

2018/19

medicine.lv

Veselības rokasgrāmata



BĒRNU VAKCINĀCIJAS KALENDĀRS

KAS JĀZINA PAR E-VESELĪBU?

SĒDOŠĀ DARBA KAITĒJUMS

TJARