ne agrāk kā no viena gada vecuma.

*Medicine.lv redakcija sadarbībā ar Slimību profilakses un kontroles centru (SPKC)*

## Ārstu privātprakses, speciālisti

**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

**"M & M centrs", SIA,**
**Daces Pavlovas ģimenes ārsta prakse**
Ādažu n., Ādaži, Gaujas 11, LV 2164
Mob. tālr. 29 472598
Tālr. 67 996671
Darba laiks: P., C., Pt. 11.00-16.00,
O. 14.00-19.00, T. 8.00-14.00

Novikovas D. ģimenes ārsta prakse

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

I. Oļševskas ģimenes ārsta prakse

**Oļševska I., ģimenes ārsta prakse**
Rēzeknes n., Nautrēnu p.,
Rogovka, LV 4652
Tālr. 646 40992

Doktorāts, speciālisti, mājas vizītes, vakcīnas, veselības pārbaude.

S. Paraščiņakas ģimenes ārsta prakse

**Paraščiņakas S. ģimenes ārsta prakse**
Rēzeknes n., Maltas p., Malta,
Andrupenes 28, LV 4630
Tālr. 646 33337
Tālr. 646 33137

Ģimenes ārsts, ārsta privātprakse, speciālists, doktorāts. Prakse pieejama cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem.

# Agrīni diabēta simptomi

Cukura diabēta sākotnējā stadijā simptomi var būt pavisam nemanāmi – aptuveni 25% cukura diabēta slimnieku par šo saslimšanu pat nenojauš. Savlaicīgi atpazīstot diabēta pazīmes un diagnosticējot slimību, iespējams novērst nopietnas komplikācijas.

Foto: shutterstock.com

Latvijā cukura diabētu ik gadu diagnosticē vairākiem tūkstošiem cilvēku. Diabēta pacientiem ir paaugstināts cukura līmenis asinīs, kas var izraisīt smagas sekas – sirds un asinsvadu saslimšanas, infarktu, insultu un citas nopietnas veselības problēmas. 1.tipa diabētam raksturīgs insulīna deficīts, savukārt 2.tipa diabētam – traucēta insulīna izdalīšanās un darbība. Aprēķināts, ka vidējais laiks, kas paiet no slimības sākuma līdz brīdim, kad diabēts tiek diagnosticēts ir pieci līdz septiņi gadi. Saslimšanas izpausmes nereti ir teju nemanāmas, tāpēc ir ļoti svarīgi ieklausīties savā ķermenī un pievērst tām uzmanību. Tāpat regulāras pārbaudes vajadzētu veikt tiem, kurus apdraud papildu riska faktori, piemēram, iedzimtība vai liekais svars.

## Pastiprināta nepieciešamība apmeklēt tualeti

Asinīs uzkrājas cukurs, no kura organisms cenšas atbrīvoties, pastiprināti ražojot urīnu. Ja neesi mainījis savus šķidruma uzņemšanas ieradumus, taču labierīcības nākas apmeklēt daudz biežāk nekā ierasts, noteikti pievērs šim simptomam pienācīgu uzmanību. Pamats satraukumam ir arī tad, ja urinēšana ietekmē tavu naktsmieru – nakts laikā tev nevajadzētu apmeklēt tualeti vairāk par vienu divām reizēm.

## Slāpes

Pastiprinātā urinēšana strauji atūdeņo organismu, tādējādi radot spēcīgas slāpes. Nenojaušot problēmas cēloni, slimnieki nereti cenšas tās remdēt ar dažādiem saldiem dzērieniem – sulām, limonādēm un citiem. Tādējādi asinsritē nonāk papildu cukurs, kas slimību saasina.

## Neliels svara zudums

Urinējot ķermenis zaudē ievērojamu daudzumu šķidruma, turklāt organisms nespēj pilnvērtīgi absorbēt kalorijas no cukura asinīs, kā rezultātā tu vari nedaudz nokristies svarā. Slimību diagnosticējot un uzturot cukura līmeni normas robežās, svars var atkal nedaudz pieaugt, taču šajā gadījumā šī pazīme ir vēlama, jo liecina, ka cukura līmenis atguvis līdzsvaru.

## Izsalkums

Paaugstinoties cukura līmenim asinīs, ķermenis nespēj regulēt glikozi. Uzņemtie ogļhidrāti, ķermenis izdara pārmērīgu daudzumu insulīna, glikozes līmenis strauji pazeminās, un tu izjūti nepārvaramu kāri pēc papildu ogļhidrātiem vai cukura, tādējādi veidojot apburto loku.

## Pastāvīgs nogurums

Ja ķermenis neuzņem uzturvielas no produktiem, ko apēd, un nepārvērš tās enerģijā, tu vari pastāvīgi justies noguris un miegains. Tomēr vairākos gadījumos cukura līmenis būs paaugstināts, tāpēc šis simptoms var neparādīties.

## Redzes traucējumi

Cukura diabēta sākuma stadijā glikoze uzkrājas arī acīs, īslaicīgi mainot to formu. Šī iemesla dēļ acs lēca nav pareizi fokusēta, radot redzes traucējumus – tev var būt sajūta, ka attēls miglojas. Tā kā šim simptomam nav nekādas saistības ar diabēta izraisīto aklumu – smagu komplikāciju, kas attīstās ilgā laika posmā, tavas acis pielāgosies un simptoms pazudīs aptuveni sešas līdz astoņas nedēļas pēc tam, kad cukura līmenis būs stabilizējies.

## Slikti dzīstošas brūces

Skrāpējumi, iegriezumi un cita veida brūces dzīs ievērojami lēnāk un sliktāk. Paaugstinoties cukura līmenim, imūnsistēma un citi procesi, kas veicina dziedēšanas procesus, nespēj darboties pilnvērtīgi.

## Tirpoņa kājās

Paaugstināts cukura līmenis spēj radīt vieglas komplikācijas jau agrīnā stadijā. Viena no tām ir nelieli nervu bojājumi, kas var izraisīt tirpoņu un nejutīgumu kājās un pēdās.

## Urīnceļu infekcijas

Augstais cukura līmenis urīna traktā rada labvēlīgu vidi baktērijām, tādējādi veicinot dažādas infekcijas un citas saslimšanas. Īpaši uzmanīgam būtu jābūt, ja infekcijas regulāri atkārtojas.

*Medicine.lv redakcija*

## Ārstu privātprakses, speciālisti

**I. Petrovas ģimenes ārstes prakse**

**Petrovas I. ģimenes ārstes, arodslimības un arodveselības ārstes prakse**
Tukuma n., Tukums, Raudas 8, LV 3101
Tālr. 631 25118
Mob. tālr. 29 407885
Medmāsa 26 474822
E-pasts: inese.petrova@gmail.com

Praksē ir nodrošināta pieejamība cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem.

---

GP+ PRIVĀTPRAKSE
ārste-terapeite Gita POGA

**Pogas G. ārsta terapeita prakse**
Tukuma n., Tukums, Baložu 9a, LV 3101
Mob. tālr. 29 585155

Pieņemšana pēc iepriekšēja pieraksta
P.-Pt. 7.00 - 13.00

---

**Lailas Rekšņas ģimenes ārsta prakse**

**"R.E.L.M.", IK,**
**Lailas Rekšņas ģimenes ārsta prakse**
Tukuma n., Tukums, Raudas 4, LV 3101
Tālr. 631 22190
E-pasts: lailareksna@inbox.lv
www.mansarsts.lv

---

**SANDRAS SILIŅAS**
ģimenes ārsta prakse

**Siliņas S. ģimenes ārsta prakse**
Aizkraukles n., Aizkraukle,
Bērzu 5-318, LV 5101
Tālr. 651 23025

---

**E. Sporānes ģimenes ārsta prakse**

**Sporānes E. ģimenes ārsta prakse**
Talsu n., Laucienes p., Lauciene,
"Ambulance", LV 3285
Tālr. 632 91591
Mob. tālr. 26 461066

Ģimenes ārsts, ārsta prakse.

---

**Ināras Staņas**
ģimenes ārsta prakse

**Staņas I. ģimenes ārsta prakse**
Jelgavas n., Glūdas p., Zemgale,
Upes 12a, LV 3040
Tālr. 26 755662
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

# Padomi stiprām un veselām plaušām

Plaušu slimības ir viens no biežākajiem iedzīvotāju nāves cēloņiem Eiropā – ar tām saistīts katrs astotais nāves gadījums. Ievērojot dažus vienkāršus principus un laikus atsakoties no ieradumiem, kas kaitē tavām plaušām, tev izdosies izvairīties no saslimšanām.

Foto: shutterstock.com

Izplatītākā elpceļu saslimšana Latvijā ir hroniski obstruktīvā plaušu slimība (HOPS) – saslimušo skaits pārsniedz 120 tūkstošus. Tāpat vairāki tūkstoši pacientu diagnosticēti ar dažādām iekaisīgām plaušu slimībām, piemēram, pneimoniju, kā arī plaušu vēzi un tuberkulozi. Neskatoties uz pieaugošo saslimšanu skaitu, Latvijā ikdienā smēķē aptuveni 30% iedzīvotāju, turklāt smēķējošo bērnu un pusaudžu īpatsvars šeit ir viens no augstākajiem Eiropā. Drošākais veids, kā izvairīties no plaušu saslimšanām, ir atteikties no smēķēšanas, tomēr ir vēl vairākas lietas, ko tu vari darīt, lai stiprinātu savu plaušu veselību.

## Nesmēķē un neatrodies smēķētāju tuvumā

Smēķēšana veicina virkni nopietnu saslimšanu un būtiski kaitē vairākiem orgāniem, īpaši – plaušām. Smēķējot tu uzņem vairāk nekā 500 indīgās vielas, no kurām 50 veicina vēža attīstību. Arī atrodoties smēķētāja tuvumā un ieelpojot dūmus, tavās plaušās nokļūst kairinošas un indīgas vielas, kas stimulē elpceļu saslimšanas un esošo kaišu saasināšanos.
Turklāt par kaitīgām uzskatāmas ne tikai cigaretes – izvairies arī no elektroniskajām cigaretēm, cigāriem, pīpēm un dažādiem zāļu maisījumiem un marihuānas.

## Velti laiku fiziskām aktivitātēm

Ja būsi labā fiziskajā formā, tavas plaušas patērēs mazāk enerģijas, lai apgādātu sirdi un muskuļus ar skābekli. Regulāri fiziski treniņi atvieglos plaušu darbu, tādējādi uzlabojot tavu kopējo veselības stāvokli.

## Izvairies no piesārņotas vides

Ja ikdienā mitinies pilsētā, centies ilgstoši neuzturēties ārpus telpām laikā, kad ir visintensīvākā satiksme, savukārt brīvdienas, ja vien iespējams, pavadi pie dabas. Tāpat pievērs uzmanību ziņojumiem par gaisa kvalitāti konkrētajā vietā – šādi mērījumi tiek veikti ik dienu, un tiem ir vērts sekot līdzi, lai zinātu, cik piesārņots ir gaiss, kuru elpo. Īpaši jutīgi pret gaisa piesārņojumu ir cilvēki ar elpceļu slimībām.

## Uzlabo iekštelpu gaisa kvalitāti

Kaitēt plaušām var arī kamīni un malkas plītis, pelējums, būvdarbu putekļi un pat gaisa atsvaidzinātāji un dažādas aromātiskās sveces. Ierobežo uzturēšanos piesārņojuma avotu tuvumā, uzlabo ventilāciju iekštelpās un apsver iespēju izmantot gaisa attīrīšanas iekārtu – tā efektīvi iznīcina pat pavisam sīkas putekļu daļiņas.

## Izvēlies produktus, kas stiprina plaušu veselību

Zinātnieki ir pārliecināti, ka produkti, kas ir bagāti ar antioksidantiem, labvēlīgi iedarbojas uz plaušām. Iekļauj ēdienkartē ogas, augļus, riekstus un zaļo lapu dārzeņus, piemēram, rukolu, ziedkāpostus un galviņkāpostus.

## Parūpējies par drošu darba vidi

Vairāku profesiju pārstāvji regulāri tiek pakļauti apstākļiem, kas kaitē plaušu veselībai. Bīstamās nozares ir celtniecība, ražošana, veselības aprūpe, skaistumkopšana, uzkopšana, tekstilrūpniecība, transports un citas. Šāda veida darbos strādnieki regulāri tiek pakļauti putekļu, ķīmisku izgarojumu un citu kaitīgu vielu ietekmei, kas ne tikai saasina dažādas elpceļu problēmas, bet var veicināt jaunas saslimšanas. Sazinies ar darba drošības pārstāvniecībām vai arodbiedrībām, lai noskaidrotu, kāda aizsardzība tev pienākas un ko tu pats vari darīt, lai uzlabotu darba vidi.

## Pievērs uzmanību simptomiem

Ja klepus tevi nomoka ilgāk nekā mēnesi vai arī jūti elpas trūkumu pat pie vieglas fiziskas slodzes, vērsies pie ārsta, lai pārbaudītu plaušu stāvokli. Pievērs uzmanību arī sēcošam klepum, klepum ar asiņu vai grēmu piemaisījumu un ilgstošām sāpēm krūtīs.

*Medicine.lv redakcija*

## Ārstu privātprakses, speciālisti

Šļubures M. ģimenes ārsta prakse

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

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

---

**Olitas Ulmanes**
ģimenes ārsta prakse

**Ulmanes Olitas ģimenes ārsta prakse**
Engures n., Lapmežciema p.,
Lapmežciems, Liepu 11, LV 3118
Tālr. 631 63477
E-pasts: olita.ulmane@inbox.lv

---

DR. VENTA BEĶERA
PRIVĀTPRAKSE ĶIRURĢIJĀ

**V.Beķera ārsta prakse ķirurģijā**
Valmiera, Bastiona 24-3.st., LV 4201
Tālr. 642 22247
E-pasts: ventis.bekeris@drbekeris.lv

Vēnu slimības, vēnu operācijas, vairogdziedzera operācijas, ādas veidojumi, trūces, ķirurgs.

---

**Ventspils ģimenes ārsts:**
**Zemtures I. ģimenes ārsta-pediatra prakse**
Ventspils, Lielais prospekts 49, LV 3601
Tālr. 636 07727
Mob. tālr. 26 557473

---

IRAS ŽĪGURES
ĢIMENES ĀRSTA UN
PEDIATRA PRAKSE

**Žīgures I. ģimenes ārsta prakse**
Cēsu n., Cēsis, Bērzaines 16/18, LV 4101
Tālr. 641 61064
P. 14-18, O., Pt. 8-12, T., C. 12-16

---

**Aiko Med, SIA**

Valmiera, Cēsu 19-9, LV 4201
Mob. tālr. 22 035000
E-pasts: info@aikomed.com

www.aikomed.com

---

**Amosovas Ludmilas ģimenes ārsta prakse**

Daugavpils, 18.novembra 19-206, LV 5401
Tālr. 654 27463

# Pazīmes, kas var liecināt par autismu bērnam

Autisms ir dažādu pakāpju psihiski traucējumi, kam raksturīga nespēja adekvāti komunicēt, sociāli mijiedarboties un elastīgi domāt. Latvijā ir vairāk nekā desmit tūkstoši cilvēku ar autismu, daļa no tiem – bērni līdz 14 gadu vecumam.

Foto: shutterstock.com

Autisma cēlonis ir ģenētiskas dabas traucējumi. Šī saslimšana var būt pārmantota, to var veicināt dažādi riska faktori grūtniecības laikā, taču nereti precīzu autisma cēloni noteikt nav iespējams. Autisms nav ārstējams, taču traucējumus iespējams mazināt, turklāt slimībai ir dažādas formas – tā var izpausties gan kā ārkārtīgi smagi psihiska spektra traucējumi, gan vieglas saskarsmes grūtības, ar kurām iespējams dzīvot patstāvīgu un pilnvērtīgu mūžu. Laikus atpazīstot autisma simptomus un veicot nepieciešamo terapiju, iespējams stimulēt bērna attīstību un uzlabot saskarsmes prasmes. Neskatoties uz to, ka katram bērnam autisma traucējumu izpausmes ir individuālas, atsevišķi simptomi tiek uzskatīti par bieži sastopamiem, un vecāku uzdevums ir tos laikus pamanīt un vērsties pēc palīdzības pie speciālista.

## Emocionāla atsvešinātība

Ģimenes locekļiem var šķist, ka bērns ir emocionāli atsvešināts un distancēts. Tā kā mazulis nespēj izšķirt neverbālu komunikāciju un viņam ir grūti izprast žestus, mīmiku un pozas, viņš nereaģē uz vecāku smaidu vai citām niansēm, uz ko atsauktos vesels bērniņš. Tāpat bērns nereti arī pats nepauž emocijas – nesmaida, nesmejas, viņam ir aizkavēta valodas attīstība.

## Intereses trūkums par citiem cilvēkiem

Vairums bērnu ir sabiedriski un labprāt komunicē ar apkārtējiem. Tikmēr bērni ar autiska rakstura traucējumiem parasti neizjūt interesi par citiem cilvēkiem – nelūkojas sejās, nereaģē, kad dzird savu vārdu, necenšas saķert pieaugušo pirkstus spēlējoties un nemēģina atdarināt citu sejas izteiksmes.
Ar gadiem, palielinoties interakcijai ar citiem mazuļiem, simptomi kļūst izteiktāki. Bērni, kam ir autisms, nereti ir vienaldzīgi pret rotaļlietām un vislabprātāk spēlējas vienatnē. Aptuveni četru gadu vecumā šie bērni var pilnīgi norobežoties no apkārtējiem un ignorēt citus vienaudžus.

## Emociju uzliesmojumi

Atsevišķos gadījumos iespējams novērot nelīdzsvarotas emocionālās reakcijas – viņi neatbilstoši reaģē normālās situācijās, reizēm demonstrē nepamatotu agresiju pret līdzcilvēkiem. Bērns šķietami nespēj kontrolēt emocijas un fiziskās reakcijas, īpaši situācijās, kas ir neierastas, negaidītas vai sagādā mazulim stresu.

## Aizkavēta valodas attīstība

Aptuveni divu gadu vecumā vairums bērnu jau izsaka vairākus vārdus, piemēram, norādot uz kādu objektu vai cenšoties pievērst vecāku uzmanību, savukārt līdz trīs gadu vecumam lielākā daļa bērnu jau iemācās veidot teikumus. Bērniem ar autisma traucējumiem valodas attīstība ir ievērojami aizkavēta – nereti viņi nerunā līdz pat laikam, kad tiek uzsākta attiecīgā terapija.
Tāpat iespējams novērot valodas attīstības regresu – mazulis pateicis pirmos vārdus agrā vecumā, bet laikā no pusotra gada līdz diviem bērns vairs nerunā.

## Pārmērīga nosliece uz neverbālo komunikāciju

Tā kā mazulim trūkst iemaņu, lai komunicētu verbāli, bērns teju vienmēr izvēlas citus izpausmes veidus – zīmē attēlus, izmanto žestus un fiziskus pieskārienus, lai norādītu, kas viņam nepieciešams.

## Atkārtota uzvedība

Indivīdiem ar autismu ir nosliece uz atkārtotas uzvedības modeļiem. Bērns var stundām ilgi kārtot un pārkārtot vienus un tos pašus objektus, šūpoties uz priekšu un atpakaļ vai nemitīgi atkārtot vienu vārdu vai frāzi.

## Jutīgums pret ārējiem stimuliem

Bērns var kļūt īpaši satraukts, kad tiek pakļauts specifiskiem trokšņiem, spilgtai gaismai, kādai noteiktai smaržai vai faktūrai.

Medicine.lv redakcija

## Ārstu privātprakses, speciālisti

| | | |
|---|---|---|
| **Ancānes Ā. ģimenes ārsta prakse** | Baldones n., Baldone,<br>Rīgas iela 46A, LV 2125 | Tālr. 67 932385<br>E-pasts: a.ancanes.gap@inbox.lv |
| **Asafrejas G. ģimenes ārsta prakse** | Burtnieku n., Valmieras p., Valmiermuiža,<br>Draudzības 12a, LV 4219<br>Tālr. 642 38539 | Ģimenes ārsta prakse Valmierā.<br>Medicīniskās izziņas. |
| **Baranovskas Ā. ģimenes ārsta prakse** | Balvu n., Balvi, Bērzpils 12, LV 4501<br>Tālr. 645 21121, 26 302995<br>E-pasts: arijabaranovska@inbox.lv | Prakse pieejama pacientiem ar kustību traucējumiem |
| **Bārbeles doktorāts** | Vecumnieku n., Bārbeles p., Bārbele,<br>Doktorāta 1, LV 3905<br>Tālr. 639 46901 | Ģimenes ārsts 26 396428<br>Ārsta palīgs 26 202983 |
| **Bogdanoviča A. ģimenes ārsta prakse** | Ilūkstes n., Ilūkste, Raiņa 35, LV 5447<br>Tālr. 654 63241<br>Mob. tālr. 26 523056 | E-pasts: bogdanovichs@apollo.lv<br>Darba laiks: pieņemšana pēc pieraksta. |
| **Carevas A. ģimenes ārsta prakse** | Talsu n., Sabile, Pilskalna 6, LV 3294<br>Tālr. 632 52305<br>Mob. tālr. 29 129897 | Nodrošināta pieejamība prakses vietai cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem. |
| **Ievas Cīrules alergologa privātprakse** | Rīga, Olīvu 5a, LV 1004<br>Mob. tālr. 29 535077<br>E-pasts: ieva.cirule@bkus.lv | Darba laiks: T., Pt. pēc pieraksta |
| **Dalbiņas I. ģimenes ārsta prakse** | Bauskas n., Īslīces p., Rītausmas,<br>"Rītausmas"-22, LV 3901<br>Tālr. 29 332645, 639 25153 | Slimību diagnostika bērniem un pieaugušajiem. |
| **Daņilovas J. ģimenes ārsta prakse** | Rēzeknes n., Lūznavas p.,<br>Lūznava, Pils 1, LV 4627 | Mob. tālr. 26 595092<br>E-pasts: jelena-danilova@inbox.lv |
| **Inetas Dombrovskas<br>ģimenes ārsta un pediatra prakse<br>0192-75431** | Rīga, Imantas 8. līnija 1 k.1-212, LV 1083<br>Tālr. 67 410890<br>Fakss 67 893125 | E-pasts: ineta.dombrovska@inbox.lv |
| **Dubinskas A. ārsta prakse psihiatrijā** | Rīga, Gogoļa 3-221, LV 1050<br>(Dzelzceļa Veselības centrs)<br>Tālr. 26 306263 | Pieņem katru dienu pēc pieraksta<br>Bērnu un jauniešu psihiatrs Inta Barengo |
| **Eglītes D. ģimenes ārsta prakse** | Kokneses n., Kokneses p.,<br>Koknese, Melioratoru 1, LV 5113<br>Tālr. 651 61776 | Praksē ir vides pieejamība personām ar funkcionāliem traucējumiem. |

## Ārstu privātprakses, speciālisti

| | | |
|---|---|---|
| **Ezernieku doktorāts, Leonardovas Ļubovas ģimenes ārsta prakse** | Dagdas n., Ezernieku p., Ezernieki, LV 5692<br>Tālr. 656 53126, 26 434186 | |
| **Freibergas E. ģimenes ārsta prakse** | Smiltenes n., Grundzāles p., Grundzāle, Tilta 5, LV 4713<br>Tālr. 647 28510 | Darba laiks: P. 10.00-14.00, Pk. 9.00-13.00<br>E-pasts: drfreiberga@inbox.lv |
| **Dr. Anitas Frīdvaldes ģimenes ārsta prakse** | Rīga, Nīcgales 5-606, LV 1035<br>Mob. tālr. 29 113443, reģistratūra 67 599308<br>Reģistratūra (mājas vizītes) 67566227 | Prakses darba laiks:<br>P., O. 8-13, T. 14-19, C., Pt. 8-13.<br>Ceturtdienās 8-12 zīdaiņu pieņemšana |
| **Daina Gorobeca, audiologopēda prakse** | Ventspils, Platā 8 (2. st.), LV 3601<br>Mob. tālr. 26 673560<br>www.dainagorobeca.lv | Logopēdija, montesori, oro-miofunkcionālā terapija. |
| **Grotkeres I. ģimenes ārsta prakse** | Daugavpils n., Višķu p., Špoģi, Šosejas 3, LV 5481<br>Tālr. 654 42111 | Mājas vizītes, vakcīnas, ģimenes ārsts, veselības pārbaude. |
| **Hartmans V., masieris – individuālā darba veicējs** | Jēkabpils, Zemgales 9e, LV 5201<br>Mob. tālr. 29 478485 | Ārstnieciskā masāža. Klasiskā masāža. |
| **Igaunes V. ģimenes ārsta prakse** | Lubānas n., Lubāna, Oskara Kalpaka 12, LV 4830<br>Tālr. 648 94115 | E-pasts: velta.igaune@inbox.lv<br>Mājas vizītes, vakcīnas, veselības pārbaude |
| **Ilzes Kukutes ģimenes ārsta prakse, SIA** | Bauskas n., Bauska, Dārza 16a, LV 3901<br>Tālr. 639 23136 | Mob. tālr. 26 597538<br>E-pasts: ilze.kukute@e-apollo.lv |
| **Ivanovas D. ģimenes ārsta prakse** | Balvu n., Tilžas p., Tilža, Brīvības 55, LV 4572<br>Tālr. 645 63882 | Mob. tālr. 29 355982<br>Vizītes mājās, recepšu zāles, slimības lapas. |
| **Ivanovas I. ģimenes ārsta prakse** | Rēzekne, 18.novembra 41-312, LV 4601<br>Tālr. 646 03309 | Pieejamība cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem |
| **Jočas I. ģimenes ārsta, pediatra prakse** | Bauskas n., Īslīces p., Rītausmas, "Lauktehnika 22", LV 3901<br>Bauskas n., Īslīces p., Bērzi, E.Kalpaka 1a, LV 3914 | Tālr. 639 25153, mob. tālr. 29 487747<br>Ģimenes ārsta, pediatra prakse |
| **Jukses L. ģimenes ārsta prakse** | Alūksnes n., Zeltiņu p., Zeltiņi, "Tērces" -11, LV 4345<br>Tālr. 643 54603 | Nodrošināta pieejamība prakses vietai cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem. |

## Ārstu privātprakses, speciālisti

| | | |
|---|---|---|
| **K. Barisas pēdu aprūpe, IK** | Limbažu n., Limbaži, Jaunā 1, LV 4001<br>Mob. tālr. 29 848712 | Kvalitatīva pēdu un nagu aprūpe |
| **Kalve D. ausu, kakla, deguna ārstes prakse** | Ērgļu n., Ērgļu p., Ērgļi, Parka 7, LV 4840<br>Mob. tālr. 29 464645 | Ģimenes ārsts, LOR, ausu, kakla un deguna ārsts |
| **Katarse, SIA, Ambulance** | Jēkabpils, Brīvības 169/171, LV 5201<br>Tālr. 652 31589, mob. tālr. 26 017675<br>www.katarse.lv | Šoferu medicīniskās izziņas, ieroču nēsāšanas atļauju ārstu komisijas, profilakse. |
| **Kārkliņas V. podologa prakse** | Bauskas n., Bauska,<br>Zemgaļu 30 k.2, LV 3901<br>Mob. tālr. 29 184339 | E-pasts: karklinavineta69@inbox.lv<br>www.vk-podologs.lv<br>Darba laiks: pēc iepriekšēja pieraksta |
| **Maijas Kontautienes ģimenes ārsta, arodslimību un arodveselības ārsta prakse** | Rīga, Nīcgales 5-322, LV 1035<br>Prakse 25 425711<br>Mājas vizītes 675 66227 | Reģistratūra 67 566755<br>E-pasts: makontmed2013@inbox.lv |
| **Kubles I. ģimenes ārsta prakse** | Rīga, Bulļu 9 (MFD Veselības centrs), LV 1055<br>Mob. tālr. 26 806443 | E-pasts: ilze.kuble@gmail.com<br>Ģimenes ārste - diagnostika, vakcinācija |
| **Solvitas Kukles ģimenes ārsta prakse** | Ventspils, Talsu 39a, LV 3602<br>Tālrunis reģistratūrā 636 61171<br>Kabinetā 636 64086 | Pieņemšana pēc iepriekšēja pieraksta un katru dienu 1 stunda bez pieraksta pacientiem ar akūtām saslimšanām. |
| **Kuldīgas primārās veselības aprūpes centrs, SIA** | Kuldīgas n., Kuldīga, Liepājas 34, LV 3301<br>Tālr. 633 22401 | |
| **Lejnieces I. ģimenes ārsta prakse** | Pļaviņu n., Vietalvas p.,<br>Aveņu iela 2-1, LV 5192<br>Tālr. 651 29178 | Ārsta prakse, vakcinācijas, mājas vizītes |
| **Luikas M. ģimenes ārsta prakse** | Gulbenes n., Gulbene, Rīgas 55a, LV 4401<br>Mob. tālr. 29 253208<br>Tālr. 644 73381 | E-pasts: maritaluika@inbox.lv |
| **Nataļjas Ļihodejevskas ģimenes ārsta prakse** | Rīga, Nīcgales 5-218, LV 1035<br>Reģistratūra 67 565635, 67 566755<br>Prakse 67 571410 | Mājas vizītes 67 566227 |
| **M. Grūsles ārsta prakse, SIA** | Rūjienas n., Rūjiena, Dārza 11, LV 4240<br>Tālr./fakss 642 63725<br>Mob. tālr. 29 467724 | E-pasts: marikagrusle@inbox.lv<br>www.marika.grusle.emedicina.lv |

## Ārstu privātprakses, speciālisti

| | | |
|---|---|---|
| **Mantona U. ģimenes ārsta prakse** | Vecumnieku n., Skaistkalnes p., Skaistkalne, Slimnīcas 7, LV 3924<br>Tālr. 639 33173 | Ģimenes ārsts 26 396428<br>Ārsta palīgs 29 724088 |
| **Martinovas L. ģimenes ārsta prakse** | Ilūkstes n., Subate, Tirgus laukums 23, LV 5471<br>Tālr. 654 63146 | Ir vides pieejamība cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem. |
| **Miķelsones I. ārsta pediatra prakse** | Rojas n., Roja, Selgas 7, LV 3264<br>Tālr. 632 69859 | Pieņemšana pēc pieraksta. |
| **Mirdzas Siliņas ārsta prakse, SIA** | Dobeles n., Dobele, Ādama 2, LV 3701<br>Mob. tālr. 29 245207 | |
| **Novikovas N. ārsta-kardiologa privātprakse** | Ventspils, Ģertrūdes 25, LV 3601<br>Mob. tālr. 26 473773 | Kardiologs, kardiologa privātprakse, konsultācija. |
| **Oses M. ģimenes ārsta prakse** | Viesītes n., Saukas p., Lone, "Aronijas 4" -1, LV 5224<br>Mob. tālr. 26 361460, tālr. 652 29313 | E-pasts: mara.ose@inbox.lv<br>Ģimenes ārsta prakse, veselības profilakse, medicīniskās izziņas, recepšu izrakstīšana. |
| **Ozoliņas L. ģimenes ārsta prakse** | Ogres n., Ogre, Ausekļa prospekts 7a, LV 5001<br>Tālr. 650 23366 | |
| **Prindules A. ģimenes ārsta prakse** | Alūksnes n., Jaunlaicenes p., Jaunlaicene, "Riekstiņi", LV 4336<br>Tālr. 643 54986 | |
| **Privātklīnika Ģimenes veselība, SIA** | Daugavpils, Ģimnāzijas 10a-2a, LV 5401<br>Tālr. 654 23647<br>www.pkgv.lv | Ambulatorie medicīniskie pakalpojumi, dienas stacionārs, poliklīnika. |
| **Putras M. ģimenes ārsta prakse** | Rēzekne, 18.novembra 41-113, LV 4601<br>Tālr. 646 03327, 646 05314 | Ārsta privātprakse, doktorāts, reimatologs. |
| **Ludmilas Rožnovas ģimenes ārsta prakse** | Daugavpils, Raipoles 10a, LV 5422<br>Tālr. 654 43986 | Pieejami pakalpojumi cilvēkiem ar īpašām vajadzībām – iepriekš pierakstīties. |
| **Ruskuļa A. ģimenes ārsta prakse** | Preiļu n., Preiļi, Raiņa bulvāris 13-312, LV 5301 | Tālr. 653 22770<br>Mob. tālr. 29 481057 |

## Ārstu privātprakses, speciālisti

| | | |
|---|---|---|
| **Salmgriezes A. ģimenes ārsta un pediatra prakse** | Ventspils, Tārgales 19, LV 3602<br>Tālr. 636 32145 | Prakse sniedz ambulatoros pakalpojumus bērniem un pieaugušajiem. |
| **Savickas G. ģimenes ārsta prakse** | Daugavpils, Varšavas 43a-6, LV 5404<br>Tālr. 654 33482<br>Mob. tālr. 26 497994 | Ģimenes ārsts Daugavpilī,<br>mājas vizītes, vakcīnas |
| **Sāmites L. ģimenes ārsta prakse** | Ogres n., Ogre,<br>Ausekļa prospekts 7a, LV 5001<br>Tālr. 650 23366 | |
| **Seržānes Marutas ģimenes ārsta prakse** | Ozolnieku n., Ozolnieku p.,<br>Ozolnieki, Skolas iela 6a, LV 3018 | Tālr. 630 50145, 29 128648<br>Vakcinācija |
| **Silaunieces M. ģimenes ārsta prakse** | Balvu n., Balvi, Krasta 1, LV 4501<br>Tālr. 645 21944<br>Mob. tālr. 29 446145 | Mājas vizītes, vakcīnas. |
| **Sproģes I. ārsta pediatra prakse** | Dobeles n., Dobele, Brīvības 11a-7, LV 3701<br>Tālr. 637 21238 | |
| **Tereško Baiba, ārsta-homeopāta privātprakse** | Rīga, Brīvības 37-5.st. 8.kab., LV 1010<br>Mob. tālr. 29 152772<br>www.fitoterapija.lv | Homeopātiskā ārstēšana, holistiskā medicīna |
| **Tjarves A. ģimenes ārsta prakse** | Rēzeknes n., Maltas p., Malta,<br>Andrupenes 28, LV 4630<br>Tālr. 646 33137 | Mob. tālr. 26 414339<br>Ģimenes ārste Maltā un Rēzeknē,<br>mājas vizītes |
| **Tolmačovas S. ģimenes ārsta prakse** | Daugavpils, 18.novembra 19-203, LV 5401<br>Tālr. 654 24364<br>E-pasts: s.tolmachova@inbox.lv | Ģimenes ārsts, bērnu ārsts Daugavpilī,<br>bērnu poliklīnika, pediatrs Daugavpilī. |
| **Tučas I. ģimenes ārsta prakse** | Madonas n., Madona, Skolas 29, LV 4801<br>Tālr. 648 22962<br>E-pasts: ilona.tuca@inbox.lv | Jaundzimušo aprūpe, pediatra pakalpojumi, medicīniskās izziņas autovadītājiem, vakcinācijas, laboratorijas izmeklējumi |
| **Urbanovičas A. ģimenes ārsta prakse** | Aizkraukles n., Aizkraukle,<br>Bērzu 5-322, LV 5101<br>Mob. tālr. 29 109100 | Pieņemšana pēc pieraksta. |
| **Vaņuševas T. ģimenes ārsta prakse** | Daugavpils, Arhitektu 12-216, LV 5410<br>Tālr. 654 41207 | Ģimenes ārsts Daugavpilī, vakcīnas,<br>mājas vizītes. |

## Ārstu privātprakses, speciālisti

| | | |
|---|---|---|
| **Vasiļjeva R. ģimenes ārsta prakse** | Ludzas n., Ludza,<br>18. novembra 17-3, LV 5701<br>Mob. tālr. 28 300368, 22 410171 | Prakses darba laiks:<br>P., T., C., Pt. 8-16, O. 11-19 |
| **Vaskas S. ģimenes ārsta prakse** | Apes n., Ape, Dzirnavu 5, LV 4337<br>Tālr. 643 55568<br>Mob. tālr. 29 154220 | |
| **Vertebra, dziedniecības centrs** | Jēkabpils, Draudzības aleja 9, LV-5201<br>Mob. tālr. 25 611060<br>www.vertebra.lv | Ārstu privātprakses, speciālisti. |
| **Zamjatinas I. ģimenes ārsta prakse** | Daugavpils, Liepājas 2, LV 5417<br>Tālr. 654 38626<br>Mob. tālr. 20 384213 | E-pasts: inna.zamjatina@inbox.lv<br>Ģimenes ārsta pakalpojumi un procedūru kabinets |
| **Ļuda Zariņa – ģimenes ārsta un arodveselības un arodslimību ārsta prakse** | Talsu n., Vandzenes p., Vandzene,<br>"Rozes", LV 3281<br>Tālr. 632 25451 | Ģimenes ārsts, privātprakse, speciālists, doktorāts, arodārsts. |
| **Zālīte A., individuālā darba veicēja** | Ventspils, Saules 44, LV 3601<br>Mob. tālr. 22 335635<br>E-pasts: nitazalite@gmail.com | Piedāvā masāžu un vaksāciju |
| **Zušmanes E. ģimenes ārsta prakse** | Smiltenes n., Smiltene,<br>Baznīcas laukums 6, LV 4729<br>Tālr. 647 20098 | Ģimenes ārsts, mājas vizītes, vakcīnas Smiltenē |
| **Baumanes A. ģimenes ārsta prakse** | Līvānu n., Līvāni, Rīgas 77-102, LV 5316 | Tālr. 653 81867 |
| **Baumanes A. ģimenes ārsta prakse, Filiāle** | Līvānu n., Rožupes p., Rožupe, Skolas 7-8, LV 5327 | Tālr. 653 29490 |
| **Baumanes M. ģimenes ārsta prakse** | Rīga, Skolas 22, LV 1010 | Tālr. 67 686700, 67 686702 |
| **Dundagas veselības centrs, SIA** | Dundaga, Pils 6, LV 3270 | Tālr. 632 32305, 27 833079 |
| **Dr. Valda Grīga ārsta privātprakse** | Aizkraukle, Bērzu 5-413, LV 5101 | Tālr. 29 269732 |
| **Ivanovas M. ģimenes ārsta prakse** | Aizkraukles n., Aizkraukle, Bērzu 5-303, LV 5101 | Tālr. 29 423724 |
| **J.Tralmaka un A.Tralmakas ārsta prakse, SIA** | Rūjienas n., Rūjiena, Valdemāra 26, LV 4240 | Tālr. 29 198917, 29 181968 |
| **Kauliņas A. ģimenes ārsta prakse** | Lielvārde, Raiņa 5, LV 5070 | Tālr. 650 54230 |
| **Līces I. ģimenes ārsta prakse** | Salas n., Salas p., Birži, Biržu 11, LV 5214 | Tālr. 652 23293 |
| **Lundes D. ģimenes ārsta prakse** | Talsu n., Sabile, Pilskalna 6, LV 3294 | Tālr. 632 52220, 26 432901 |
| **Dāvida Menis ģimenes ārsta prakse** | Ludzas n., Ludza, 18.novembra 17-6, LV 5701 | Tālr. 657 07003, 657 23461 |
| **Piļipčukas T. ģimenes ārsta, neirologa prakse** | Jelgava, Raiņa 16 | Tālr. 630 10503 |

## Dermatoloģija

| | | |
|---|---|---|
| **Dermatovenerologs** | **Dermatovenerologs, SIA**<br>Daugavpils, Siguldas iela 10B, LV 5404<br>Tālr. 654 35214<br>Tālr. 654 38084<br>Mob. tālr. 28 360820<br>E-pasts: dermaven@apollo.lv | Dermatologs, venerologs, ādas ārsts pieaugušiem un bērniem, seksuāli transmisīvo slimību ārsts. STS diagnostika un ārstēšana, izmeklēšana, konsultācijas. Kārpu, papilomu, kondilomu, ādas labdabīgu veidojumu diagnostika, dermatoskopija un noņemšana. |
| **Gerkes Lindas ārsta prakse dermatoloģijā, veneroloģijā** | Rīga, Stirnu 8-323, LV 1082<br>Mob. tālr. 26 755215 | Darba laiks: P. 14.00 - 17.00 (pēc pieraksta), T. 10.00 - 13.00 (pēc pieraksta) |
| **Lokmanes Ilzes prakse kosmetoloģijā un onkoloģijā, "Reficio", SIA** | Valmiera, Diakonāta 4-3, LV 4201<br>Tālr. 642 22530, 29 465955<br>E-pasts: lokilze@tvnet.lv | www.reficio.lv |
| **Inas Maksimovas-Agafonovas ārsta prakse dermatovenerologijā un veneroloģijā** | Balvu n., Balvi, Krasta 1, LV 4501<br>Mob. tālr. 26 511189<br>Pieņemšana pēc pieraksta | |

## Doktorāti, poliklīnikas, veselības centri

SABIEDRĪBA AR IEROBEŽOTU ATBILDĪBU
**DZELZCEĻA VESELĪBAS CENTRS**

Nosaukums
DZELZCEĻA VESELĪBAS CENTRS, SIA

Adrese
Rīga, Gogoļa 3, LV 1050

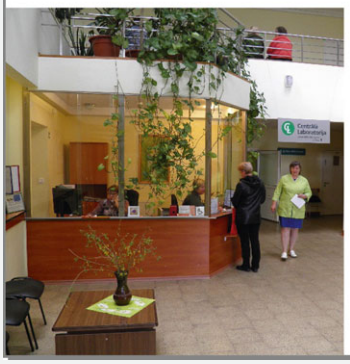
Tālrunis
67 233923

Fakss
67 224758

E-pasts
dzvcadmin@dzvc.lv

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

## Doktorāti, poliklīnikas, veselības centri



pašvaldības aģentūra
**„IECAVAS VESELĪBAS CENTRS"**

Nosaukums
Iecavas veselības centrs, pašvaldības aģentūra

Adrese
Iecavas n., Iecava, Dzirnavu 1, LV 3913

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

Tālrunis
639 60218 (administrācija)

E-pasts
ivc@apollo.lv

Darbības 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.

---

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 doplerogrāfija, visa veida laboratoriskas analīzes. Visa veida injekcijas un infūzijas, t.sk. Iocītavās.

---

Jelgavas Poliklīnika
Izvēlies veselību!

**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.

---

**Intas Krēsliņas**
ģimenes ārsta prakse

**Krēsliņas Intas ģimenes ārsta prakse**
Gulbenes n., Gulbene, Brīvības 56, LV 4401
Tālr. 644 95878

Darba laiks: P.,O.,C. 8-13, T. 14-19, Pt. 9-13
Akūtā stunda: P., O., C. 8-9, T. 14-15, Pt. 9-10

## Doktorāti, poliklīnikas, veselības centri

**Rīgas veselības centrs, SIA**
Rīga, Spulgas 24, LV 1058
Zvanu centrs 20 028801, 8801
Administrācija 661 03370
E-pasts: rvc@rigasveseliba.lv
www.rigasveseliba.lv

Mēs piedāvājam visplašāko diagnostisko, ārstniecisko, rehabilitācijas un veselības veicināšanas pakalpojumu klāstu 6 filiālēs – Ziepniekkalnā, Imantā, Iļģuciemā, Torņakalnā, Ķengaragā un Bolderājā.

| | | |
|---|---|---|
| **Alūksnes primārās veselības aprūpes centrs, SIA** | Alūksnes n., Alūksne, Vidus 1, LV 4301<br>Tālr. 643 22482 | E-pasts: administracija@aluksnespoliklinika.lv<br>www.aluksnespoliklinika.lv |
| **Latgales uroloģijas centrs, SIA** | Daugavpils, Rīgas 54a (2. st.), LV 5401<br>Reģistratūra: 654 44200<br>Administrācija, tālr./fakss: 654 25035 | E-pasts: info@urocenter.lv<br>www.urocenter.lv |
| **Putras M. ģimenes ārsta prakse** | Rēzekne, 18.novembra 41-113, LV 4601<br>Tālr. 646 03327, 646 05314 | Ārsta privātprakse, doktorāts, reimatologs. |
| **Vaskas S. ģimenes ārsta prakse** | Apes n., Ape, Dzirnavu 5, LV 4337<br>Tālr. 643 55568<br>Mob. tālr. 29 154220 | |
| **Vecumnieku veselības centrs** | Vecumnieku n., Vecumnieku p.,<br>Vecumnieki, "Atvasaras", LV 3933<br>Tālr. 639 76126 | E-pasts: vvc@vecumnieki.lv<br>Ginekoloģija, rentgenoloģiskie uzņēmumi, ultrasonogrāfija, laboratorijas pakalpojumi. |
| **Veselības centrs Ilūkste, SIA** | Ilūkstes n., Ilūkste, Raiņa 35, LV 5447<br>Tālr. 654 62455<br>E-pasts: veseliba@ilukste.lv | www.ilukste.lv/index.php/iestades-a/sia-vc-ilukste |
| **Krumpānes A. ārsta ginekologa prakse** | Daugavpils, Cietokšņa 11/13, LV 5401 | Tālr. 654 25522 |

## Fitoterapija

**Dr. Tereško tējas, Doktus ZS, akupunktūras ārsta prakse**
Cēsu n., Cēsis, K.Valdemāra 13, LV 4101
Mob. tālr. 29 484457
E-pasts: arturs_teresko@inbox.lv
www.fitoterapija.lv

## Fleboloģija / vēnu saslimšana

**Sproģa J. ārsta prakse vēnu ķirurģijā**
Rīga, F.Sadovņikova 20, LV 1003
Mob. tālr. 26 526500
www.mskirurgija.lv
E-pasts: mskirurgija@inbox.lv
P. 10-17, T. 10-16, Pk. 10-14

Vēnu ķirurģija, izmantojot saldēšanas metodi - krioterapiju

**Vidzemes vēnu centrs, SIA**
Cēsu n., Cēsis, Pļavas 5, LV 4101
Tālr. 641 74186
Mob. tālr. 29 425660
E-pasts: dr@veselasvenas.lv
www.veselasvenas.lv

Vēnu ārstēšana, vēnu diagnostika, vēnu duplekssonoskopija, vēnu operācijas, vēnu lāzeroperācijas, kompresijas terapija, trofisko čūlu ārstēšana.

## Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības

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

Ginekoloģija, ginekoloģiskā sonogrāfija, grūtnieču ultrasonografija, grūtnieču aprūpe, zobārstniecība, higiēna, implanti, zobu protezēšana.
Darba laiks: Pēc iepriekšēja pieraksta

**Essity Latvia, SIA**
Rīga, Ulbrokas 23, LV 1021
www.tena.lv
E-pasts: lvinfo@essity.com
facebook.com/TENALatvia

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

**I. Zupas ārstu prakse, SIA**
Cēsu n., Cēsis, Vaļņu 9-4, LV 4101
Mob. tālr. 29 285006
E-pasts: dr.inguna@inbox.lv

Kvalificēti ginekoloģijas pakalpojumi Cēsīs

## Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības

# AVA Clinic

## REPRODUKTOLOĢIJAS UN GINEKOLOĢIJAS KLĪNIKA

- **Neauglības ārstēšana un grūtniecības neiznēsāšana**
  - Sieviešu neauglība *(hormonālie izmeklējumi, olvadu caurejamības pārbaude, ultraskaņas 3D/4D neauglības diagnostika, atkārtotas implantācijas traucējumu diagnostika, endometrija receptivitātes (spējas uzņemt embriju) pārbaude, histeroskopija, imunoloģiskā neauglības pārbaude)*
  - Vīriešu neauglība *(hormonālā izmeklēšana, spermas pilna analīze, funkcionāla spermas analīze, spermas DNS fragmentācijas tests, antispermālo antivielu noteikšana (MAR tests))*
- **Mākslīgās apaugļošanas procedūras**
  - Ovulācijas indukcija
  - Inseminācija dzemdē ar partnera vai donora spermas izmantošanu (IUI)
  - Mākslīgās apaugļošanas procedūra ar IVF vai ICSI metodi, izmantojot partnera vai donora spermu
  - Testikulārā sēklinieku punkcija – TESA
- **Ārstēšana ar donora olšūnām un donora spermu**
  - Mākslīgā apaugļošana ar donora olšūnu izmantošanu
  - Mākslīgā apaugļošana ar donora spermas izmantošanu
- **Embrija pirms implantācijas ģenētiskais skrīnings (PGS ar NGS) priekš embrija hromosomu anomāliju noteikšanas mākslīgās apaugļošanas ciklos**
  - Embrija trofektodermas biopsija
  - Pirms implantācijas embrija ģenētiskā skrīninga metode NGS (Next generation sequencing) hromosomālu patoloģiju noteikšanai mākslīgās apaugļošanas procedūras ietvaros
- **Sasaldēšana un ģenētiskā materiāla uzglabāšana**
  - Spermas un embriju sasaldēšana un uzglabāšana
  - Olšūnu sasaldēšana un uzglabāšana
- **Fertilitātes saglabāšana onkoloģiskiem pacientiem**
- **Valsts apmaksātas medicīniskas apaugļošanas procedūras**
- **Ginekoloģiskie pakalpojumi**
- **Grūtniecības novērošana**
- **Pediatrijas nodaļa**

Vīlandes iela 3, Rīga, LV-1010 • Tālr. +371 67001007, +371 29325578
E-pasts: ava.riga@avaclinic.lv • www.avaclinic.lv

iVF Riga
Cilmes šūnu centrs

## Cilmes šūnu centrs iVF Riga – pirmā nacionālā cilmes šūnu banka Latvijā!!!

Cilmes šūnu centrs uzsācis savu darbu 2016. gadā pēc valsts iestādes Zāļu Valsts aģentūras atļaujas saņemšanas (atļauja šūnu un audu izmantošanai № AC-7).

Cilmes šūnu centrā iVF Riga Latvijas iedzīvotāji var saglabāt sava bērna cilmes šūnas.
Cilmes šūnas, kuras tiek uzglabātas pēc bērna dzimšanas, nākotnē var tikt pielietotas onkoloģisko, onkohematoloģisko un citu nopietnu slimību ārstēšanā.

### Kāpēc pacienti izvēlas iVF Riga Cilmes šūnu centru jaundzimušā cilmes šūnu uzglabāšanai?

- **Vienīgais nacionālais Cilmes šūnu centrs**
- **Cilmes šūnu izdalīšana, apstrāde un uzglabāšana vienā vietā – jaunajā iVF Riga Cilmes šūnu laboratorijā**
- **Nabassaites asins paraugu vienkārša un saprotama iegūšanas procesa un transportēšanas kārtība**
- **Aprīkojums, kas atbilst mūsdienu biotehnoloģiju augstākajiem un jaunākajiem standartiem**
- **Augsti kvalificēti speciālisti, apmācīti modernākajās cilmes šūnu bankās**
- **Nabassaites asiņu padziļināti ģenētiskie izmeklējumi iVF Riga Reproduktīvās ģenētikas centra specializētajā laboratorijā**

### Cilmes šūnu centrs iVF Riga piedāvā topošajiem vecākiem

(nepieciešams veikt iepriekšēju pierakstu):

- **Individuālo bezmaksas konsultāciju par cilmes šūnu uzglabāšanu.**
- **Ekskursijas cilmes šūnu laboratorijā.**

**Jūs varat uzticēt rūpes par Jūsu ģimenes veselību cilmes šūnu centram iVF Riga!**

**Tālr. 67 111117**
**Mob. tālr. 26 600533**
**E-pasts: cilmessunas@ivfriga.eu**
**www.ivfrigastemcells.lv**
**Rīga, Zaļā iela 1, 3.st., LV 1010**

# 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 reproduktīvas ģenētikas klīnika **iVF Riga** palīdzēs Jums atrast atbildes uz visiem sasāpējušajiem jautājumiem un kļūt par vecākiem.

iVF Riga ir mākslīgas apaugļošanas un reproduktīvas 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)
- **Reproduktīvās ģenētikas centrs**
- **Reproduktīvas funkcijas saglabāšana onkoloģiskiem pacientiem**
- **Ģenētiskā materiāla banka**
- **Grūtniecības novērošana**
- **Uroloģija un androloģija**
- **Ginekoloģija**

## 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 reproduktīvas ģenētikas centra pamatmērķis un uzdevums ir pacientu neauglības diagnostika, un efektīvu ārstēšanas stratēģiju izvirzīšana, veicinot sengaidītas grūtniecības iestāšanos un bērniņa piedzimšanu.

- **Ārsta-ģenētiķa konsultācijas**
- **Kariotipēšana**
- **Embriju pirmsimplantācijas ģenētiskais skrīnings un diagnostika (PGS/PGD)**
- **Neinvazīva augļa rēzus faktora noteikšana**
- **Trombofīlijas molekulārā testēšana**
- **Y hromosomas mikrodelēciju (AZF faktora) molekulārā testēšana**
- **Pārtraukušās grūtniecības materiāla ģenētiskā izmeklēšana**
- **Fragilās X hromosomas testēšana**
- **Ģenētiskie testi kompleksas sieviešu/vīriešu neauglības izmeklēšanai Female/Male Fertility Tests**

## Reproduktīvas funkcijas saglabāšana onkoloģiskiem pacientiem

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

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

### Kriokonservācija:

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

iVF Riga

**Adrese: Rīga, Zaļā iela 1, LV-1010** **Tālrunis: +371 67 111 117**

**E-pasts: ivfriga@ivfriga.eu** **www.ivfriga.eu**

## Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības

| | | |
|---|---|---|
| **Audžes Ligitas ārsta prakse dzemdniecībā un ginekoloģijā Cesvainē un Madonā** | Cesvaines n., Cesvaine, Pils 1a, LV 4871<br>Mob. tālr. 26 148648 | Madona, Rūpniecības iela 20/7-1, LV 4801<br>Tālr. 28 702323 |
| **Bruzgules V. ārsta ginekologa prakse** | Aizkraukles n., Aizkraukle,<br>Bērzu 5-313, LV 5101<br>Tālr. 651 33873, 28 380864 | Darba laiks pēc pieraksta |
| **Frīdenbergas G. ārsta ginekologa prakse** | Tukuma n., Tukums, Elizabetes 8-3.st., LV 3101<br>Mob. tālr. 29 470016, tālr. 631 25109<br>www.gfprakse.lv, www.piearsta.lv | Ginekologs, psihoterapeits, dzemdību speciālists, konsultācijas jauniešiem. Vides pieejamība cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem. |
| **Privātklīnika Ģimenes veselība, SIA** | Daugavpils, Ģimnāzijas 10a-2a, LV 5401<br>Tālr. 654 23647<br>www.pkgv.lv | Ambulatorie medicīniskie pakalpojumi, dienas stacionārs, poliklīnika. |
| **Pudzes D. ārsta ginekologa prakse** | Valmiera, Bastiona 24, LV 4201<br>Tālr. 642 22247<br>Mob. tālr. 29 461098 | Grūtnieču aprūpe, ginekoloģija, ginekoloģiskā izmeklēšana, ginekoloģiskās saslimšanas. |
| **Bičevskas I. ārsta ginekologa prakse** | Jelgava, Pulkveža O.Kalpaka 16-108., LV 3001 | Tālr. 26 514031 (iepriekšējs pieraksts) |
| **Grīnvaldes L. ārsta ginekologa prakse** | Aizkraukles n., Aizkraukle, Bērzu 5-224, LV 5101 | Tālr. 29 187848 |
| **Krūkles R. ārsta prakse ginekoloģijā** | Ventspils, Andreja 7/9-3.st. | Tālr. 636 25717 |
| **Kukličas Ingrīdas ārsta ginekologa prakse** | Salaspils n., Salaspils, Lauku 8, LV 2121 | Tālr. 26 403571 |

## Kardioloģija / sirds un asinsvadu sistēma

| | | |
|---|---|---|
| Krūmiņas Lijas privātprakse kardioloģijā un reimatoloģijā | **Krūmiņas Lijas privātprakse kardioloģijā un reimatoloģijā**<br>Bauskas n., Bauska, Plūdoņa 58-3, LV 3901<br>Mob. tālr. 29 696913 | Kardiologs, reimatologs, ehokardiogrāfija, ģimenes ārsts, internists |
| **Kondratovičas A. ārsta kardiologa privātprakse** | Talsu n., Talsi, Kareivju 16-304, LV 3201<br>Mob. tālr. 29 109608 | Pacientiem ar funkcionāliem kustību traucējumiem speciāla uzbrauktuve un lifts. |

## Laboratorijas

**SIA "NMS Laboratorija"**
Rīga, Biķernieku 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, Ogres 5-1, LV 1019
Tālr. 67 522133, 26 347371
E-pasts: hansatrade@inbox.lv
www.hansatrade.lv

## Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skaties www.medicine.lv)

### Kā uzzināt, vai bērnībā esmu saņēmusi poti pret masalām?

*Man ir 41 gads, un mans darbs ir saistīts ar uzturēšanos Bērnu klīniskās universitātes slimnīcā, kur nesen tika konstatēts masalu gadījums. Kā un kur es varu uzzināt, vai esmu bērnībā (padomju laikos) potēta pret masalām? Atceros, ka ik pa brīdim klasē ienāca mediķi un veica potes, taču nekādas pases toreiz nebija.*

Atbild ģimenes ārste **ANDA KARIŅA**, Kariņas A. ģimenes ārsta prakse
Jānodod analīzes laboratorijā IgG masalām (Rubeola). Ja antivielu līmenis labs, imunitāte ir nodrošināta.

### Kas ir Clue šūnas?

*Nesen biju pie ginekologa, jo ir aizdomas, ka kaut kas nav kārtībā. Ir daudz baltu izdalījumu, bet bez īpatnējas smaržas. Ginekoloģe teica, ka manā vecumā (25) tas ir labi. Paņēma uztriepi, lai uztaisītu analīzes. Analīzēs uzrādījās pozitīvas Clue šūnas. Kas tās tādas ir un vai nepieciešams pieteikt atkārtotu vizīti pie daktera? Dakterls ieteica svecītes. Vai tās ir paredzētas pieminētajām Clue šūnām?*

Atbild ginekoloģe **MAIJA BROŠA**, «Rīgas 1. slimnīca», SIA, Poliklīnika «Šarlotes»
Jūsu apraksts liek domāt par novirzēm maksts mikroflorā. To sauc par bakteriālo vaginozi. Tas ir tāds stāvoklis, kad tiek izjaukts normālais maksts vides līdzsvars – samazinās tās baktērijas, kurām dabiski makstī būtu jābūt pārsvarā (piemēram, pienskābās baktērijas jeb laktobaciļi), un to vietā pieaug un virsroku gūst tās baktērijas, kurām makstī būtu jābūt pavisam nelielā koncentrācijā. Clue šūnas ir viens no šī stāvokļa rādītājiem. Ir daudz līdzekļu, kas uzlabo situāciju, arī jūsu ārsta ieteiktās zāles.

### Kā notiek cilmes šūnu saglabāšana, mazulim piedzimstot?

*Vēlējos uzzināt, kā īsti notiek cilmes šūnu saglabāšana, mazulim piedzimstot?*

Atbild ginekologs **JURĢIS VĪTOLS**, "JV Klīnika", SIA
Šis ir pietiekami sarežģīts un atbildīgs process, tomēr labā ziņa ir tāda, ka to uzņemas speciālisti. Jūsu rūpe ir tikai izlemt, vai to vēlaties darīt, un gadījumā, ja izvēle ir pozitīva, Jums jāsazinās ar speciālistiem, kas ar šādu uzglabāšanu nodarbojas.
Piedzimstot mazulim, iespējams iegūt nabassaites asiņu cilmes šūnas, kā arī nabassaites audu cilmes šūnas.
Uzglabāšana abos gadījumos ir vienāda. Sākotnēji, ap 30. grūtniecības nedēļu, Jūs sazināties ar cilmes šūnu banku un slēdzat līgumu. Sākoties dzemdībām, Jūs ziņojat savam koordinatoram, kas nogādā speciālu paku uz dzemdību iestādi, kurā Jūs esat plānojusi dzemdēt. Kad laimīga esat ar bērniņu uz krūtīm, vecmāte veic paraugu paņemšanu.
Praktiski visās dzemdniecības iestādēs vecmātes ir apmācītas, kā pareizi paņemt šūnas, lai tās tālāk kurjers nogādātu šūnu bankā. Tur šīs savāktās šūnas tiek speciāli apstrādātas un pārbaudītas, vai tajās nav kādu vīrusu vai baktēriju klātbūtnes. Ja tās iztur pārbaudi, šūnas tiek sasaldētas, lai tās varētu neierobežoti ilgi uzglabāt un Jūs nepieciešamības gadījumā tās varētu saņemt jebkurā laikā.

## Laboratorijas

# E. Gulbja Laboratorija

## Tālr. 678 01112

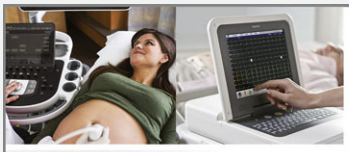
| | |
|---|---|
| Rīga, A. Dombrovska 26 | P.-Pt. 8-20, S. 9-14, Sv. slēgts |
| Rīga, Anniņmuižas bulv. 88, Pārdaugava | P.-Pt. 8-20; S. 9-14; Sv. slēgts |
| Rīga, Baložu 28, Pārdaugava | P.-Pt. 8-20; S. 9-14; Sv. slēgts |
| Rīga, Brīvības 68, „Saules veselības centrs", 2.st. | P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts |
| Rīga, Brīvības gatve 366 | P.-Pt. 8-20; S. 9-14; Sv. slēgts |
| Rīga, Duntes 22/1, „Traumotoloģijas 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, Maskavas 322a | P.-Pt. 9-17; 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, Zaļā 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 |
| 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 |

## Laboratorijas

| | |
|---|---|
| Dobele, 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, Dzirnavu 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, Klostera 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, Mālkalnes 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, Bastiona iela 24 | P.-C. 8-16, Pt. 8-15, 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 |
| Ventspils, Talsu iela 39a | P.-C. 8-16, Pt. 8-12, S., Sv. slēgts |

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

## Medicīnas iekārtas, instrumenti, piederumi, palīglīdzekļi



ARBOR MEDICAL KORPORĀCIJA

Nosaukums
ARBOR MEDICAL KORPORĀCIJA, SIA

Adrese
Ķekavas n., Ķekavas p., Valdlauči, Meistaru 7, LV 1076

Tālrunis
67 620179

Fakss
67 620070

E-pasts
arbor@arbor.lv

Internets
www.arbor.lv

Darbības apraksts
Darba laiks: P.-Pt. 9.00-17.00. S. 10.00-16.00
Medicīniskās ierīces un piederumi slimnīcām, klīnikām un visa veida ārstu praksēm.
Vizuālās diagnostikas iekārtas un piederumi: rentgenogrāfija, ultrasonogrāfija, kardiogrāfija.
Funkcionālās diagnostikas, fizikālās terapijas iekārtas un piederumi, viss rehabilitācijai.
Preces ģimenes ārstiem, specializētās iekārtas un medicīniskie instrumenti.
Medicīniskās mēbeles ārstu kabinetiem un pacientu palātu aprīkojums.
Skaistumkopšanas iekārtas, piederumi un profesionālā kosmētika.

---

Alfa laboratorija

**Alfa laboratorija, SIA**
Rīga, Ieriķu 43-25, LV 1084
Mob. tālr. 29 125199
Fakss 67 566335
E-pasts: info@alfalaboratorija.lv
www.alfalaboratorija.lv

Abbott Molecular un Abbott Point of Care pārstāvis Latvijā. Molekulārās diagnostikas iekārtu un analizatoru tirdzniecība.

---

SIA "Andžejs un Partneri"

**Andžejs un partneri, SIA**
Mob. tālr. 29 537221
www.andzejsunpartneri.lv

Zobārstniecības tehnika, instrumenti. Viss zobārstiem.

---

biosan
Medical–Biological Research & Technologies

**Biosan, SIA**
Rīga, Rātsupītes 7 k.2, LV 1067
Tālr. 67 426137
E-pasts: marketing@biosan.lv
www.biosan.lv
Darba laiks: P.-Pt. 9:00 – 18:00

Laboratoriju standartaprīkojums, termobloki, rotatori, šeikeri, vorteksi, PĶR reaģenti, UV recirkulatori, laboratorijas mēbeles "Ražots Latvijā"

## Medicīnas iekārtas, instrumenti, piederumi, palīglīdzekļi

**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.

**LNS Surdotehniskās palīdzības centrs, SIA**
Rīga, Elvīras 19, LV 1083
Tālr. 67 611660
Mob. tālr. 29 643789 (tikai SMS)
E-pasts: spc@lns.lv,
surdocentrs@surdocentrs.lv
www.surdocentrs.lv

SIA „LNS Surdotehniskās palīdzības centrs" ir lielākais dzirdes tehnisko palīglīdzekļu nodrošinātājs Latvijā. Mērķis ir nodrošināt vājdzirdīgus un nedzirdīgus cilvēkus ar surdotehniskajiem palīglīdzekļiem, kas atvieglo viņu sazināšanos un orientēšanos skaņu pasaulē, un sniegt kvalificētu speciālistu konsultāciju.

**Medserviss-M, SIA**
Rīga, Ventspils 63b, LV 1046
Tālr. 67 617622
Mob. tālr. 23 006434
E-pasts: office@medservis.lv
www.medservis.lv

SIA Medserviss-M ražo un piegādā medicīnas iekārtas, veic tehniskās apkopes un remontus. Atjauno polsterējumu medicīnas mēbelēm. Piedāvā dažādu medicīnas iekārtu nomu.

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

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

Dzirdes aparāti. audioloģiskā aparatūra.
Dzirdes aparātu piederumi.
Dzirdes pārbaude, audiogramma, dzirdes aparātu pielāgošana, regulēšana.

**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 palīglīdzekļu pārdošana un noma.
Kompresijas zeķes.
Preces grūtniecēm.

## Medicīnas iekārtas, instrumenti, piederumi, palīglīdzekļi

**RoLa, SIA**
Rīga, Ventspils 63b, LV 1046
Tālr. 67 617093
Mob. tālr. 28 237322
E-pasts: info@rola.lv
www.rola.lv

Medicīnas iekārtas, ierīces, pārbaude, verificēšana, testēšana, kalibrēšana, validācija, verifikācija, kalibrācija.

**Aiko Med, SIA**
Valmiera, Cēsu 19-9, LV 4201
Mob. tālr. 22 035000
E-pasts: info@aikomed.com
www.aikomed.com

**Hansatrade, SIA**
Rīga, Ogres 5-1, LV 1019
Tālr. 67 522133, 26 347371
E-pasts: hansatrade@inbox.lv
www.hansatrade.lv

## Narkoloģija / atkarību ārstēšana

DETOX

**"Detox", medicīnas centrs**
Rīga, Maskavas 40-5.st., LV 1050
Tālr. 67 204065
Mob. tālr. 67 204020
www.detox.lv

Vladimirs Kaziks
ārsta prakse psihiatrijā
un narkoloģijā

**Vladimirs Kaziks, psihiatrs, narkologs**
Rīga, Maskavas 122/128, LV 1003
Mob. tālr. 29 545357
www.hipnozeunkodesana.lv

**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

Antonijas Vasiļjevas
ārsta neiroloģa prakse

**A. Vasiļjevas ārsta neiroloģa prakse**
Rīga, Brīvības 90-2.st., 5.k.
(Mēness aptiekas doktorāts), LV 1001
Mob. tālr. 29 107786
Darba laiks: P. 10.00-17.00, O. 9.00-14.00, T. 13.00-18.00, C. brīvs, Pk. 9.00-16.00, S. un Sv. brīvs.

Līdzsvarota nervu sistēma un labs miegs. Galvas sāpes, muguras sāpes, roku tirpšana, miega un atmiņas traucējumi. Dedzinošas sāpes pēdās, trokšņi ausīs, sirdsklauves, baiļu sajūta, smadzeņu, asinsrites traucējumi, konsultācijas, ārstēšana.

## Neiroloģija / nervu sistēmas saslimšanas

| | | |
|---|---|---|
| **Vidzemes bērnu veselības centrs Apelsīns, SIA**<br>Valmiera, L.Paegles 9, LV 4201<br>Reģistratūra 25 140410<br>Fakss 642 64029<br>E-pasts: vbvcapelsins@inbox.lv<br>www.apelsins.lv | | SIA Vidzemes bērnu veselības centrs "Apelsīns" izveidots, lai nodrošinātu ambulatoro neiroloģisko palīdzību Vidzemes reģiona bērniem un zīdaiņiem. |
| **Andis Audže, neirologs, psihoterapeits** | Madonas n., Madona,<br>Rūpniecības 20 k.7-1, LV 4801 | Mob. tālr. 29 143256<br>Darba laiks: pēc iepriekšēja pieraksta |
| **Leonardova I. ārsta neirologa prakse** | Dagdas n., Dagda, Brīvības 29-7, LV 5674<br>Tālr. 656 81412<br>Mob. tālr. 29 467342 | Nervu ārsts, nervu slimības, nervu saslimšana |
| **Strazdas D. ārsta neirologa, algologa privātprakse** | Liepāja, Aldaru 20/24, LV 3401<br>Tālr. 634 23149, 28 351178<br>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"**<br>**Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes studiju centrs**<br>Rīga, Kalnciema 98-16, LV 1046<br>Tālr. 67 473045, mob. tālr. 25 511144<br>E-pasts: info@headline.lv, www.headline.lv<br>Darba laiks: P.-Pt. 9.00-18.00 | | 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**<br>Rīga, Ē. Valtera 46-70,<br>(ārdurvju kods 1#7905), LV 1021<br>Tālr. 67 339337, 29 245544<br>Facebook.com/pavels.naumovs<br>E-pasts: pavelnau@gmail.com | | Homeopātija.<br>Ausu, kakla un deguna slimības |
| **Petrānes V. ārsta otorinolaringologa prakse** | Preiļu n., Preiļi, Rēzeknes 34-16, LV 5301<br>Tālr. 653 21682, 653 21582 | Ir vides pieejamība cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem |
| **Hanis M. ārsta otolaringologa prakse** | Limbažu n., Limbaži, Klostera 4a-1.st., LV 4001 | Tālr. 640 21965, 26 448301 |

## Pediatrija / bērnu veselība

**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

**Dr. Irēna Mangale**

**Dr. Mangales ārsta privātprakse homeopātijā, akupunktūrā un biorezonansē**
Rīga, Nīcgales 5, 300.1. kab., LV 1035
Mob. tālr. 29 542377
E-pasts: irena.mangale@inbox.lv
www.deluterapija.lv

Homeopātija, akupunktūra. Psihosomatisko saslimšanu diagnostika un terapija. Biorezonanse. Indukcijas terapija. Vegatests, infekciju diagnostika un ārstēšana. Hirudoterapija (ārstēšana ar dēlēm).

**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.

TUKUMA SLIMNĪCA UN POLIKLĪNIKA

**Tukuma slimnīca, SIA**
Tukuma n., Tukums, Raudas 8, LV 3101
www.tukslim.lv

Neatliekamās palīdzības daudzprofilu lokālā slimnīca

**Daugavpils bērnu veselības centrs, SIA**

Daugavpils, 18.novembra 19, LV 5401
Tālr. 654 22450, 654 22153
www.dbvc.lv

Pediatrija, bērnu veselība, profilakse, bērnu ārsts, bērnu ārsts Daugavpilī.

**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

## Plastiskā ķirurģija / estētiskā, rokas, rekonstruktīvā ķirurģija

**Plastikas ķirurģijas klīnika, SIA**
Rīga, Baznīcas 31, LV 1010
Sekretāre 67 845208
Mob. tālr. 28 300800
E-pasts: klinika@gilis.lv
www.gilis.lv

Dr. med. Jāņa Ģiļa Plastikas Ķirurģijas klīnika dibināta 1992. gadā un specializējas estētiskajā un rekonstruktīvajā ķirurģijā. Klīnikā strādā 26 profesionālu speciālistu komanda, tā aprīkota ar modernāko medicīnas aparatūru.

## 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.

**Ilze Miziša, IK**

Bauskas n., Bauska, Rīgas 29, LV 3901
Mob. tālr. 26 814192
E-pasts: ilze.mizisa@gmail.com

Ārstnieciskais pedikīrs, aparātpedikīrs, sausais pedikīrs, pēdu aprūpe.

**Pēdu aprūpes kabinets, individuālais darbs**

Limbažu n., Limbaži, Klostera 4a, LV 4001
Mob. tālr. 29 497641

Pēdu aprūpe, ieauguši nagi, sēnīšu infekcija, varžacis.

**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.

**Z. HEINRIHSONES**
psihologa privātprakse

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

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

## Psihoterapija / psihiatrija

**Vladimirs Kaziks**
ārsta prakse psihiatrijā un narkoloģijā

**Vladimirs Kaziks, psihiatrs, narkologs**
Rīga, Maskavas 122/128, LV 1003
Mob. tālr. 29 545357
www.hipnozeunkodesana.lv

## Psihoterapija / psihiatrija

Valsts sabiedrība ar ierobežotu atbildību
Slimnīca
ĢINTERMUIŽA

Nosaukums
"SLIMNĪCA "ĢINTERMUIŽA"", VSIA

Adrese
Jelgava, Filozofu 69, LV 3008

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

E-pasts
slimnica@gintermuiza.lv

Internets
www.gintermuiza.lv

Darbības apraksts
Psihiatriskā un narkoloģiskā stacionārā ārstēšana.
Šoferu komisija, psihiatrs, narkologs, dienas stacionārs psihiatrijā, elektroencefalogrāfs.
Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija, pusaudžu narkomānu rehabilitācija stacionārā.
Narkoloģiskā rehabilitācija, Minesotas programma.

**Ilonas Zariņas**
psihoterapeita privātprakse

**Ilonas Zariņas psihoterapeites privātprakse**
Cēsu n., Cēsis, Raunas 17-1.st., LV 4101
Mob. tālr. 29 151998
E-pasts: ildiev@inbox.lv
Darba laiks: pēc iepriekšēja pieraksta

**Roziņas Inetas ārsta prakse psihiatrijā**
Rīga, Mārupes 1a, LV 1002
Mob. tālr. 29 106093
Darba laiks: pēc pieraksta

## Reimatoloģija / kaulu, locītavu un saistaudu slimības

| | | |
|---|---|---|
| **Putras M. ģimenes ārsta prakse** | Rēzekne, 18.novembra 41-113, LV 4601<br>Tālr. 646 03327, 646 05314 | Ārsta privātprakse, doktorāts, reimatologs. |

## Seksopatoloģija / seksuālā veselība

| | | |
|---|---|---|
| **DB prakse, SIA** | Rīga, Dzirnavu 34a-23, LV 1010 | Tālr. 29 423164 |

## 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

---

JŪRMALAS SLIMNĪCA

**Jūrmalas slimnīca, SIA**
Jūrmala, Vienības prospekts 19/21, LV 2010
Reģistratūra: 67 752254
E-pasts: info@jurmalasslimnica.lv
www.jurmalasslimnica.lv

Slimnīca ir daudzprofilu un neatliekamās palīdzības ārstniecības iestāde, kurā tiek sniegti veselības aprūpes pakalpojumi pacientiem no Jūrmalas pilsētas, Rīgas reģiona un visas Latvijas, neskatoties uz veselības pakalpojumu reģionālo sadalījumu, kā arī ārvalstu pacientiem.

---

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

---

TUKUMA SLIMNĪCA UN POLIKLĪNIKA

**Tukuma slimnīca, SIA**
Tukuma n., Tukums, Raudas 8, LV 3101
www.tukslim.lv

Neatliekamās palīdzības daudzprofilu lokālā slimnīca

## Slimnīcas / stacionārā ārstēšana

| | | |
|---|---|---|
| **Alūksnes slimnīca, SIA** | Alūksnes n., Alūksne, Pils 1, LV 4301<br>Tālr. 643 07149<br>www.aluksnesslimnica.lv | |
| **Bauskas slimnīca, SIA** | Bauskas n., Bauska, Dārza 7 k.1, LV 3901<br>Reģistratūra: 639 23433 | E-pasts: b_res@apollo.lv<br>www.bauskasslimnica.lv |
| **Madonas slimnīca, SIA** | Madona, Rūpniecības 38, LV 4801<br>Pacientu uzņemšanas nodaļa 648 07066<br>Ambulatorā nodaļa-reģistratūra 648 60586 | Nodrošināta vides pieejamība cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem. |

## Traumatoloģija / ortopēdija / ķirurģija

| | | |
|---|---|---|
| Industriālās TEHNOLOĢIJAS | **Industriālās tehnoloģijas, SIA**<br>Rīga, Brīvības gatve 224b, LV 1039<br>Tālr. 67 817808<br>E-pasts: industrialas.tehnologijas@apollo.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. |
| **Lāča J. ārsta prakse ķirurģijā un traumatoloģijā** | Preiļu n., Preiļi,<br>Raiņa bulvāris 13-406, LV 5301 | Mob. tālr. 29 412049 |
| **Pličas D. ārsta prakse ķirurģijā** | Preiļu n., Preiļi, Raiņa bulvāris 7, LV 5301<br>Mob. tālr. 26 557137<br>E-pasts: daina.plica@inbox.lv | Brūces, lūzumi, sāpes vēderā, sastiepumi. |

## Uroloģija / nefroloģija

| | | |
|---|---|---|
| TENA® | **Essity Latvia, SIA**<br>Rīga, Ulbrokas 23, LV 1021<br>www.tena.lv<br>E-pasts: lvinfo@essity.com<br>facebook.com/TENALatvia | Higiēnas izstrādājumu TENA ražotājs – augstākās kvalitātes izstrādājumi nekontrolētām urīna noplūdēm. Ieliktņi sievietēm un vīriešiem, urīnu uzsūcošas autiņbikses 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 "JURĢELE"

Nosaukums
SIA "JURĢELE"

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

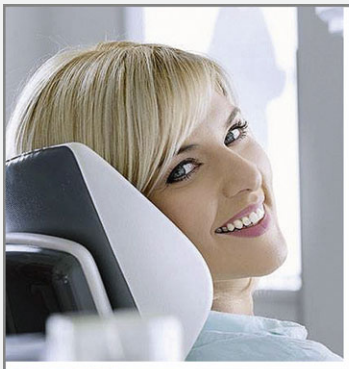
Tālrunis
67 612256

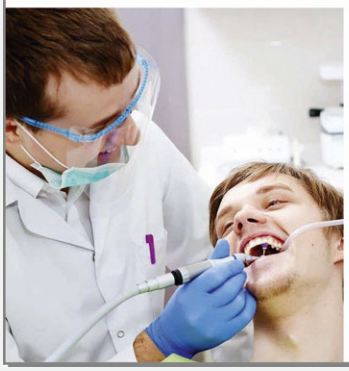
Mobilais tālrunis
26 671094

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 implanti





VALIS PĀRDAUGAVA

Nosaukums
VALIS PĀRDAUGAVA, ZOBĀRSTNIECĪBAS KLĪNIKA

Adrese
Rīga, Valdeķu 25, LV 1004

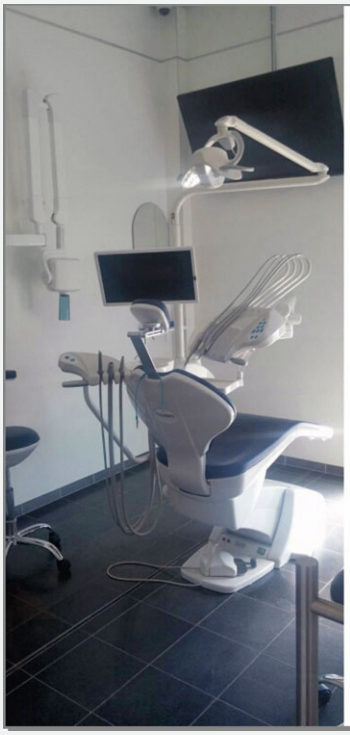
Tālrunis
67 623084, 29 427198

E-pasts
valdeku@valis.lv

Internets
www.valis.lv

Darbības apraksts
Zobārstniecība un mutes higiēna. Zobu protezēšana un ortodontija. Zobu implanti.
Zobu balināšana ar Philips ZOOM lampu.
Darba laiks: P. - Sv. 8.00 - 20.00

## Zobārstniecība / mutes veselība



VALIS

Nosaukums
VALIS ZOBĀRSTNIECĪBA

Adrese
Rīga, Talejas 1, LV 1026

Mobilais tālrunis
25 454242

E-pasts
talejas@valis.lv

Internets
www.valis.lv

Darbības apraksts
Zobārstniecība un mutes higiēna. Zobu implanti. Zobu protezēšana, ortodontija.
Darba laiks: P. - Pt. 8.00 - 17.00, S., Sv. brīvs

VALIS

Nosaukums
ZOBĀRSTNIECĪBAS KLĪNIKA "VALIS"

Adrese
Rīga, Brīvības 167, LV 1012

Tālrunis
67 373273

Mobilais tālrunis
29 480944

E-pasts
valis167@inbox.lv

Internets
www.valis.lv

Darbības apraksts
Mūsu darba pamatprincips ir kontakts ar pacientu un savstarpējā uzticība!
Zobārstniecība un mutes higiēna.
Zobu protezēšana, ortodontija.
Zobu implanti.
Darba laiks: līdz 24.00, iepriekš zvanot

## Zobārstniecība / mutes veselība

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

Ginekoloģija, ginekoloģiskā sonogrāfija, grūtnieču ultrasonografija, grūtnieču aprūpe, zobārstniecība, higiēna, implanti, zobu protezēšana.
Darba laiks: Pēc iepriekšēja pieraksta

**A-Serviss, SIA**
Rīga, Marijas 16-43, LV 1011
Tālr. 67 242463
Mob. tālr. 22 037663
E-pasts: ligita.brede@gmail.com
www.aserviss.eu

Zobārstniecība un mutes higiēna, zobu ķirurģija, zobu labošana

**Anitas Alkas Elfa, SIA, Zobārstniecības kabinets**
Cēsu n., Cēsis, K.Valdemāra 13, LV 4101
Tālr.: 641 20248
Darba laiks: P. 9-14, O. 11-16, T. 9-14, C. 11-16, Pt. 9-13

Kvalificēta zobārste Cēsīs.

**Buzijana V. zobārstniecības prakse**
Viļakas n., Viļaka, Tautas 6, LV 4583
Mob. tālr. 26 345997
Mob. tālr. 29 169064
Tālr. 645 07112

Zobārsta pakalpojumi, zobu raušana, zobu ārstēšana, protezēšana. Pieņemšana pēc pieraksta.

**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

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

**Denta-D, SIA**
Ventspils, Sarkanmuižas dambis 2-1, LV 3601
Tālr. 636 24303
Mob. tālr. 29 426627
E-pasts: dorof@apollo.lv

Zobu raušana, protezēšana, implantācija, labošana, valsts apmaksāta zobārstniecība.

## Zobārstniecība / mutes veselība

**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.

**Dr. Butkēvičas zobārstniecības prakse**
Rīga, Dzirnavu 45-2.st., LV 1010
Tālr. 67 242470
www.drbutkevicadentalpractice.com

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

**Dr. Martas zobārstniecība, SIA**
Baldones n., Baldone, Iecavas 4, LV 2125
Mob. tālr. 22 418283
E-pasts: dr.marta@inbox.lv
Darba laiks: pēc iepriekšēja pieraksta

Zobārstniecība Baldonē.
Bērnu zobārstniecība.
Labošana, raušana, balināšana, higiēna.

**FamilyDent, SIA**
Rīga, Baltāsbaznīcas 34-1 (Vecmīlgrāvis), LV 1015
Tālr. 68 620680
Mob. tālr. 26 632369
facebook.com/familydentriga
E-pasts: family.dent@inbox.lv

Jauna, moderna zobārstniecības klīnika Vecmīlgrāvī.



**Gnusina S. zobārstniecības prakse**
Daugavpils, K.Valdemāra 37-7
(ieeja no Mihoelsa ielas), LV 5401
Tālr. 654 21535
Mob. tālr. 29 710130

Implantācija, zobu estētiskā restaurācija, zobu ekstrakcija

**Heliodenta, zobārstniecības kabinets**
Daugavpils, Rīgas 48-15, LV 5401
Tālr. 654 22043

Darba laiks pēc iepriekšēja pieraksta.
Zobu labošana, zobu raušana, zobu protezēšana, mutes higiēna.

## Zobārstniecība / mutes veselība

**Ingadent, SIA**
Cēsu n., Cēsis, Vaļņu 11-7, 2.st., LV 4101
Tālr. 641 24964
E-pasts: info@ingadent.lv

**Insla, SIA, zobārstniecība**
Jūrmala, Raiņa 50, LV 2011
Tālr. 67 740026
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.

**Lubarskas D. zobu higiēnistes prakse**
Tukuma n., Tukums, Raudas 8-407, LV 3101
Mob. tālr. 29 485297
Fakss 631 81216
www.zht.lv

Higiēnists, zobu higiēna, zobārstniecība, mutes higiēna.

**NaMejor Dent, SIA**
Rīga, F.Sadovņikova 20, LV 1003
Mob. tālr. 26 308981
E-pasts: namejor@inbox.lv
Zobārsts: P.-Pt. 9-20, S. 9-14 (tikai pēc pieraksta)

Visi ārstēšanas, kopšanas un zobu protezēšanas pakalpojumi.

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

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

**Dr. S. Buiķes stomotoloģijas prakse, SIA**
Rīga, Mārupes 1a, LV 1002
Mob. tālr. 26 441628
E-pasts: sandra_buike@inbox.lv
Darba laiks: P.-Pt. 9.00-19.00

Zobārstniecība, mutes higiēna, protezēšana, pieredzējis zobārsts Āgenskalnā, Mārupē.

## Zobārstniecība / mutes veselība

**SV Centr, SIA,**
**stomatoloģija Ziepniekkalnā**
Rīga, Valdeķu 55-82, LV 1058
Tālr. 67 221313
Mob. tālr. 28 647685
www.svcentr.lv

Zobu terapija, protezēšana uz implantiem, zobu protezēšana, endodontija.

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

**Titāns N, SIA**
Rīga, Brīvības gatve 232, LV 1039
Tālr. 67 552767
E-pasts: titans@apollo.lv

**VCA Dent Zobārstniecība**
- Rīgas Zobārstniecība, t.67 283851, 25 417417, 29 529557
- PULSS 5, t. 20 026287, 67 282269
- JUGLA, t. 22 309552, 67 703777
- Elite, t. 22 121112, 26 326445, 67 417482
- Aura, t. 22 308600, 67 799848
- Pļavnieki, t. 22 320878, 67 146899
- Vesels, t. 29 394255, 67 509655
- Dzelzceļa VC, t. 67 233923 (8.00-16.00), 67 212806, 67 220335
- Mālpils, t. 20 425460
- Liepājas MC, t. 634 28796

AR RŪPĒM PAR JŪSU ZOBIEM

**Vidzemes Zobārstniecības centrs, SIA**
Alūksnes n., Alūksne, Pils 1, LV 4301
Mob. tālr. 26 564374
vidzemeszobarstnieciba@gmail.com

Klientiem ir iespēja pierakstīties pie zobārsta gan Alūksnē, gan Gulbenes pilsētā.

**Aidenzones Margaritas ārsta prakse zobārstniecībā**

Jelgava, K.Barona 17, LV 3001
Mob. tālr. 29 412407
Tālr. 630 25539

Zobārstniecība, zobu protezēšana, zobu ķirurģija, zobu labošana Jelgavā

**"Āgenskalna zobārstniecības centrs", SIA**

Rīga, Mazā Nometņu 57-22, LV 1002
Tālr. 29 264035, 67 327555
agenskalnadentalclinic@gmail.com

www.agenskalna-dental-clinic.com

## Zobārstniecība / mutes veselība

| | | |
|---|---|---|
| **BC zobārstniecība, SIA** | Strenči, Pulkveža Zemitāna 5, LV 4730<br>Mob. tālr. 25 147719, 20 628907<br>E-pasts: bczobi2014@inbox.lv | www.bczobarstnieciba.lv<br>Higiēnists, plombēšana, kanālu ārstēšana, protezēšana, bērnu zobārsts. |
| **Daugavpils zobārstniecības poliklīnika, SIA** | Daugavpils, Lāčplēša 12, LV 5401<br>Reģistratūra 654 25425<br>Dežūrārsts (sv. un svētku dienās) 654 24624 | zob@apollo.lv, www.zobi.daugavpils.lv<br>Zobu protezēšana, zobu labošana, zobu ārstēšana. |
| **Denix, SIA** | Daugavpils, Parādes 17-30 (ieeja no Cietokšņa ielas), LV 5401<br>Mob. tālr. 22 007802 | Pieņemšana pēc pieraksta. |
| **Dental Studio, SIA** | Rīga, Elizabetes 75, LV 1050<br>Tālr. 67 280841, 22 830077<br>E-pasts: dentalstudio@inbox.lv | www.dentalstudio.lv<br><br>Zobārstniecība, mutes dobuma higiēna |
| **Diadent, SIA** | Daugavpils, Jātnieku 78, LV 5410<br>Mob. tālr. 27 468686<br>E-pasts: melehaljona@inbox.lv | Ir nodrošināta vides pieejamība cilvēkiem ar kustību traucējumiem. |
| **Diadent, SIA, Filiāle** | Jēkabpils, Rīgas 115, LV 5202<br>Mob. tālr. 26 880029, 20 173886 | Ir nodrošināta vides pieejamība cilvēkiem ar kustību traucējumiem. |
| **Diadent, SIA, Filiāle** | Līvānu n., Līvāni, Zaļā 44, LV 5316<br>Tālr. 653 12395<br>Mob. tālr. 26 880029 | E-pasts: diadentj@inbox.lv<br>Ir nodrošināta vides pieejamība cilvēkiem ar kustību traucējumiem. |
| **SIA "Dr. Sandras Ratnieces zobārstniecības prakse"** | Rīga, Brīvības gatve 300, LV 1006<br>Tālr. 67 554851<br>E-pasts: sandraratniece@gmail.com | Zobārstniecība, zobu ārstēšana, zobu higiēna, protezēšana, ķirurģija, zobu estētika. |
| **EvaMar, SIA** | Bauskas n., Bauska, Uzvaras 21-1, LV 3901<br>Mob. tālr. 26 671781<br>E-pasts: evamar2@inbox.lv | Zobu ārstēšana, zobu ķirurģija, implanti. |
| **Griščenko S. zobārstniecības prakse** | Loka iela 13, c. Felicianova, Ciblas pagasts, Ciblas novads, LV-5709<br>Mob. tālr. 29 473764 | E-pasts: svetlanagriscenko@inbox.lv<br>Pieejami pakalpojumi cilvēkiem ar īpašajām vajadzībām. |
| **Grīvānes A. zobārstniecības prakse** | Dundagas n., Dundagas p., Dundaga, Pils 6, LV 3270<br>Mob. tālr. 27 650970 | Zobārsts Dundagā, zobu labošana |
| **Ikaunieces A. zobārstniecības prakse** | Madonas n., Barkavas p., Barkava, Skolas 1, LV 4834<br>Mob. tālr. 29 466603 | Zobu sāpes, zobu raušana, protezēšana, higiēna. |

## Zobārstniecība / mutes veselība

| | | |
|---|---|---|
| **Ingūnas Kalniņas zobārsta prakse, SIA** | Limbažu n., Limbaži, Parka 8, LV 4001<br>Tālr. 640 22765<br>E-pasts: zobarste.kalnina@inbox.lv | Nav iespējama vides pieejamība |
| **"Ingūnas Rumas zobārstniecība", IK** | Siguldas n., Sigulda, Ziedu 5-20, LV 2150<br>Tālr. 67 971404 | Mob. tālr. 29 467644<br>E-pasts: zobufeja5@inbox.lv |
| **Klēveres V. zobārstniecības prakse** | Mērsraga n., Mērsraga p.,<br>Mērsrags, Kadiķu 1b, LV 3284<br>Tālr. 632 35839 | Mob. tālr. 29 170199<br>Darba laiks pēc pieraksta |
| **Klīnika Zinta, SIA** | Ventspils, Lielā Dzirnavu 18, LV 3601<br>Tālr. 636 22244<br>E-pasts: info@klinikazinta.lv | www.klinikazinta.lv |
| **Kurakinas Ludmilas zobārsta prakse** | Jēkabpils, Rīgas 115, LV 5202<br>Mob. tālr. 29 895131<br>Tālr. 652 33800, 652 37850 | www.zobarstskurakina.lv |
| **Ineses Lapsiņas zobārstniecības privātprakse** | Ventspils, Ģertrūdes 25, LV 3601<br>Tālr. 636 28125 | Darba laiks: P. 9.00-17.00, O. 9.00-13.00, T.-C. 9.00-17.00<br>Visa veida zobārstniecības pakalpojumi |
| **Maļeckas J. zobārstniecības prakse** | Daugavpils, Muitas 1, LV 5401<br>Mob. tālr. 22 333996<br>Tālr. 654 39687 | Nodrošināta pieejamība personām ar funkcionāliem traucējumiem. |
| **"Opti Smile Studio", Dr. V. Besakirska zobārstniecības prakse** | Daugavpils, 18.novembra 18a, LV 5401<br>Mob. tālr. 27 028151<br>Darba laiks: P.-Pt. pēc iepriekšēja pieraksta | Zobārstniecība un mutes higiēna, implantācija, protezēšana, 3D rentgendiagnostika (datortomogrāfija). |
| **Paško I. zobārstniecības prakse** | Jaunjelgavas n., Jaunjelgava,<br>Liepu 23, LV 5134<br>Mob. tālr. 29 377218 | Zobu protēzes, protezēšana, zobu raušana, zobu ķirurģija. |
| **Ruicēnas L. zobārstniecības prakse** | Dobeles n., Dobele, Brīvības 7-47, LV 3701<br>Tālr. 637 23178 | |
| **Salkazanovas I. zobārstniecības prakse** | Jelgava, Raiņa 7, LV 3001<br>Jelgavas n., Jaunsvirlaukas p.,<br>Staļģene, Lielupes 5, LV 3031 | Mob. tālr. 26 563656<br><br>Pieņem pēc pieraksta |
| **Sandras Viļumsones privātprakse, SIA** | Valmiera, Smilšu 2, LV 4201<br>Tālr. 642 23883<br>E-pasts: vilumsonesandra@inbox.lv | |

## Zobārstniecība / mutes veselība

| | | |
|---|---|---|
| **Skrīveru zobārstniecība, SIA** | Skrīveru n., Skrīveri, Daugavas 88a, LV 5125<br>Reģistratūra 29 295884<br>E-pasts: skriveru.zobarstnieciba@gmail.com | |
| **Skrules A. ģimenes ārsta prakse** | Skrules A. ģimenes ārsta prakse<br>Kārsavas n., Kārsava, Vienības 52, LV 5717<br>Tālr. 657 33183 | Pieejamība cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem. |
| **Šmites L. zobārstniecības prakse** | Lielvārdes n., Lielvārde, Raiņa 5, LV 5070<br>Tālr. 650 55091<br>E-pasts: dr.liga.smite@gmail.com | |
| **TJARVE, SIA,<br>Zobārstniecības kabinets** | Salaspils n., Salaspils, Lauku 8, LV 2121<br>Mob. tālr. 27 545323<br>E-pasts: inese.tjarve@gmail.com | Zobu ārstēšana, protezēšana, raušana.<br>Zobu kanālu ārstēšana. Bērnu zobārsts.<br>Strādā pēc pieraksta. |
| **Zorinas Ņinas zobārstniecības prakse** | Alūksnes n., Alūksne, Vidus 1, LV 4301<br>Mob. tālr. 26 595288 | Ķirurģiskā un terapeitiskā zobu ārstēšana.<br>Sakodiena korekcija. |
| **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 |
| **Štosas D. zobārstniecības prakse** | Dobeles n., Dobele, Brīvības 7-3.st., LV 3701 | Tālr. 637 21942, 26 096419 |

## Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skaties www.medicine.lv)

### Kas jāzina pirms brekešu likšanas?

*Man ir 22 gadi un vēlos likt breketes. Vai manā vecumā šis process varētu prasīt ilgāku laiku? Vai pirms brekešu likšanas ir jāizārstē visi zobi pie parastā zobārsta?*

Atbild zobārste **SVETLANA PISKUNOVA**, "Tropi", SIA, Zobārstniecības kabinets
Sakodiena regulēšanai un brekešu, kā arī citu speciālo aparatūru lietošanai vecuma ierobežojuma nav. Pirms ortodontiskas ārstēšanas, ja Jūs gribat panākt izcilu rezultātu, pilna mutes dobuma sanācija ir obligāta. Ļoti iespējams, ka Jums būs nepieciešams apmeklēt šādus speciālistus: zobārstu, endodontistu, paradontologu, ķirurgu un higiēnistu pirms ortodonta apmeklējuma.

### Kā pareizi tīra zobus?

*Vēlos noskaidrot, kā pareizi veicama zobu tīrīšana?*

Atbild zobārste **MAIJA ALBIŅA**, "Zobārstniecības klīnika Akrībija", SIA
Zobi ir jātīra divas reizes dienā (no rīta un vakarā), ne ātrāk kā 30 minūtes pēc maltītes ar zobu birsti un zobu pastu. Tos tīra vieglām kustībām zobu augšanas virzienā, veltot katram zobam apmēram desmit darbības.

# Uztura bagātinātāji: priekšrocības un trūkumi

Jau senos laikos cilvēki izmantoja dažādus augus, lai ārstētu slimības un vīrusus, mazinātu drudzi un dziedētu rētas. Dabīgie līdzekļi ir spējīgi mazināt sāpes, uzlabot vielmaiņu vai palīdzēt nomierināties un atbrīvoties.

Foto: shutterstock.com

Izpētot dažādus augus, zinātnieki nonāca pie secinājuma, ka šo augu efektivitāte dažos gadījumos nemaz nav sliktāka par medikamentu iedarbību, turklāt vienlaikus ļauj neuztraukties par iespējamām blaknēm. Tāpēc farmakoloģijā tika radīti tādi produkti kā uztura bagātinātāji – bioloģiski aktīvo vielu koncentrāti, kas paredzēti kā papildinājums ikdienas uzturam, lai novērstu organismam nepieciešamo vielu trūkumu.

## Priekšrocības

Bioloģiski aktīvās piedevas jeb uztura bagātinātāji nav medikamenti, tāpēc arī to lietošanas princips ir atšķirīgs.
Biežāk uztura bagātinātājus lieto imunitātes nostiprināšanai vai kā papildu vitamīnu avotu, jo mūsdienu aizņemtajā dzīves ritmā cilvēki bieži nespēj uzņemt organismam nepieciešamās vielas ar pārtiku.
Dabīgie uztura bagātinātāji var būt efektīvs palīglīdzeklis dažādu hronisku slimību ārstēšanā, bet tikai kombinācijā ar ārsta izrakstītiem medikamentiem un norādījumiem. Bioloģiski aktīvo piedevu papildu īpašības:

- palīdz vielmaiņas regulācijas procesā;
- veicina asins šūnu veidošanos un pareizu asins recēšanu;
- iedarbojas kā antioksidants;
- dažiem uztura bagātinātājiem ir hormonu preparātiem līdzīga iedarbība;
- veicina fermentu izstrādi organismā;
- labvēlīgi ietekmē šūnu elpošanas procesus;
- palīdz izvadīt no organisma toksīnus;
- veicina organisma reproduktīvās sistēmas darbību;
- veicina saistaudu normālu veidošanos;
- nostiprina sirds un asinsvadu sistēmu;
- palīdz uzlabot imunitāti;
- palīdz uzturēt normālu elektrolītu (nātrija, kālija, kalcija, magnija un hlora) balansu organismā, kas nepieciešams sirds, muskuļu un nervu veselībai;
- uzlabo skābju un sārmu (pH) līdzsvaru organismā;
- labvēlīgi iedarbojas uz zarnu trakta mikrofloru.

## Trūkumi

Par uztura bagātinātāju ietekmi uz organismu vēl joprojām notiek aktīvas diskusijas. Kā negatīvās īpašības tiek minētas:

- pieradums, ilgstoši lietojot preparātus. Organisms ar laiku pierod saņemt tam nepieciešamās bioloģiski aktīvās vielas lielā koncentrācijā un, pārtraucot lietot uztura bagātinātāju, iespējama pašsajūtas pasliktināšanās un citi nevēlami simptomi, kā arī organisma dabīgo aizsargspēju un vielu sintēzes pasliktināšanās;
- nekorekta vitamīnu un minerālvielu kombinācija. Savstarpējā vitamīnu un minerālvielu iedarbība uztura bagātinātājos nav līdz galam izpētīta, piemēram, viena līdzekļa sastāvā esošā viela var neitralizēt citas iedarbību vai tieši pretēji – to paaugstināt, tādējādi izraisot dažādas alerģiskas reakcijas un organisma darbības traucējumus;
- daži uztura bagātinātāji var izraisīt nevēlamas blaknes (kuras ne vienmēr ir minētas lietošanas instrukcijā), tāpēc nopietnu slimību gadījumā pirms uztura bagātinātāju lietošanas obligāti ir jākonsultējas ar ārstu.

Iegādājoties uztura bagātinātājus, svarīgi pievērst uzmanību ražotājam. Nav ieteicams iegādāties šos preparātus no neuzticamiem avotiem, piemēram, interneta veikalos vai balstoties uz dažādos ārzemju portālos esošajām reklāmām, kas sola „brīnumus", lietojot šīs bioloģiski aktīvās piedevas. Pastāv risks nopirkt ne tikai nekvalitatīvu produktu, kas neradīs nekādu efektu, bet arī iedzīvoties nopietnās veselības problēmās. Uztura bagātinātājus drīkst pirkt tikai aptiekās un ja tā ieteicis ārsts.

*Medicine.lv redakcija*

## 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
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 (nobrāztas brūces) var apsaitēt.
Traumeel®S ziedi nelietot uz plašas ķermeņa virsmas.

Droši Inovatīvi

Zāļu nepamatota lietošana ir kaitīga veselībai

## Homeopātija

HOMEOPĀTE
ANNA KAĻĶE

**SIA "Homeopātijas un akupunktūras centrs"**
Rīga, Lāčplēša 38, 1. stāvs, 101. kab., LV 1011
Mob. tālr. 28 696464

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

---

1833
HOMEOPĀTISKĀ APTIEKA

**Homeopātiskā aptieka**
Rīga, Lāčplēša 7, LV 1010
Tālr. 67 240095, fakss 67 240096
Rīga, Biķernieku 12, LV 1039
Tālr./fakss 67 542228
E-pasts: haptieka@gmail.com
www.homeopatiskaaptieka.lv

Homeopātiskie medikamenti, izgatavošana

---

FESTINA LENTE!
SIMILIA SIMILIBUS CURENTUR

**Naumovs Pāvels, ārsta otorinolaringologa un homeopāta prakse**
Rīga, Ē. Valtera 46-70,
(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

---

**Ludmila Ščerbakova**
ārste, homeopāte

**Ludmila Ščerbakova - ārste, homeopāte**
Rīga, Stirnu 8-327, LV 1082
Mob. tālr. 29 629507
Skype: lsherbakova
E-pasts: ludmilasherbakova@gmail.com

Ārste beigusi Krievijas – Beļģijas Klasiskās Homeopātijas skolu, pabeigusi starptautisko Klasiskās Homeopātijas Akadēmiju, Nobela prēmijas laureāta prof. Dž. Vitulkasa vadībā. Edija Tielensa semināru dalībniece.

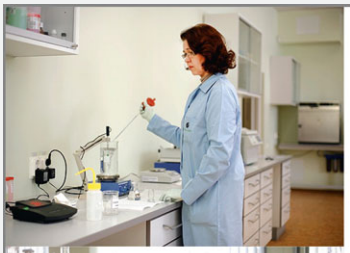
---

**Svetlana Gorenko,**
**ārsta - homeopāta prakse**

Daugavpils, Ģimnāzijas 34/36
(ieeja no Saules ielas blakus ziedu veikalam "Flamingo")), LV 5401

Mob. tālr. 29 197290
www.homeoterra.lv

## Medikamentu ražošana



OlainFarm

Nosaukums
OLAINFARM, AS

Adrese
Olaines n., Olaine, Rūpnīcu 5, LV 2114

Tālrunis
67 013705

E-pasts
olainfarm@olainfarm.lv

Internets
www.olainfarm.com

Facebook
jscolainfarm

Twitter
olainfarm

Darbības apraksts
AS „Olainfarm" ir viens no lielākajiem uzņēmumiem Baltijas valstīs ar 45 gadu pieredzi medikamentu un ķīmiski farmaceitisko produktu ražošanā.
Uzņēmuma galvenie darbības virzieni ir gatavo zāļu formu, aktīvo farmaceitisko vielu un farmācijā izmantojamo ķīmisko vielu ražošana. AS „Olainfarm" nodrošina pilnu produktu integrāciju – no pētniecības un izstrādes līdz ražošanai, iepakošanai, izplatīšanai un noieta veicināšanai.

## **Ekspertu atbildes** (visas ekspertu atbildes skaties www.medicine.lv)

### Vai tabletes drīkst sasmalcināt?

*Sakiet, lūdzu, vai vitamīnu tabletes, kuras ir pārāk lielas un līdz ar to veselas ir grūti norijamas, drīkst pārdalīt uz pusēm un tad iedzert?*

Atbild Latvijas veselības portāls medicine.lv
Pirms jebkuru zāļu lietošanas (tai skaitā pirms uztura bagātinātāju lietošanas) nepieciešams konsultēties ar ārstējošo ārstu vai farmaceitu, kur saņemsiet atbildes uz visiem Jūsu interesējošajiem jautājumiem. Tāpat vēlams iepazīties ar medikamentu ražotāja sniegtajām rekomendācijām – jau zāles ražojot, tiek noteikts, vai tās lietojamas tikai veselā veidā, vai arī tās drīkst pārdalīt, sasmalcināt vai izšķīdināt šķidrumā. Visbiežāk, ja instrukcijā nav atsevišķas norādes par to, ka medikamenti lietojami tikai veselā veidā, tos drīkst sasmalcināt.

### Kā lietot nootropiskos līdzekļus?

*Man ir 31 gads. Dzīvoju svešā valstī un nepieciešams iemācīties svešvalodu. Problēma tāda, ka man tas ir ļoti grūti. Spēju iemācīties vārdiņus, bet ir lielas grūtības uztvert valodu. Rezultātā, pat ieguldot lielu darbu, nesanāk apgūt valodu. Esmu lasījis, ka palīdzēt var kādi nootropiskie līdzekļi. Kā, kādi un kādā veidā tie būtu jālieto? Varbūt ir vēl kāds veids, kas palīdzētu manā gadījumā?*

Atbild farmaceite **ILZE PAEGLE**, "Inta", SIA, Aptieka
Ir cilvēki, kam vieglāk iemācīties svešvalodas un kam grūtāk, tomēr to var visi. Varbūt vajag izmantot citas mācīšanās metodes.
Nootropie līdzekļi paaugstina kognitīvās spējas – uzlabo atmiņu, veicina koncentrēšanos. Varu ieteikt lietot auga *Ginko biloba* saturošus preparātus, kā arī magniju un B grupas vitamīnus. Veiksmi mācībās!

## Medikamentu tirdzniecība, aptiekas

| | | |
|---|---|---|
| **Euroaptieka, SIA** | Rīga, Cēsu 31 k.1, LV 1012<br>Tālr. 67 860627<br>E-pasts: info@euroaptieka.lv<br>www.euroaptieka.lv | Medikamentu, uztura bagātinātāju, medicīnas ierīču un kosmētikas tirdzniecība |
| **Tilžas aptieka, IU** | Balvu n., Tilžas p., Tilža,<br>Brīvības 55, LV 4572<br>Tālr. 645 63883 | Aptieka Tilžā. Recepšu un bezrecepšu zāles, zāles pēc pasūtījuma. |
| **Ausekļa aptieka** | Valmiera, Ausekļa 29, LV 4201<br>Tālr. 642 29155<br>E-pasts: gemma@apollo.lv | |
| **"Primula B", SIA, Ievas aptiekas Kaunatas filiāle** | Rēzeknes n., Kaunatas p.,<br>Kaunata, Rāznas 20, LV 4622<br>Tālr. 646 67280 | Nodrošināta pieejamība cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem |
| **Neretas aptieka** | Neretas n., Neretas p., Nereta,<br>Raiņa 9, LV 5118<br>Tālr. 651 76248 | E-pasts: silvine@inbox.lv<br>Higiēnas preces, kompensējamie medikamenti, recepšu medikamenti. |
| **Primula B, SIA** | Rēzekne, 18. novembra 41, LV 4601<br>Tālr. 646 22048 | Medikamentu tirdzniecība |
| **Rūjienas aptieka, SIA** | Rūjienas n., Rūjiena, Rīgas 3, LV 4240<br>Tālr. 642 63426 | Medikamentu tirdzniecība, zāļu izgatavošana |
| **Bērzpils aptieka** | Balvu n., Bērzpils p., Bērzpils, Dārza 5, LV 4576 | Tālr. 645 46573 |
| **Inta, SIA, Aptieka** | Smiltenes n., Smiltene, Pils 4, LV 4729 | Tālr. 647 73733 |

# KO TEV VAR PASTĀSTĪT PĀRTIKAS PRODUKTU MARĶĒJUMS?

Slimību profilakses un kontroles centrs
Materiāls sagatavots 2017. gadā

## ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA

- Enerģētisko vērtību (kJ un kcal) **norāda 100 g vai 100 ml produkta** (1 kcal ir 4,18 kJ).
- Kalorijas norāda, kādu enerģijas daudzumu Tu uzņem ar šo produktu.
- Veselam, pieaugušam cilvēkam dienā nepieciešams uzņemt,

1840 - 2360 kcal

2290 - 2960 kcal

kas ir atkarīgs no personas fiziskās aktivitātes līmeņa, auguma garuma, svara un vecuma.

## OGĻHIDRĀTI

- Ogļhidrāti ir **galvenais enerģijas avots uzturā.**
- **Pievērs uzmanību cukura daudzumam.**
- Pārāk liels uzņemtā cukura daudzums var nelabvēlīgi ietekmēt Tavu veselību: veicināt ķermeņa svara pieaugumu, sirds un asinsvadu, vielmaiņas slimību riska pieaugumu, ādas iekaisumu attīstību.

**Dabīgie produktos esošie cukuri ir:**

laktoze, fruktoze, glikoze

- **Cukurs var būt pievienots ražošanas procesā.** To sastāvdaļu sarakstā norāda kā saharoze (galda cukurs), glikozes-fruktozes sīrups, karamelizēts cukura sīrups, glikozes sīrups, dekstroze u.c.

**Cukurs** (uz 100 g produkta)

| maz | vidēji | daudz |
|---|---|---|
| līdz 5 g | 5 – 10 g | 10 – 15g un vairāk |

## KLIJU SAUSMAIZĪTES

Svars: 155 g
Skaits iepakojumā: 25

| | 100 g produkta satur | 1 sausmaizīte (~ 6 grami) |
|---|---|---|
| **Enerģētiskā vērtība** | 1435kJ/ 340 kcal | 86 kJ/ 20 kcal |
| **Tauki** | 2,3 g | 0,1 g |
| **- tostarp piesātinātās taukskābes** | 0,2 g | |
| **Ogļhidrāti** | 60,0 g | 3,6 g |
| **- tostarp cukuri** | 3,0 g | 0,2 g |
| **- šķiedrvielas** | 17,2 g | 1 g |
| **Olbaltumvielas** | 11,2g | 0,7 g |
| **Sāls** | 0,7 g | |

**Sastāvdaļas:** ***kviešu*** **klijas (28,62%),** ***kviešu*** **milti,** ***rudzu*** **milti bīdelētie, rīsu milti, cukurs, sausais** ***vājpiens*****, sāls**

## SĀLS

- Sāls **daudzumam uzturā nevajadzētu pārsniegt 5g dienā.**

5g = 1 tējkarote sāls

- Pārāk liels sāls daudzums uzturā paaugstina asinsspiedienu, kas ir galvenais sirds un asinsvadu slimību cēlonis.

**Sāls** (uz 100 g produkta)

| maz | vidēji | daudz |
|---|---|---|
| līdz 0,3g | 0,3 – 1,5g | vairāk par 1,5g |

## TAUKI

- Tauki ir kalorijām bagāti un tiem organismā ir vairākas nozīmīgas funkcijas, piemēram, nodrošināt taukos šķīstošo vitamīnu uzsūkšanos, piedalīties bioloģiski aktīvu vielu sintēzē.
- **Pievērs uzmanību, kādus taukus (piesātinātos vai nepiesātinātos) satur produkts.**
- Pārāk liels piesātināto tauku daudzums uzturā palielina sirds un asinsvadu slimību risku.

**Kopējie tauki** (uz 100 g produkta)

| maz | vidēji | daudz |
|---|---|---|
| līdz 3g | 3 – 17,5g | vairāk par 17,5g |

**Piesātinātie tauki** (uz 100 g produkta)

| maz | vidēji | daudz |
|---|---|---|
| līdz 1,5g | 1,5 - 5g | vairāk par 5g |

## OLBALTUMVIELAS

- Olbaltumvielas organismā veic uzbūves funkciju, tās **nepieciešamas procesiem, kas saistīti ar augšanu, attīstību, organisma šūnu un audu atjaunošanos.**
- Pieaugušam cilvēkam ieteicamais olbaltumvielu daudzums ir:

70 kg = ~56-70 g

0,8 – 1,0 g uz kg ķermeņa masas dienā.

## SASTĀVDAĻAS

- Sastāvdaļas (vielas, kas izmantotas ražošanā un ir galaproduktā) tiek norādītas dilstošā masas secībā, galveno izejvielu norādot kā pirmo.

# SABALANSĒTAM UZTURAM:

**Dienā apēd vismaz 3 dārzeņu un 2 augļu porcijas**

**Katru dienu uzturā iekļauj pilngraudu produktus**

**Katru dienu uzturā iekļauj piena un piena produktus, izvēloties produktus bez pievienota cukura**

**Iekļauj uzturā olbaltumvielas saturošus produktus – liesu gaļu, zivis, pākšaugus, riekstus un sēklas**

**Ierobežo uzturā sāli, cukuru un tos saturošus produktus**

**Padzeries ūdeni regulāri visas dienas garumā**

## Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skaties www.medicine.lv)

### Vai pirts procedūras palīdz samazināt celulītu?

*Vēlos noskaidrot, vai kāda no pirts procedūrām palīdz uzveikt vai vismaz vizuāli samazināt celulītu? Sportošana nelīdz, taču biju dzirdējusi, ka pirts varētu ko līdzēt.*

Atbild pirtniece **SANTA MELECE,** Pirts Skola, SIA

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 paššajūta, āda iegūst veselīgu izskatu un krāsu.

### Cik stundas pirms gulētiešanas nedrīkstētu ēst?

*Cik stundas pirms gulētiešanas nedrīkstētu ēst? Atsevišķas dienas ierodos mājās ap plkst. 21.00, vakariņas sanāk ieturēt ap 22.00. Saprotu, ka tas nav pareizi, taču citu iespēju nav – agrāk paēst nav iespējams, bet, atnākot mājās, nomoka izsalkums.*

Atbild uztura speciāliste **GUNA BĪLANDE,**
"ReCure", veselības centrs

Lai būtu kavalitatīvs miegs un atpūta, tomēr būtu ieteicams, lai pēdējā maltīte būtu 2h pirms gulēt iešanas. Būtu svarīgi izvērtēt ne tikai vakariņu aspektu, bet arī visu pārējo dienas ritmu un maltītes. Šobrīd ir pietiekoši daudz pētījumi, ka nav svarīgs laiks, cikos tiek ieturētas brokastis vai vakariņas, bet gan tas, cik daudz kopumā dienas laikā tiek apēsts un kāds ir dienas režīms. Cilvēki ir dažādi, ar dažādiem dienas režīmiem – vieni brokasto 7.00 un vakariņas jau ir paēduši līdz 18.00, bet citiem pirmā maltīte ir tikai ap 11.00, ko pavada vēlas vakariņas. Ne viens, ne otrs variants nav absolūti nepareizs. Ir svarīgi, ko un cik daudz apēd dienas garumā.

### Kādas procedūras veikt pret muguras sāpēm?

*Pastāvīgi sāp mugura. Slēdziens – Krustu daļas mugurkaula deformējošā spondiloze, skolioze, kifoze. Esmu bijis pie neirologa, ārsts izrakstīja injekcijas un B grupas vitamīnus. Tāpat esmu bijis arī uz fizioterapiju un slinga terapiju, pagāja 2 mēneši, un sāpes atgriezās. Fizioterapeits izrakstīja vingrojumus mugurai. Taisu jau mēnesi, nekas labāk nepaliek. Atkal dzeru pretsāpju zāles. Kā dzīvot tālāk? Varbūt ir vēl kādas procedūras, kas varētu palīdzēt?*

Atbild fizioterapeite **Daina Streļča,**
"Veselības centrs Medeors pluss", SIA

Ieteikums būtu regulārāk apmeklēt fizioterapeita nodarbības, kuru laikā būtu jāiemācās vingrojumi, kas var gan atvieglot sāpes, gan stiprināt muguras un vēdera dziļo muskulatūru. Ir ļoti svarīgi izpildīt vingrojumus pareizi un iemācīties kontrolēt savu ķermeni. Vingrojumi jāizpilda regulāri. Slinga terapija jāapmeklē vismaz 3-4 mēnešus, lai būtu vēlamais rezultāts. Pirmajā mēnesī parasti cilvēks iemācās kontrolēt savu ķermeni, lai atlikušos mēnešu varētu iegūt labus rezultātus. Fizikālās procedūras fizioterapeits konsultācijas laikā izvērtē, kuras labāk būtu veicamas. Tāpēc ieteiktu apmeklēt vēlreiz fizioterapeitu, lai varētu Jums izvēlēties piemērotāku ārstēšanu.

### Pēc cik ilga laika ataug skropstas pēc mākslīgo skropstu noņemšanas?

*Pēc cik ilga laika ataug skropstas pēc mākslīgo skropstu noņemšanas? Man bija ļoti garas skropstas, bet tagad nekā. Vai tās ataugs?*

Atbild "GMT Beauty Trade", SIA

Pēc mākslīgo skropstu noņemšanas (it īpaši ilgstošas to lietošanas) dabīgais skropstas matiņš var būt stipri novājināts – tas lielā mērā atkarīgs no mākslīgo skropstu pievienošanas materiāla un arī pašu mākslīgo skropstu kvalitātes. Dabīgas skropstas mūžs ir +/- 140 dienas, un tai ir 4 augšanas fāzes

Jūsu skropstas visdrīzāk ataugs, tām būtu jādod laiks "bez apgrūtinājumiem", kā arī kāds papildus skropstu augšanu veicinošs un barojošs līdzeklis, vēlams bez hormonu sastāvdaļām.

### Ko darīt, ja pēc smagumu cilāšanas regulāri ir sāpes rokās?

*Es esmu 31 gadu jauna. Strādāju ar smagumu – cilāju augļu un dārzeņu kastes, kuru smagums ir apmēram 20 kg. Man regulāri sāp pleci un sāpes velkas līdz pat elkonim. Kad cilāju smagās kastes, tad sāpes nejūtu, tās sākas vēlāk vakarā. Sāpes gadās arī naktī, bet es vienmēr domāju, ka esmu nogulējusi roku. Tas jau ilgst kādu 1.5 gadu. Sakiet, lūdzu, vai man būtu kas jādara?*

Atbild ārsts-osteorefleksoterapeits **MARĶERS FUNKA,**
Funka M. ārsta osteorefleksoterapeita prakse

Sāpju izcelsme saistāma ar sākotnējām izmaiņām kaulos un kakla skriemeļos.

Nepieciešamās darbības:

1) RTG izmeklējumu kakla skriemeļos ar funkcionālām pozām,
2) Ārstnieciskos vingrinājumus kakla muskulatūrai,
3) Lokāli lietot sildošās ziedes (Finalgon, Perskindol u.c.),
4) Var uzsākt osteoreflerksoterapijas ārstēšanas kursu.

### Kā cīnīties ar melnajiem punktiem uz sejas ādas – komedoniem?

*Jau 4 gadus cīnos ar komedoniem, kosmetologs nespēj tos likvidēt un, pašai spiežot, iznāk tikai labi ja puse. Pēc 1–2 dienām atkal viss ir melns un riebīgs. Gribu piebilst, ka man ir ļoti sausa sejas āda un bez krēma ar urea sastāvu man neiztikt. Ko lai es daru?*

Atbild dermatoloģe **ANNA BĒRZIŅA,** "Lāzerplastikas klīnika", SIA

Iesaku aptiekā jautāt pēc benzilperoksīdu saturoša krēma. Tas darbojas keratolītiski (mazina raga slāņa šūnu biezumu) un sebostatiski (mazina sebuma veidošanās intensitāti) – neļauj veidoties komedoniem. Tas darbojas arī mitrinoši, tādēļ būs piemērots arī sausas ādas kopšanai. Arī azaleīnskābi saturošs gēls palīdz mazināt tā saucamās "melnās pinnes". Sejas ādas attīrīšanai jālieto ādas tipam piemērots attīrīšanas līdzeklis – micelārs ūdens, putas vai gēls – 2 reizes dienā.

## Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skaties www.medicine.lv)

### Cik veselīga ir auzu pārslu putra?

*Gribētu tikt skaidrībā par pilngraudu auzu pārslu putru. Daudzās vietās internetā, lasot par veselīgu uzturu, auzu pārslu putra, kā arī citas putras tiek celtas saulītē un slavētas kā viens no labākajiem ēdieniem, ar kuru uzsākt dienu. Tomēr kādā citā informācijas avotā lasu, ka auzu pārslu putra ir barojoša un nav vēlamo ēdienu sarakstā. Mana ikdiena ir biroja darbs, tātad "sēdošs darbs", un, ēdot brokastīs auzu putru, cerēju, ka tikšu vaļā no kāda lieka kg vai vismaz pa ziemu neiegūšu klāt jaunus. Taču tagad esmu nesaprašanā – kā tad īsti ir ar tām putrām? Protams, cenšos dzert daudz ūdeni un ievērot citus veselīga uztura principus. (Putru vāru bez cukura un pusi uz pusi – piens ar ūdeni.)*

Atbild uztura speciāliste **ILZE LUTERE**, "Sanare-KRC Jaunķemeri", SIA
Pilngraudu auzu pārslu biezputra, kā jau visi pilngraudu produkti, ir uzturvielām bagāti un noderīgi dienas uzsākšanai. Vislabāk putru lietot kopā ar piena produktiem un nesavārīt līdz ļoti mīkstai konsistencei, jo mīksta putra loti ātri paaugstinās cukura līmeni asinīs, un sāta sajūta būs īslaicīga – cukura līmenis tikpat ātri nokritīs.
Arī rūpējoties par savu svaru, putra būs noderīga brokastīs, tomēr viss būs atkarīgs no kopējā dienas uzņemtā enerģijas daudzuma. Uzturam jābūt dažādam, tādēļ nevajag katru rītu ēst putru, bet atcerēties arī par citādiem brokastu variantiem – maize ar biezpienu, sieru, dārzeņi, augļi.

### Vai grūtniecības laikā šad tad var ēst čipsus un burgerus?

*Esmu trešajā grūtniecības mēnesī un neizsakāmi kārojas ko treknu un kalorijām bagātu. Apzinos, ka mans šī brīža uzturs šobrīd ietekmē arī mazuli, tāpēc cenšos ēst pēc iespējas veselīgāk, taču reizēm gribētos apēst arī ko neveselīgāku. Vai grūtniecības laikā šad tad var ēst čipsus un burgerus?*

Atbild uztura speciāliste **GUNA BĪLANDE**,
"ReCure", veselības centrs
Grūtnieces dzīvesveidam un uztura izvēlei, kā arī stresa līmenim, miega un atpūtas režīmam ir liela nozīme topošā mazuļa augšanā un attīstībā.
Ir pierādīts, ka grūtnieces uzturs vistiešākajā mērā ietekmē augļa veselību un attīstību. Turklāt nelabvēlīga ietekme var būt gan no pārmērīga, gan nepietiekama uztura.
Joprojām sabiedrībā valda stereotips, ka grūtniecēm ir jāēd par diviem un var atļauties ēst visu, ko vien kārojās. Tomēr, ja saprotam, ka uzturs grūtniecības laikā nosaka bērna veselību visā viņa turpmākajā dzīvē, diezgan loģiska šķiet veselīga uztura izvēle, kurā nav īsti vietas ātrajām uzkodām u.tml. lietām.
Lielākā problēma ar čipsiem un burgeriem ir tas, ka tie satur lielu daudzumu neveselīgo tauku un rafinētu ogļhidrātu, kā arī lielu daudzumu sāls un dažādu neveselīgu E piedevu, tāpēc tā nebūtu laba izvēle ne tikai grūtniecības laikā, bet arī ikdienā.
Pozitīvā ziņa ir tāda, ka ir alternatīvas! Ir vietas, kur burgerus gatavo no īstiem produktiem, bet, lai pagatavotu čipšus mājas apstākļos, vajadzīgas tikai 30 minūtes. Ja plānās šķēlēs sagriež dažāda veida dārzeņus – bietes, pastinakus, kāļus, burkānus, kartupeļus u.c., tos apkaisa ar garšvielām un nedaudz pārslaka ar olīveļļu, vajadzēs tikai dažas minūtes cepeškrāsnī, lai varētu baudīt lieliskus un veselīgus čipšus!

### Ja nodarbošos ar jogu, man obligāti būs jāievēro ierobežojoša diēta?

*Apdomāju sākt nodarboties ar jogu, bet vēlējos uzzināt - vai, ja nodarbošos ar jogu, man obligāti būs jāievēro ierobežojoša diēta un nedrīkstēs ne ēst gaļu, ne dzert kafiju?*

Atbild One Drop Dzen meditācijas un jogas centra vadītāja **Žanna Jeļisejeva**
Iesaku nedomāt ilgi un sākt droši. Nav nekādi aizliegumi ēšanai un kafijas dzeršanai. Es neieteiktu veidot sev papildu barjeras. Vienkārši ar laiku regulāra jogas prakse ļaus Jums labāk sadzirdēt un izprast sava ķermeņa vajadzības. Fokusējot uzmanību no ārpasaules uz iekšējo pasauli, Jūs varat iegūt daudz labumu, tai skaitā ēšanas paradumos. Teikšu tā – jā, ir daudzi cilvēki un ne tikai starp jogiem, kas kļūst par veģetāriešiem morālo apsvērumu dēļ. Ir arī tie, kas vairākus gadus nodarbojas ar jogu un joprojām nav atmetuši gaļas ēšanu pilnībā. Bet tas notiek retāk. Pati esmu par dabisko ceļu. Skatieties, kas ar Jums notiek, kā Jūs jūtaties pēc dažādu produktu lietošanas un pieņemiet apzinātu lēmumu. Ja esat nobriedusi sākt veģetāro ceļu, joga var kļūt par Jūsu palīgu šajā ceļā.
Ar kafiju ir daudz vieglāk. Pazīstu vairākus augstā līmeņa jogas pasniedzējus un dzen meditācijas praktiķus, kas ik pa laikam ar baudu izdzer kafijas tasi. Lai veicas!

### Ar kādiem vingrojumiem iespējams labot nepareizu stāju?

*Man ir 17 gadi, un man nav pareiza stāja. Nesen atradu, ka to var labot ar teipošanu. Varbūt kāds var pastāstīt par to vairāk? Vai būtu nepieciešams pie fizioterapeita sastādīt individuālus vingrojumus?*

Atbild fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārste **ILZE BĒRZIŅA**,
"Rehabilitācijas centrs Līgatne", SIA
Stājas korekcijai var izmantot arī teipošanu kā vienu no palīgmetodēm, bet galvenais veids, kā labot stāju, ir un paliek vingrošana, ergonomijas principu ievērošana ikdienā un adekvāta fiziskā aktivitāte ikdienā. Vēlams vingrojumu kompleksu sastādīt kopā ar fizioterapeitu un periodiski atkārtoti tikties ar fizioterapeitu, lai pārliecinātos, ka vingrojumi tiek izpildīti precīzi, un atbilstoši sasniegtajiem rezultātiem vingrojumu kompleksu koriģētu.
Ja ir izteikta/mēreni izteikta skolioze vai pēdu izmaiņas, jākonsultējas pie ortopēda.

### Kā rīkoties pēc fiziskas pārslodzes, kad sāp muskuļi?

*Kā rīkoties pēc fiziskas pārpūles, lai no muskuļiem izvadītu pienskābes?*

Atbild Veselības salons 888, SIA
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 atjaunošanās preparātus.

# VESELĪGA UZTURA IETEIKUMI GRŪTNIECĒM

Slimību profilakses un kontroles centrs

**Lai nodrošinātu savu un bērna organismu ar visām nepieciešamajām uzturvielām, ievēro šādus veselīga uztura pamatprincipus:**

3 PAMATĒDIENREIZES

ĒD REGULĀRI

2–3 VESELĪGAS UZKODAS
piemēram, augļi, dārzeņi, rieksti, žāvēti augļi, skābpiena produkti, pilngraudu cepumi!

## IKDIENĀ DAŽĀDO SAVU UZTURU, TAJĀ IEKĻAUJOT:

**AUGĻUS UN DĀRZEŅUS,**
tai skaitā svaigā veidā. Tie nodrošinās organismu ar vitamīniem, minerālvielām un šķiedrvielām

**GRAUDAUGUS, T.SK. PILNGRAUDU PRODUKTUS UN KARTUPEĻUS**
Tie nodrošinās organismu ar enerģiju, vitamīniem un šķiedrvielām

**OLBALTUMVIELĀM BAGĀTUS PRODUKTUS,**
kas nepieciešami bērna attīstībai un augšanai. **Piena produktus** ar pazeminātu tauku saturu, bez pievienota cukura un sāls. **Liesu gaļu, olas, pākšaugus, riekstus, sēklas.** Zivis uzturā iekļauj 2x nedēļā, no kurām viena ir treknā zivs (siļķe, forele, lasis, sardīnes)

**TAUKUS SATUROŠUS PRODUKTUS, ĪPAŠI TOS, KAS SATUR „LABOS TAUKUS”,** kas sniegs enerģiju un nodrošinās dažādus vielmaiņas procesus organismā

2–2,5 L ŠĶIDRUMU,
no tiem 1,5 l tīru ūdeni

## NEĒD VAIRĀK, ĒD LABĀK!

Grūtniecības laikā tikai nedaudz jāpalielina uzņemtās enerģijas (kcal) daudzums –

I trimestrī par 100 kcal dienā

II un III trimestrī par 300 kcal dienā

## IEROBEŽO ŠĀDU PĀRTIKAS PRODUKTU LIETOŠANU UZTURĀ:

Pārtikas produktus ar augstu pievienotā cukura, sāls, un/ vai tauku daudzumu

Zaļu tējas (pirms to lietošanas konsultējies ar ārstu)

Piena produktus ar augstu tauku saturu un ar pievienotiem augu taukiem

Kafiju (līdz 2. tasēm dienā) vai melno/ zaļo tēju (līdz 4 krūzēm dienā)

Gadījumos, ja pirms grūtniecības iestāšanās un tās laikā nav iespējams nodrošināt pilnvērtīgu uzturu (piemēram, hroniskas slimības, īpaša diēta), konsultējies ar ārstu par nepieciešamību lietot papildus vitamīnus un minerālvielas.

## GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ NELIETO:

Enerģijas dzērienus

Aknas

Zobenzivi, haizivi, tunča steiku, marlinu un karalisko skumbriju – tās var būt uzkrājušas daudz smagos metālus

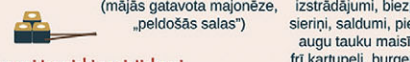
Alkoholu

Svaigus diedzētus graudus

Nepasterizētos vai mīkstos sierus (Brie, Camamber, feta)

Produktus, kas satur neapstrādātas olas (mājās gatavota majonēze, „peldošās salas”)

Pārtikas produktus, kuru marķējumā norādīts, ka ražošanā izmantoti „daļēji hidrogenēti augu tauki” (konditorejas izstrādājumi, biezpiena sieriņi, saldumi, piena un augu tauku maisījumi, frī kartupeļi, burgeri u.c.)



Jēlus vai termiski nepietiekami apstrādātus produktus (vītināta gaļa, suši, mazsālīts lasis, garneles)

Uzzini vairāk: **www.spkc.gov.lv** sadaļā “Veselīgs uzturs”

**Medeors pluss, Fizioterapijas centrs**
Dzirnavu iela 91 k.3, Rīga, LV-1011
Tālr. **67 226062**, **26 176608**
E-pasts: 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.

## Fizioterapija

fiziocentrs

Nosaukums
LEADER PRO, SIA

Adrese
Rīga, Bruņinieku 28, LV 1011

Tālrunis
67 186594

Mobilais tālrunis
25 445538, 66 966422

E-pasts
info@fiziocentrs.lv

Internets
www.fiziocentrs.lv

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

Jelgavas Poliklīnika
Izvēlies veselību!

**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.

Sporta medicīna D

**Sporta medicīna D, SIA**
Daugavpils, Ģimnāzijas 11, LV 5401
Mob. tālr. 29 105248
E-pasts: sporta_med_centrs@inbox.lv
Darba laiks: pieņem pēc pieraksta

Locītavu un mugurkaula atjaunošanas medicīna, atjaunošanas medicīnas HELL = ķīniešu sasniegumi + vācu metodika, ārstnieciskā masāža, locītavu, muskuļu, saišu un mugurkaula traumu un slimību ārstēšana

TUKUMA SLIMNĪCA UN POLIKLĪNIKA

**Tukuma slimnīca, SIA**
Tukuma n., Tukums, Raudas 8, LV 3101
www.tukslim.lv

Neatliekamās palīdzības daudzprofilu lokālā slimnīca

# Pārmaiņas organismā, pārstājot lietot cukuru

Cukurs ir viens no izplatītākajiem produktiem visā pasaulē, taču diemžēl tā regulāra lietošana var atstāt negatīvas sekas uz veselību. Atteikties no cukura un to saturošiem produktiem nav viegli, taču tas ir vērtīgs ieguldījums tavā veselībā.

## Labāks noskaņojums

Paaugstināts cukura līmenis asinīs ir tiešā veidā saistīts ar sliktu noskaņojumu, depresiju un garastāvokļa svārstībām. Parasti neilgi pēc tam, kad tiek apēsts kāds saldums, garastāvoklis uzlabojas, taču ilgstošā laika periodā cukurs pavājina organisma spējas cīnīties ar stresu un izvada no organisma tās vielas, kas atbild par labu noskaņojumu, piemēram, dopamīnu.
Tā vietā, lai ātri remdētu kāri pēc saldumiem, apēdot kādu našķi, pamēģini no tā atturēties un vairāk lieto uzturā produktus, kas ir bagātināti ar triptofānu, piemēram, putnu gaļu, olas, riekstus. Šie produkti palīdz organismam aktīvi izstrādāt laimes hormonu serotonīnu.

## Lēnāks novecošanās process

Atteikšanās no cukura neradīs brīnumus un nepagriezīs laiku atpakaļ, taču tādējādi ir iespējams būtiski palēināt novecošanās procesus. Cukurs veicina dažādu kaitīgu vielu veidošanos organismā, rezultātā kavējot kolagēna un elastīna izstrādi – šīs vielas ir būtiski nepieciešamas ādas skaistumam un veselībai. Tāpat dažādi pētījumi liecina, ka cukurs ir viens no aknes veidošanās cēloņiem. Secinājums – atteikšanās no cukura ir ļoti vienkāršs veids, kā saglabāt jaunību un skaistumu. Lai efekts būtu vēl lielāks, uzturā iekļauj vairāk C vitamīnu saturošus produktus.

## Vieglāka atbrīvošanās no liekā svara

Visiem cukuru saturošiem produktiem, kā likums, ir augsts tauku saturs – to sastāvā ir daudz ogļhidrātu un līdz ar to arī kaloriju, bet šīs vielas, kā zināms, ir viens no galvenajiem svara palielināšanās iemesliem. Samazinot cukura un saldumu lietošanu, iespējams atbrīvot organismu no šīm kaitīgajām vielām, kā arī būtiski atvieglot centienus uzturēt skaistu figūru un veselīgu ķermeņa svaru.

## Imunitāte

Tā kā cukurs ir viens no galvenajiem dažādu iekaisuma procesu veicinātājiem, tas atstāj negatīvu ietekmi uz imūno sistēmu. Ja cukura līmenis asinīs ir paaugstināts, organisms kļūst vājāks un samazinās tā spēja pretoties infekcijām. Rezultātā kā minimums palielinās risks biežāk saaukstēties un inficēties ar gripas vīrusu. Tāpat cukurs paaugstina asinsspiedienu, kas vēl vairāk ietekmē imunitāti.
Cukurs samazina arī "labā" holesterīna līmeni organismā, kā rezultātā paaugstinās sirds un asinsvadu slimību, sirdslēkmju un infarkta varbūtība. Regulāri lietojot uzturā lielu cukura daudzumu, palielinās iespējamība saslimt arī ar diabētu. Cukurs pazemina arī kognitīvās spējas, kas var draudēt ar Alcheimera slimības attīstību.

Lai nostiprinātu savu veselību, uzturā vairāk jālieto produkti, kas bagātināti ar antioksidantiem, piemēram, lasi, mandeles, plūmes un žāvētas aprikozes.

## Kvalitatīvāks miegs

Regulāra cukura lietošana var izraisīt nogurumu un enerģijas trūkumu un tai pat laikā kļūt par miega traucējumu iemeslu. Atteikšanās no cukura ļaus vieglāk atslābināties un līdz ar to arī ātrāk iemigt. Atjaunot enerģijas krājumus var ar barojošu un veselīgu pārtiku, kas arī pozitīvi iedarbojas uz naktsmieru.

## Enerģija

Daudziem no mums ir kaitīgs ieradums – tiklīdz jūtam, ka sāk trūkt enerģijas, iedzeram kādu saldu gāzētu/negāzētu dzērienu vai apēdam šokolādes batoniņu. Jāsaprot, ka cukurs tikai uz īsu brīdi ļauj justies enerģiskam, taču, tāpat kā kofeīns, tas sniedz tikai īslaicīgu efektu, pēc kura rodas straujš spēku zudums. Organisms ļoti ātri sadedzina šos uzņemtos "sliktos" ogļhidrātus, kā dēļ arī rodas garastāvokļa un enerģijas svārstības.
Daudzi veiktie pētījumi pierāda, ka cukura pārpilnība organismā tieši pretēji var būt cēlonis straujam spēku zudumam, kas traucē efektīvi veikt savus ikdienas darbus. Pārmērīgs cukura daudzums organismā bloķē tā spējas uzturēt enerģijas krājumus optimālā līmenī.
Lai saglabātu enerģiju visas dienas garumā, vajadzētu uzturā lietot saliktos ogļhidrātus, kurus satur, piemēram, pākšaugi, pilngraudu makaroni un putras.

## Pazemināts vēža attīstības risks

Dažādās valstīs veiktie pētījumi par cukura ietekmi uz veselību liecina, ka cukurs ir kā barības avots vēža šūnām. Tāpēc tā daudzuma samazināšana ikdienas uzturā var novērst dažādu onkoloģisku saslimšanu risku un aizkavēt ļaundabīgu šūnu veidošanos un izplatību organismā.

## Aknu veselība

Fruktoze un glikoze var izraisīt toksisku efektu aknās, ko var salīdzināt ar stāvokli, kas rodas, pārmērīgi lietojot alkoholu. Tāpat cukura lietošana, tai skaitā, dzerot saldos dzērienus lielos daudzumos, par 25–33 % palielina žultsakmeņu veidošanās risku aknās. Lai no tā izvairītos, ieteicams atturēties no saldajiem dzērieniem, to vietā dzerot dabīgas sulas vai ūdeni. Tāpat būtu labi regulāri attīrīt aknas, lai samazinātu dažādu aknu saslimšanu risku.

## Labāka zobu veselība

Zināms, ka cukura lietošana veicina baktēriju vairošanos mutes dobumā, kariesa attīstību un citas zobu veselības problēmas, tāpēc, maksimāli samazinot cukura un to saturošu produktu lietošanu uzturā, tu parūpēsies arī par savu zobu veselību.

*Medicine.lv redakcija*

## Fizioterapija

| | | |
|---|---|---|
| **Breidaka I., masiere - individuālā darba veicēja** | Cesvaines n., Cesvaine, Vesneri, LV 4871<br>Mob. tālr. 29 555621<br>E-pasts: ilze.breidaka@inbox.lv | Darba laiks: pēc vienošanās |
| **Olgas Jakovļevas fizioterapeita prakse** | Daugavpils, Piekrastes 43-1, LV 5422<br>Mob. tālr. 26 056054<br>Tālr. 654 48602 | |
| **Olgas Jakovļevas fizioterapeita prakse, filiāle** | Rīga, A.Čaka 113-43, LV 1011<br>Tālr. 67 202019<br>Mob. tālr. 29 989458 | Mob. tālr. 29 952949<br>Mob. tālr. 26 056054 |
| **Sertificēts masieris Kudrinskis I., privātprakse** | Liepāja, Aldaru 20/24-304, LV 3401<br>Mob. tālr. 29 122984<br>Darba laiks: P. – Pt. 8.30 – 13.00 | Strādā ar visām apdrošināšanas polisēm. Klasiskā masāža, ārstnieciskā masāža, sporta masāža, muskuļu korekcija, relaksācija. |

## Pirtis, saunas

| | | |
|---|---|---|
| SAUNA SERVISS | **SIA "Sauna serviss S"**<br>Tālr. 67 887857, 29 420599<br>Fakss 67 887856<br>E-pasts: info@saunaserviss.lv<br>Rīga, Biķernieku 162a, LV 1079<br>www.saunaserviss.lv | Pirts izbūve mājās un dzīvokļos: sauna, tvaika pirts, tvaika kabīne, infrasarkanā pirts, infrasarkano staru kabīne, sāls ala. Pirts aprīkojuma tirdzniecība. Sāls pirts izbūve, sāls ģeneratora uzstādīšana. Elektriskās un malkas pirts krāsnis (EOS, Helo, Tylo, Kastor). Āra spa masāžas vannas Arctic Spas. |
| VIZLAS PIRTS | **Vizlas pirts**<br>Rīga, Lokomotīves 60a, LV 1057<br>Tālr. 67 131091<br>Mob. tālr. 27 010148<br>Mob. tālr. 29 547689<br>www.pirts-vizlas.lv | Publiskā pirts |
| **Viesu māja Lāzberģa muiža** | Alūksnes n., Jaunalūksnes p., "Muižnieki", LV 4350 Tālr. 29 166262 | |

# Riteņbraukšanas ietekme uz tavu veselību

Vai atceries, kā bērnībā varēji caurām dienām nenogurstot braukāt ar divriteni jautrā draugu kompānijā? Diemžēl pieaugot cilvēki arvien retāk atrod laiku šai vai kādai citai bērnībā iemīļotai sporta nodarbei.

Daļa, iespējams, pat neaizdomājas, ka patiesībā mūsdienu regulārā stresa un hroniskā noguruma laikmetā izbraucieni ar velosipēdu var būt pat ļoti nozīmīgi veselībai – gan psiholoģiskajai, gan fiziskajai. Atnākot no darba vai mācībām mājās, cilvēki bieži vien izvēlas pavadīt laiku pie televizoru, datoru un viedtālruņu ekrāniem, būdami pārliecināti, ka tā ir vislabākā atpūta. Taču bezmiegs, no televizoru ekrāniem apsārtušās acis un citas veselības problēmas neapšaubāmi liecina, ka kaut kas tiek darīts nepareizi. Varbūt ir vērts pameklēt kādu citu veidu, kā atpūsties, piemēram, doties nelielā izbraucienā ar velosipēdu?

Foto: shutterstock.com

## Riteņbraukšana – efektīvs līdzeklis cīņā ar bezmiegu

Braukšana ar velosipēdu no agra rīta palīdz ātrāk pamosties. Pateicoties regulārām fiziskām aktivitātēm, tavs miegs būs veselīgāks un tu pamodīsies labi atpūties. Regulāra riteņbraukšana palīdz izvadīt no organisma stresa hormonu kortizolu, kas ir viens no bezmiega un miega traucējumu cēloņiem. Stenforda Universitātes Medicīnas fakultātes pētnieki ir secinājuši, ka cilvēkiem ar sēdošu darbu un miega traucējumiem ieteicams braukt ar divriteni vismaz 20–30 minūtes katru otro dienu, kā rezultātā laiks, kas nepieciešams iemigšanai, samazināsies līdz pat divām reizēm, savukārt miegs kļūs garāks aptuveni par vienu stundu.

## Uzlabo smadzeņu darbību

Braukšana ar divriteni uzlabo asins un skābekļa piegādi galvas smadzenēm, tādējādi aktivizējot un atjaunojot receptoru darbību, kā arī veicinot jaunu smadzeņu šūnu veidošanos hipotalāmā – smadzeņu daļā, kas atbild par atmiņu. Starp citu, daudzi rakstnieki, mūziķi, mākslinieki, menedžeri un citi profesionāļi aizraujas tieši ar riteņbraukšanu, jo tā stimulē radošo domāšanu un palīdz vieglāk pieņemt lēmumus.

## Nostiprina sirds un asinsvadu sistēmu

Kardioslodze, kuru nodrošina velobraukšana, stiprina sirds muskulatūru, paaugstina locītavu tonusu un samazina kaitīgā holesterīna līmeni asinīs. Pateicoties šīm pozitīvajām īpašībām, būtiski samazinās sirds un asinsvadu saslimšanu risks.

## Palīdz samazināt svaru

Daudzi cilvēki, kas vēlas atbrīvoties no liekā svara, uzskata, ka skriešana ir labākais veids, kā notievēt. Daļēji viņiem ir taisnība – skriešana efektīvi palīdz samazināt svaru, taču, ja svars ir pārāk liels, šāds sporta veids var traumēt organismu. Katru reizi, kad cilvēka kājas skriešanas laikā piezemējas, kāju muskuļiem un skeletam tiek radīta milzīga slodze, kas ir līdzvērtīga divas vai pat trīs reizes lielākam ķermeņa svaram. Tāpēc skriešanu ieteicams aizvietot ar riteņbraukšanu – tādējādi tu nenodarīsi pāri savam ķermenim un vienlaikus varēsi atbrīvoties no liekajiem kilogramiem.

## Uzlabo plaušu darbību

Velobrauciena laikā plaušas strādā daudz aktīvāk nekā parasti – ilgstošu (vismaz vienas stundas garu) braucienu laikā plaušas darbojas ar pilnu atdevi. Pateicoties plaušu ventilācijai, tās spēj ātrāk atbrīvoties no toksiskām vielām. Taču, lai šis process būtu efektīvāks, ieteicams izplānot velobrauciena maršrutu tuvāk dabai, tālāk no pilsētas.

## Novērš varikozo vēnu risku

Cilvēkiem ar ģenētisku noslieci uz varikozu vēnu paplašināšanos, riteņbraukšana ir pat ļoti ieteicama. Laikā, kad tiek veiktas apļojošās kustības ar kājām, asinis sāk aktīvāk cirkulēt pa asinsvadiem, neveidojot trombus.

## Nostiprina nervu sistēmu

Braukšana ar velosipēdu labvēlīgi ietekmē kopējo emocionālo stāvokli, veicina nervu sistēmas nostiprināšanos, tādējādi uzlabojot noskaņojumu un pašsajūtu un nodrošinot milzīgu enerģijas lādiņu. Riteņbraukšana ir viens no labākajiem veidiem, kā relaksēties darba dienas beigās.

## Paaugstina noturību pret stresu

Braucieni ar velosipēdu ir vienkāršākais un ātrākais veids, kā saņemt lielu laimes hormonu devu. Gan riteņbraukšana, gan citas līdzīgas fiziskās aktivitātes lieliski palīdz atbrīvoties no negatīvām domām. Monotonas kustības un vienmērīga elpošana automātiski sakārto domas un emocijas.

*Medicine.lv redakcija*

## Rehabilitācija

# VEIKSMES KONSULTANTS, PRIEKA TRENERIS

## Dziednieks ALDIS ĶEVIŅŠ

ar 33 gadu pieredzi, piedāvā:

- Bioenerģētiski strukturēts ūdens vannas negatīvās enerģijas neitralizēšanai
- Bioenerģētiski strukturēts ūdens vannām un pulverizatoriem skaistumkopšanai, ādas atjaunošanai
- Biznesa konsultācijas, darbs grupas uzņēmuma ienākumu palielināšanai un individuālas biznesa konsultācijas ar īpašiem vingrinājumiem zemapziņai
- Attiecību konsultācijas:
- Paģiru noņemšana.
- Muzikālas kustību meditācijas (dejas) un citas veselību veicinošas meditācijas
- Bioenerģētiski strukturēts ūdens veselībai
- Ūdens kvalitātes atjaunošana akās
- Augstas klases, pasaules līmeņa ūdensfiltri
- Ekoloģiskie mājas kopšanas līdzekļi - viss mājai
- Smaku likvidēšana, dezinfekcija, gaisa struktūras atjaunošana (izbraukumi visā Latvijas teritorijā)
- Vīrišķās potences atjaunošana
- Izbraukuma lekcijas par veselīgu dzīves veidu, apmācības (dārzāju, sakņu kokteiļu publiska gatavošana, degustācijas)
- Problēmu cēloņu noteikšana un dziedināšana pa telefonu vai skype jebkurā attālumā
- Dzīvības enerģijas atjaunošana viena seansa laikā, jebkurā attālumā
- Sapņu tulkošana
- Gaļas, zivju, sakņu, augļu atbrīvošana no kaitīgām vielām
- Enerģētiski harmonizējošie apmetņi (paredzēti 40 gadiem)
- Jonizēta ūdens ģeneratori
- Panākumus un veselību nesoša dzīves mācību grāmata: DIV - DABIS Nr.1 ( autora darbs ).

Tālrunis: **29154049**
WhatsApp: **29360045**
Skype: **aldis.kevins53**
E-pasts: **aldis.kevins@gmail.com**
**www.aldiskevins.com**

# Veidi, kā samazināt sēdoša dzīvesveida kaitīgo ietekmi

Sēdošs dzīvesveids un tā kaitīgā ietekme ir populāra mūsdienu medicīnas nozares tēma. Padomā, cik daudz laika tu pavadi sēdus stāvoklī?

Iespējams, liela tavas dienas daļa paiet, sēžot krēslā – strādājot pie datora ofisā, ieturot maltītes pie pusdienu galda, braucot mājās ar sabiedrisko transportu vai automašīnā pie stūres, bet mājās – atpūšoties uz dīvāna. Ārsti sēdošu dzīvesveidu atzīst kā galveno aptaukošanās, apgrūtinātas elpošanas, muskuļu vājuma un asinsvadu darbības pasliktināšanās iemeslu. Iespējams, tev savs darbs ļoti patīk, un tu pavisam neiebilsti pavadīt laiku, strādājot ar dokumentiem vai pie datora. Taču tai pat laikā tu vēlies izvairīties no veselības problēmām, kas saistītas ar tavu dzīves un darba stilu. Rakstā dota plašāka atbilde par to, kā to izdarīt.

## Kādu ietekmi atstāj sēdošs dzīvesveids?

Papildus jau iepriekš minētajām sēdoša dzīves stila negatīvajām sekām, ārsti izceļ vēl divas svarīgas ķermeņa daļas, kuras ietekmē mazkustība. Pirmā – spranda un tās muskuļi. Sēžot tiek radīta papildu slodze kauliem un asinsvadiem. Kakla muskuļi paši par sevi ir ļoti trausli, bet ilga atrašanās vienā stāvoklī var izraisīt vēl lielāku šo muskuļu novājināšanos.
Otrā ķermeņa daļa, kas ir pakļauta mazkustīga dzīvesveida negatīvajai ietekmei, ir galvas smadzenes. Turot kaklu nepareizā stāvoklī, palēninās asins piegāde, un līdz ar to smadzenes nesaņem pietiekamu skābekļa daudzumu. Tas ir iemesls, kāpēc tiek izjusts diskomforts, ātri iestājas nogurums un rodas vēlme izstaipīt muguru.

## Kā samazināt kaitīgo ietekmi?

Pieļaujot, ka tev patīk savs darbs vai tev nav iespējas to nomainīt uz kaut ko aktīvāku, nepieciešams ievērot dažus vienkāršus nosacījumus, lai ķermenis netiktu pakļauts divkāršai slodzei.

## Pareizi iekārto darba vietu

Sāc ar krēslu. Ja ir iespēja izvēlēties – nomaini cietu krēslu ar muguras balstu pret ergonomisku ofisa krēslu, kura balstu var regulēt. Tam jābūt noliektam uz priekšu četru grādu leņķī. Tādējādi, lai noturētos uz sēdekļa, tev būs nepieciešamība balstīt kājas pret grīdu, trenējot kāju muskuļus un saglabājot taisnu muguru.
Ideāli piemērots ir galds, kas ļauj sēdēt ar 90 grādu leņķī saliektiem ceļiem, kā arī novietot elkoņus uz galda virsmas tā, lai pleci netiktu piepacelti uz augšu.
Datora monitoram jābūt acu līmenī, kas ļaus nesaliekt muguru kūkumā, mēģinot ekrānā kaut ko saskatīt vai rakstot uz klaviatūras. Izmantojot peli, noteikti ir vajadzīgs speciāls mīksts paliktnis plaukstas locītavai, kas ļaus atslābināt plecus. Strādājot ar datora peli, centies elkoņus turēt uz galda.

## Ieņem pareizu pozu

Galvenais, kam jāpievērš uzmanība – nedrīkst būt attālums starp jostasvietu un krēsla muguras balstu. Ja neizdodas noregulēt krēsla muguras daļu, vari izmantot, piemēram, spilvenu vai pat salocītu apģērbu.

## Ievēro atpūtas pauzes

Pat ja esi visaizņemtākais cilvēks uz pasaules, tu vari atļauties piecu minūšu pārtraukumu ik pēc 45–60 minūtēm. Šajā laikā nodarbojies ar kaut ko aktīvu, piemēram, aiznes dokumentus, aizej iedzert kafiju.

## Periodiski izvēdini telpu

Telpas vēdināšana ir īpaši svarīga, ja tajā strādā vairāki cilvēki. Pat ja sēdēsi ar taisnu muguru, nepietiekama skābekļa gaisā dēļ tiks palēnināta asins piegāde smadzenēm.

## Pastaigājies

Izveido ieradumu doties uz darbu ar kājām vai, ja darbs atrodas tālu, izkāp no sabiedriskā transporta dažas pieturas ātrāk. 30–40 minūšu pastaiga palīdzēs tevi uzmundrināt, kā arī izstaipīt mugurkaulu un muguras muskuļus.

## Iesildies

Vienkāršākais veids, kā atbrīvot muskuļus, ir to masāža, un tam nav nepieciešama liela meistarība. Paberzē sasprindzinātās ķermeņa daļas ar apļveida kustībām, nedaudz uzspiežot. Sāc ar pakausi, virzoties uz leju.
Vēl viens vienkāršs paņēmiens – sakrustot roku pirkstus aiz muguras un saglabāt pozu šādā stāvoklī dažas minūtes, pakāpeniski cenšoties pietuvināt muguras lāpstiņas vienu otrai, galvu liecot uz leju un uz priekšu.

## Nodarbojies ar sportu

Protams, bez šī ieteikuma neiztikt, jo nekas labāks cīņā ar sēdošu dzīvesveidu nav izdomāts. Un nav nepieciešams katru dienu trenēties vai cilāt smagumus. Cilvēkiem, kas daudz laika pavada sēžot, patiesībā nemaz nav ieteicams veikt spēka treniņus. Tos var veikt tikai pēc ārsta veiktas apskates, jo ir liels risks iegūt traumas. Izvēlies sporta aktivitātes, kurās tiek iesaistīti visi muskuļi, piemēram, peldēšanu vai dejošanu, aktīvu skriešanu, lēkšanu ar lecamauklu, dažādas spēles brīvā dabā, slēpošanu.
Protams, nav 100% garantijas, ka, ievērojot šos nosacījumus, sāpīgās sajūtas mugurā un sprandā pazudīs uz visiem laikiem. Taču, īstenojot iepriekš minētos ieteikumus, tiks mazināta spriedze plecu daļā, un, iespējams, tu pat nemanīsi, ka esi sācis ne tikai sēdēt, bet arī staigāt ar taisnu muguru, neizjūtot nogurumu un diskomfortu.
Ja tomēr sāpes turpinās, tad iemesls tam ir nevis sēdošs dzīvesveids, bet gan traumas vai bojājumi. Tādā gadījumā nepieciešams vērsties pie ārsta osteopāta.
Pastāvīgi ievērot šos ieteikumus ir sarežģīti, jo mēs jau esam pieraduši pie sava dzīves stila, bet ņem vērā, ka šīs grūtības rodas tikai pirmajā laikā. Pēc darba vietas sakārtošanas lieliska ideja būs izveidot atgādinājumu par to, ka mugura jātur taisni. To var izdarīt, piemēram, uzlīmējot piezīmju lapiņu uz datora monitora stūra vai pārbaudīt savu pozu katru reizi, kad iezvanās telefons.

*Medicine.lv redakcija*

# SIA **ATIPISKĀS PROTEZĒŠANAS LABORATORIJA**

**Kāju un roku protēzes, ortoze, korsete, tehniskie palīglīdzekļi, ortopēdija.**

**Apmācība protēzes lietošanai, rehabilitācija.**

**Pēdu digitālā diagnostika, ortopēdiskās zolītes.**

Sadarbība ar Valsts Tehnisko Palīglīdzekļu centru.

Rīga, Liepājas 3, LV 1002
Valmiera, Jumaras 195, LV 4201
Tālr. 67 676111, 642 02601
Tālr. 26 001851, 22 356206
Tālr. 29 217903
E-pasts: apl.fedjanina@inbox.lv
**www.apl-bionica.lv**

PIEŅEMŠANA PĒC IEPRIEKŠĒJA PIERAKSTA ARĪ
- Daugavpilī – poliklīnika „Olvi", Arhitektu 12
- Valmierā – Vidzemes slimnīca, Jumaras 195 (tālr. 642 02603, 642 02601)
- Liepājā – poliklīnikā Liepājas metalurgs, Brīvības 95

Mājas vizītes Rīgā, Rīgas apkārtnē, Daugavpilī un novadā, Valmierā un novadā, Liepājā un novadā.
Mājas vizītes pieteikt pa tālruni 26 001851, 22 356206.
Pieņemamas cenas.

SIA Fitosan Plus
Medicīnas centrs

Fitosan Plus, SIA
Jelgava, Pērnavas iela 4f, LV-3004
Tālr. **630 11748**
E-pasts: fitosanplus@inbox.lv
www.fitosan.lv

**Valsts apmaksāti pakalpojumi bērniem**

**Rehabilitācija**

**Ergoterapija**

**Uztura specialists**

**Fizioterapija**

**Audiologopēds**

**Mākslas terapija**

**Medicīnas pakalpojumi**

## Rehabilitācija

Līgatne
REHABILITĀCIJAS CENTRS

*Daba dziedē. Kopā ar mums - ātrāk!*

*Mežs. Upe. Svaigs gaiss. Klusums. Miers. Gaujas nacionālā parka krāšņums, kontrastainais reljefs un tīra vide – tās ir vērtības, ko dāsni dāvā daba.*
*Ātrāk atgūt spēkus un veselību palīdzēsim mēs – rehabilitācijas centra speciālisti.*
*Mēs palīdzēsim Jums noticēt nākotnei un atgūt dzīves kvalitāti. Mums gandarījumu sniedz Jūsu panākumi un sasniegumi pēc atveseļošanās. Mūsu reputācija balstās uz godprātīgi padarītu darbu un individuālu, ieinteresētu attieksmi pret katru klientu.*

# PIEDĀVĀJAM:

### REHABILITĀCIJAS PROGRAMMAS

- muguras sāpju problēmām
- kaulu – locītavu saslimšanām
- sirds – asinsvadu slimībām
- centrālās un perifērās NS bojājumiem
- gados vecākiem cilvēkiem

### SPECIALIZĒTAS REHABILITĀCIJAS PROGRAMMAS

- antistresa programma - cilvēkiem ar izsīkuma sindromu
- pacientiem pēc insulta
- pacientiem pēc operācijas
- biroja darbiniekiem
- svara korekcijas programmas

### ATPŪTAS PROGRAMMAS

- relaksācijas un atpūtas programma pāriem
- atpūtas un veselības uzlabošanas programmas
- atpūtas un veselības uzlabošanas programmas gados veciem cilvēkiem
- nedēļas nogales programmas

### INDIVIDUĀLI SASTĀDĪTAS PROGRAMMAS

- individuāli sastādītas programmas pēc pacienta iespējām un kontrindikācijām
- individuāli sastādītas programmas uzņēmumu darbiniekiem (slēdzot sadarbības līgumu, piemērojam atlaides)

**64161917, 26431450**
**ligatne.info@gmail.com**

**www.rehcentrsligatne.lv**
Līgatnes novads, Līgatnes pagasts, "Skaļupes", LV-4110

## Rehabilitācija

REHABILITĀCIJAS CENTRS TĒRVETE

Nosaukums
REHABILITĀCIJAS CENTRS TĒRVETE, SIA

Adrese
Tērvetes n., Tērvetes p., Tērvete, LV 3730

Tālrunis
637 26175

Mobilais tālrunis
27 859888

E-pasts
rctervete@zemgale.lv

Internets
www.rctervete.lv

Darbības apraksts
Medicīniskā rehabilitācija, ārstnieciskā vingrošana, ergoterapija, masāžas, uztura speciālista konsultācijas, vizuālās mākslas un mūzikas terapijas sesijas, fizikālā terapija – elektroterapija, parafīna-ozokerita un dūņu aplikācijas, inhalācijas, sāls istaba, ūdensdziedniecība. Sociālā rehabilitācija. Deju – kustību terapija.

Nosaukums
MĀRTIŅŠ RODE, TAUTAS DZIEDNIEKS

Adrese
Krimuldas n., Krimuldas p., Sunīši, "Pupas 15"-3, LV 2144

Tālrunis
29 236975

Mobilais tālrunis
67 978428

E-pasts
bebrumartins@inbox.lv

Darbības apraksts
Mārtiņš Rode ir Tautas dziednieks, kas dziedniecībā izmanto mūsu tautas medicīnas līdzekļus, uzstājas ar lekcijām Latvijā un ārpus tās. Iejūtīga palīdzība cilvēkiem. Ar šiem līdzekļiem nostiprina nervu un asinsvadu sistēmas, uzlabo vielmaiņu, normalizē cukura līmeni asinīs, palīdz ekzēmas un psoriāzes gadījumos, novērš nieru mazspēju, palīdz urīnceļu iekaisumu, prostatas, adenomas gadījumos, uzlabo dzimumfunkciju, normalizē asinsspiedienu, atveseļo ādu. Ārstē acu slimības. Palīdz atveseļoties onkoloģiskiem slimniekiem pēc ķīmijas, pēc operācijas perioda.

## Rehabilitācija

**Ayurveda Palace Jurmala**
Jūrmala, Smilšu 11, LV 2015
Mob. tālr. 26 300422
E-pasts: sales@herbs.lv
www.panchakarma.clinic

Āj urvēdiskās procedūras un preparāti
Jogas nodarbības
Pulsa diagnostika
Veģetārais restorāns

**Mēs esam līdzās, rehabilitācijas centrs**
Rīga, Lēdmanes 2, LV 1039
Tālr. 67 553196
E-pasts: rehab@inbox.lv
www.mel.lv

FRM ārsta konsultācijas, fizioterapija, ergoterapija, logopēdija, speciālā pedagoģija, dienas centrs, profesionālās pilnveides programmas rehabilitācijā.

**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.

**"One Drop Dzen meditācija un Joga"**
Babītes novads, Piņķi
Mob. tālr.: 29 133 596
E-pasts: zanna@onedropzen.lv
JOGAS NODARBĪBAS (tikai individuāli, vesela mugura, seniori)
DZEN MEDITĀCIJA

Alīses iela 5-2a, Rīga, LV-1046
Facebook: @108omspace
E-mail: 108omspace@gmail.com
Mob. tālr.: 26 086 261
JOGAS NODARBĪBAS (iesācēji, praktizējošie, seniori, joga bērniem un sievietēm, individuālās nodarbības)

**Park Hotel Latgola, SIA, Viesnīca**
Daugavpils, Ģimnāzijas 46, LV 5401
Tālr. 654 04900
Fakss 654 20932
E-pasts: reception@hotellatgola.lv
www.hotellatgola.lv

Darba laiks restorānam "Plaza":
P.,O.,T.,C. 12.00-24.00,
Pt.,S. 12.00-01.00,
Sv. 12.00-24.00

**Elmārs Spodris – starptautiskās klases dziednieks**
Rīga, Akadēmijas laukums 1-213, LV 1050
Mob. tālr. 29 287304
E-pasts: info@spodris.lv
www.spodris.lv

Dziļā 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.

## Rehabilitācija

| | | |
|---|---|---|
| **"Berezovskis un partneri", SIA, Aldis Berezovskis – masieris** | Rīga, Bruņinieku 24a-405, LV 1001<br>Mob. tālr. 26 554959<br>E-pasts: aldis-masieris@inbox.lv | www.masieris.lv |
| **Bitēna I., individuālā darba veicēja** | Salacgrīvas n., Salacgrīva,<br>Bocmaņa laukums 2, LV 4033<br>Mob. tālr. 29 423653 | Klasiskā masāža, Reiki terapija, karsto akmeņu masāža, refleksogēno zonu masāža, pēdu masāža. |
| **Gertruda, SIA** | Daugavpils, Viestura 66, LV 5401<br>Tālr. 654 24199, 26 815359<br>E-pasts: gertruda@gertruda.lv | www.gertruda.lv |
| **Jost Residence, brīvdienu māja** | Alūksnes n., Alūksne, Robežu 7, LV 4301<br>Mob. tālr. 29 490662, 29 460141<br>E-pasts: jostresidence@gmail.com | Brīvdienu mājas iespēju klāstā ietilpst sauna un iekštelpu baseins. Apkārtnē dažādas aktivitātes (velobraukšana, makšķerēšana). |
| **Ilonas Sarelainenas masieres prakse** | Valmiera, G.Apiņa 12-2.st., LV 4201<br>Mob. tālr. 26 481316<br>E-pasts: ilonasarelainena@inbox.lv | Klasiskā masāža, ārstnieciskā masāža, banku terapija, teipošana. |
| **Turekspert, SIA** | Daugavpils, Rīgas 48, LV 5401<br>Tālr. 654 22423, 654 22408<br>E-pasts: irina@turekspert.lv | |

## Skaistumkopšanas saloni

| | | |
|---|---|---|
| AO SALONS / FRIZĒTAVA KOLEKCIJA | **AO kolekcija, SIA, Skaistumkopšanas salons**<br>Rīga, K.Barona 52<br>(ieeja no Ģertrūdes ielas), LV 1011<br>Tālr. 67 399135<br>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 (ūdeļskropstas). |
| Masāžas Mākslas Telpa | **Masāžas mākslas telpa, salons**<br>Rīga, Katrīnas iela 2, LV-1045<br>Mob. tālr. 27 022886<br>E-pasts: masaza.mmt@gmail.com<br>www.masazariga.lv<br>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, piepildīt ar dzīvības enerģiju ķermeni, prātu un dvēseli. SPA rituāli, skaistumkopšanas procedūras ķermenim, ajūrvēda, sauna. |
| | **Talsu skaistumkopšanas studija**<br>Talsu n., Talsi, Kareivju 12, LV 3201<br>Ināra Lācarus 29 452520<br>Ilze Lācarus 26 130277<br>E-pasts: inaralac@inbox.lv | Skaistumkopšana, kosmetologs, mezoterapija, mehāniskā limfodrenāža jeb "gaisa zābaki", Derma Oxy skābekļa procedūra |

## Skaistumkopšanas saloni

| | | |
|---|---|---|
| **Beauty, SIA** | Rīga, Ģertrūdes 9, LV 1010<br>Mob. tālr. 20 020420 | www.baborbeautyspa.lv<br>E-pasts: info@baborbeautyspa.lv |
| **Emili, salons** | Daugavpils, Ģimnāzijas 19-23, LV 5401<br>Mob. tālr. 26 393051 | Kosmētiskās procedūras, ķermeņa kopšanas procedūras, friziera un manikīra pakalpojumi. |
| **Griekkosmetik, SIA** | Rīga, Dzērbenes 14D-214, LV 1006<br>Mob. tālr. 29 214673<br>E-pasts: info@greekcosmetics.eu | E-pasts: info@greekcosmetics.lv<br>Naturālā kosmētika uz olīveļļas bāzes no Grieķijas |
| **IK Inas skaistumkopšanas salons** | Engures n., Smārde, Jaunā iela 9, LV 3129<br>Mob. tālr. 29 432324 | Salons piedāvā saviem klientiem plašu spektru pakalpojumu skaistumkopšanas un friziermākslas sfērā. |
| **Masiera prakse, Ļiļa Medne** | Gulbenes n., Gulbene,<br>Rīgas 24 (2. stāvs), LV 4401<br>Mob. tālr. 26 838243 | E-pasts: lilija_medne@inbox.lv<br>Masiera prakse – limfodrenāžas masāža, ārstnieciskā masāža. P.-Sv. pēc pieraksta |
| **Veselības studija, SIA** | Ventspils, Pils 16, LV 3601<br>Tālr. 636 26188, 29 428784<br>E-pasts: veselibas.studija@inbox.lv | www.veselibasstudija.lv |

## Sporta preces

| | | |
|---|---|---|
| Sportline.lv Sporta preces | **sportline.lv, internetveikals**<br>Mob. tālr. 29 273951<br>Tālr. 67 869207<br>www.sportline.lv<br>E-pasts: info@sportline.lv | Preces sportam, fitnesam, rehabilitācijai, tūrismam un atpūtai.<br>Plašs sortiments ar pievilcīgām cenām.<br>Preču piegāde visā Latvijā. |

## Sports veselībai / sporta centri

| | | |
|---|---|---|
| Sport&Bike the Best | **"SportBike.lv", internetveikals**<br>Daugavpils, Stacijas 1, LV 5401<br>Mob. tālr. 25 411998<br>E-pasts: info@sportbike.lv<br>www.sportbike.lv | Mēs esam Eiropas velosipēdu DHS un Devron ekskluzīvie importētāji Baltijas valstīs. |
| **Rindas skola, laivu noma** | Ventspils n., Ances p., Rinda,<br>"Rindas skola", LV 3601<br>Laine 29 365455, Jānis 29 186127 | E-pasts: info@rindasskola.lv<br>E-pasts: rindas.skola-laine@inbox.lv<br>www.rindasskola.lv |

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, Duntes 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
E-pasts: nmasociacija@gmail.com

## Internetveikali, e-komercija

| | | |
|---|---|---|
| **"Latgales Aviokases", SIA, Tūrisma aģentūra Daugavpilī** | Daugavpils, Rīgas 52, LV 5401<br>Tālr. 654 28285, 29 719559<br>E-pasts: aviotravel@apollo.lv | www.aviotravel.lv |
| **MeiTan, IK Skaistuma Templis** | Balvu n., Balvi, Partizānu 21, LV 4501<br>Mob. tālr. 26 513571, 26 469906 | E-pasts: meitanbalvi@inbox.lv<br>http://meitan.ee/lv |

## Kosmētikas veikali

| | | |
|---|---|---|
| **Dzintars, AS** | Rīga, Mālu 30, LV 1058<br>Tālr. 67 103930<br>Klientu serviss 20 009831 | E-pasts: dzintars@dzintars.lv<br>E-pasts: store@dzintars.com<br>www.dzintars.com |

## Mācību iestādes / kursi / semināri

| | | |
|---|---|---|
| MALTAS SPECIĀLĀ INTERNĀTPAMATSKOLA | **Maltas speciālā internātpamatskola**<br>Rēzeknes n., Maltas p., Malta,<br>Rozentovas 9, LV 4630<br>Tālr. 646 31050<br>Mob. tālr. 29 465657<br>sis.malta.lv | Garīgās attīstības traucējumi, pamatizglītība, speciālā izglītība, smagi garīgie traucējumi, smagi attīstības traucējumi. Arodklases. |

## **Ekspertu atbildes** (visas ekspertu atbildes skaties www.medicine.lv)

### Vai skolēnam ir kādas iespējas apgūt medicīnu?

*Vai ir tādas iestādes, kur jaunieši – skolēni – var attīstīt medicīnas zināšanas, ja viņi grib nākotnē kļūt par ārstiem?*

Atbild Latvijas veselības portāls medicine.lv

Rīgas Stradiņa universitāte ik gadu rīko īpašu nodarbību ciklu – Jauno mediķu akadēmiju (JMA). Šī projekta mērķauditorija ir vidusskolēni, kas nākotnē iecerējuši apgūt mediķa profesiju. Akadēmijā RSU mācībspēku un ārstu vadībā sniegta iespēja iepazīt mediķa profesiju un gūt pirmo ieskatu traumatoloģijā, ķirurģijā, anesteziloģijā, stomatoloģijā, rehabilitācijā, māszinībās un citās jomās. Apgūtās zināšanas sniegs pārliecību par izvēlētajām studijām un lieti noderēs, stājoties izvēlētajā universitātē.

Skolas ietvaros jaunieši apgūst ievadkursu cilvēka anatomijā un histoloģijā, kā arī uzzina par biežākajām orgānu – sistēmu patoloģijām, to izmeklēšanas metodēm un ārstēšanu. Šī tematiskā bloka ietvaros jaunieši viesojas arī LU Cilvēka patoloģijas muzejā.

Skolēni iepazīstas ar onkoloģijas ārstēšanas un ķirurģijas iespējām mūsdienās, uzzina par galvas smadzeņu traumu ārstēšanas jaunākajām metodēm, noklausās ievadkursu dzemdniecībā un ginekoloģijā, kā arī iepazīstas ar jaunākajām aktualitātēm pediatrijā.

Mācību kursā iekļauts farmakoloģijas kurss, kā arī iespēja uzzināt vairāk par funkcionālās izmeklēšanas testiem un molekulārās bioloģijas metožu izmantošanu medicīnā. Paralēli specializētajiem kursiem skolēniem tiek piedāvāts ieskats Latvijas un pasaules medicīnas vēsturē.

# CĒSU INTERNĀTPAMATSKOLA ATTĪSTĪBAS CENTRS

Bērzaines iela 34, Cēsis, Cēsu novads, LV-4101
Direktors 641 25233, e-pasts: ci_ac@skolas.cesis.lv, www.csip.lv

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

Pirmsskolas grupiņas no 3 līdz 6 gadu vecumam (kodi 01015411, 01015111, 01015511, 01015611).

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

Bezmaksas medicīnas pakalpojumi bērniem ar bronhiālo astmu un elpošanas ceļu saslimšanām, kā arī bērniem ar redzes traucējumiem. Bezmaksas ēdināšana, mācību līdzekļu nodrošinājums, ārstnieciskā vingrošana, sensorā istaba, sāls istaba, baseins, masāža, ārstnieciskā vingrošana, logopēds, stomatologs, alergologs, pediatrs, psihologs. Dažādi interešu pulciņi.

# 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**
- **ĶIRURĢISKĀS 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** sadaļā uzņemšana vai pa tālr. **67840743, 67840749**

# RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES SARKANĀ KRUSTA MEDICĪNAS KOLEDŽA

BUDŽETA VIETAS

## 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

Aicinam apgūt otru kvalifikāciju īsākā laika periodā:

**MĀSA ➡ ĀRSTA PALĪGS**
**ĀRSTA PALĪGS ➡ MĀSA**

RSU SKMK

97 GADU BAGĀTA VĒSTURE UN PIEREDZE MEDICĪNAS IZGLĪTĪBĀ

J.Asara iela 5, Rīga, LV-1009, tālr.: 80 205 805, e-pasts: rsuskmk@rsu.lv

## Pakalpojumi

KREMATORIJA

Nosaukums
APBEDĪŠANAS NAMS-KREMATORIJA (JAUNA KREMATORIJA)

Adrese
Birojs Sarkandaugavā: Aptiekas iela 13, Rīga
Birojs Purvciemā: Ilūkstes iela 54 k.2, Rīga
Atvadu zāle Rīgā: Jēkabpils iela 28
Krematorija un atvadu zāle Vidzemē: Valmierā pie Kocēnu kapiem
Apbedīšanas nams Kurzemē: Stūrīši 11, Laidzes pag., Talsu nov.

Mobilais tālrunis
20 018333 (Rīga), 29 574745 (Rīgas rajons), 20 888989 (Vidzeme), 29 001334 (Kurzeme)

E-pasts
info@krematorija.lv

Internets
www.krematorija.lv

Darbības apraksts
Apbedīšanas nams – Krematorija piedāvā kremācijas un apbedīšanas (bēru) nodrošināšanu 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 bēru 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(katafalks), plašs rituāla produkcijas klāsts.

ATVADAS
RITUĀLA AĢENTŪRA

Nosaukums
ATVADAS, SIA

Adrese
Rīga, Bruņinieku 64, LV 1009

Tālrunis
20 692069

Adrese
Rīga, Aizsaules iela 1

Tālrunis
67 367485

Adrese
Rīga, Hipokrāta iela 2

Tālrunis
29 507385

E-pasts
atvadas@gmail.com

Internets
www.atvadas.lv

Darbības apraksts
Piedāvājam jebkura veida ar apbedīšanu saistītos pakalpojumus.
Veicam arī transportēšanu ārpus Latvijas robežām.

## Pakalpojumi

ELIZIUMS-1

Nosaukums
ELIZIUMS-1, SIA

Adrese
Rīga, Vienības gatve 48a, LV 1004

Tālrunis
+371 67 628881

Mobilais tālrunis
+371 29 510356

Internets
www.eliziums.lv

Darbības apraksts
Apbedīšanas pakalpojumi un piederumi.
Apbedīšanas pakalpojumi Rīgā, kā arī visā Latvijā.
Nodrošinām pilnu apbedīšanas pakalpojumu klāstu 7 dienas nedēļā 24 stundas diennaktī, arī brīvdienās un svētku dienās.

IN SENSUM

Nosaukums
"IN SENSUM", SIA

Adrese
Lauku 9, Salaspils, Salaspils n., LV-2121
Gaujas 12, Rīga, LV-1026

Mobilais tālrunis
27 226 226

Internets
www.insensum.lv

Darbības apraksts
Darba laiks 24/7
Piedāvājam kvalitatīvus apbedīšanas pakalpojumus visā Latvijas teritorijā, kā arī kapu apkopšanas un labiekārtošanas pakalpojumus.

## Pakalpojumi

### Latona Ltd.

Nosaukums
LATONA LTD, APBEDĪŠANAS BIROJS

Adrese
Rīga, Ģertrūdes 58, LV 1011

Diennakts tālrunis
67 345224, 29 234962

Tālrunis
67 285298

Mobilais tālrunis
26 464934

Fakss
67 285298

E-pasts
latona-ltd@inbox.lv, martins@latona.lv

Internets
www.latona-ltd.lv, www.latona.lv

Darbības apraksts
Kvalitatīva un iejūtīga palīdzība Jūsu grūtajā brīdī.
Visa veida apbedīšanas un morga pakalpojumi.

### «MŪŽĪBA AV»

Nosaukums
MŪŽĪBA AV, SIA

Adrese
Rīga, Pērnavas 52-11, LV 1009

Mobilais tālrunis
+371 29 420978 (00-24)

E-pasts
andris_veinbergs@inbox.lv

Internets
www.muziba.lv

Darbības apraksts
Piedāvājam pilnu apbedīšanas pakalpojumu servisu.
Garantējam kvalitatīvu un ētisku darbu.

## Pakalpojumi

| | | |
|---|---|---|
| **Biplan Hotel, viesnīca**<br>Daugavpils, 18.novembra 50, LV 5401<br>Mob. tālr. 29 999950<br>E-pasts: biplanhotel@gmail.com<br>www.biplan.lv | | Populāra viesnīca Daugavpils centrā. |
| **Ainažu Jūrskolas muzejs** | Salacgrīvas n., Ainaži,<br>Valdemāra 47, LV 4035<br>Iveta Erdmane 29 424867 | Ekskursiju pieteikšana 640 43349<br>E-pasts: ainazumuzejs@apollo.lv |
| **Homelike, SIA** | Daugavpils, Mihoelsa 66, LV 5401<br>Tālr. 65824000 | E-pasts: info@homelikehotel.lv<br>www.homelikehotel.lv |
| **"Tiks tev un man", SIA** | Bauskas n., Codes p., "Vaidelotes", LV 3901<br>Mob. tālr. 29 389993<br>E-pasts: daira@jatniece.lv | Ārstniecības augi un garšaugi. Tējas, tēju maisījumi. Garšvielas, garšvielu maisījumi. Pilngraudu konditoreja. |

## Preces bērniem

| | | |
|---|---|---|
| **Essity Latvia, SIA**<br>Rīga, Ulbrokas 23, LV 1021<br>www.tena.lv<br>E-pasts: lvinfo@essity.com<br>facebook.com/TENALatvia | | Higiēnas izstrādājumu TENA ražotājs – augstākās kvalitātes izstrādājumi nekontrolētām urīna noplūdēm. Ieliktņi sievietēm un vīriešiem, urīnu uzsūcošas autiņbikses pieaugušajiem. Ķermeņa mazgāšanas krēmi, putas, salvetes ķermeņa mazgāšanai bez ūdens, mitro matu cepure – matu mazgāšana bez ūdens. |
| **Bērnu veikals "Mazā knīpa"**<br>Rīga, Daugavgrīvas 132 k.1, LV 1055<br>www.mazaknipa.lv<br>skype: veikals_maza_knipa<br>E-pasts: alford@inbox.lv | | Apģērbi: zīdaiņiem, meitenēm, puikām.<br>Gultasveļa, autiņi, komplekti.<br>Rotaļlietas zīdaiņiem, attīstošās rotaļlietas, rotaļlietas peldei vannā, mašīnas un velosipēdi.<br>Ratiņi, galdiņi, trauki, podiņi u.c.<br>Bērnu aksesuāri. |

## Sociālā aprūpe

| | | |
|---|---|---|
| **Balvi, pansionāts** | Balvu n., Kubulu p., Celmene, LV 4566<br>Tālr. 645 07200, 645 07203<br>E-pasts: pansionatsbalvi@balvi.lv<br>www.pansionatsbalvi.lv | Ilgstoša veselības aprūpe, pensionāru uzraudzība, guļošo slimnieku aprūpe, veselības rehabilitācija, demences aprūpe, fizikālā terapija. |
| **Atvasara, pansionāts** | Vecumnieku n., Vecumnieku p.,<br>"Atvasaras", LV 3933<br>Tālr. 639 60488, 639 60491 | |
| **Simeda, SIA** | Preiļu n., Preiļi, Raiņa bulvāris 24, LV 5301<br>Mob. tālr. 26 692396 | Medicīniskā mājas aprūpe, injekcijas, pārsiešana, fizioterapeits |
| **Aprūpes nams Urga, SIA** | Alojas n., Braslavas p., "Urgas pansionāts", LV 4068 | Tālr. 640 31009 |
| **Rekreācijas centrs Vīķi, SIA** | Alojas n., Staiceles p., "Veckabi", LV 4043 | Tālr. 26 320773, 640 31019 |

## Uztura bagātinātāji

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

| | | |
|---|---|---|
| **Dzimtais dārzs, SIA** | Vecumnieku n., Vecumnieku p., Vecumnieki, Baložu 1, LV 3933, mob. tālr. 22 117770<br>E-pasts: ekoalianse@inbox.lv | Uzņēmuma "Krievijas skanošie ciedri" pārstāvis Latvijā. Gatavojam produktus no Latvijā ievāktām dabas veltēm |
| **Ineko, SIA** | Rīga, Daugavgrīvas 51, LV 1007<br>Tālr. 29 851993, 673 81175<br>E-pasts: ineko.sia@inbox.lv, www.ineko.lv | Uztura bagātinātāja Baltic Green Sun ražošana. Unikāls produkts – saldēta spirulīna. |

Veselības rokasgrāmata 2018/19
ISBN-978-9934-17-148-2
Masu informācijas līdzekļa reģistrācijas numurs 000740420
Redaktore: Eva Jēkabsone

Izdevējs

Latvijas Tālrunis

© Informācijas grupa „Latvijas Tālrunis", 2018
Blaumaņa iela 38/40, Rīga, LV 1011, 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.

**Latvijas Republikas NEATLIEKAMĀS MEDICĪNISKĀS PALĪDZĪBAS UN KATASTROFU MEDICĪNAS ASOCIĀCIJA**

Rīga, Duntes 8, LV 1013
NM asociācijas prezidente Sarmīte Villere 26 604080
viceprezidente Raita Krišjāne 29 116625
viceprezidents Juris Raudovs 29 425777
E-pasts: nmasociacija@gmail.com

**Zvani 113 dzīvībai kritiskās situācijās**

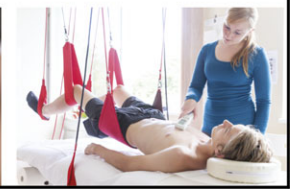
Future Formula
SOS NATURAL PHARMA COSMETICS

Dzintars
SINCE 1849

**www.dzintars.com**

SCENAR
NETRADICIONĀLĀ MEDICĪNA

DZIEDINOŠS IMPULSS STIPRAI VESELĪBAI!



www.scenar.lv 27060705
info@scenar-baltic.lv Ieriķu iela 15/3

Dental Studio

Rīga, Elizabetes iela 75, tālr. **67 280841, 22 830077**
E-pasts: dentalstudio@inbox.lv, **www.dentalstudio.lv**

- Zobārstniecība • Bērnu zobārstniecība • Mutes dobuma higiēna
- Stomatoloģija • Ķirurģija • Zobu ārstēšana • Zobu terapija
- Zobu raušana • Ortodontija • Restaurācija • Estētiskā zobārstniecība

**Privātklīnikā SIA "Jurģele"**
Jums pieejams:
- konsultācijas
- mutes dobuma higiēna
- zobu ārstēšana
- zobu kosmētiskā restaurācija
- ķirurģiskas manipulācijas
- zobu balināšana
- zobu protezēšana
- zobu implanti

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

## RĪGAS 1. MEDICĪNAS KOLEDŽA

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

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

## ĀRSTA VIKTORA VESTERMAŅA PRIVĀTPRAKSE

Rīga, K.Barona 93-24, LV 1001
Tālr. **67 310825,** fakss **67 310824**
Mob. tālr. **28 626910**
viktor.vestermanis@gmail.com

TRAUMATOLOGS ORTOPĒDS • ALGOLOGS

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

## CĒSU INTERNĀTPAMATSKOLA ATTĪSTĪBAS CENTRS

Bērzaines iela 34, Cēsis, Cēsu novads, LV-4101
Direktors 641 25233, e-pasts: ci_ac@skolas.cesis.lv
www.csip.lv

**Otrās mājas Latvijas bērniem ar bronhiālo astmu un citām nespecifiskām plaušu saslimšanām.**
Pirmsskolas grupiņas no 3 līdz 6 gadu vecumam (kodi 01015411, 01015111, 01015511, 01015611).
No 1. līdz 9. klasei pamatizglītības programma (kodi 21015411, 21015511, 21015611, 21015811).
Bezmaksas medicīnas pakalpojumi bērniem ar bronhiālo astmu un elpošanas ceļu saslimšanām, kā arī bērniem ar redzes traucējumiem. Bezmaksas ēdināšana, mācību līdzekļu nodrošinājums, ārstnieciskā vingrošana, sensorā istaba, sāls istaba, baseins, masāža, ārstnieciskā vingrošana, logopēds, stomatologs, alergologs, pediatrs, psihologs. Dažādi interešu pulciņi.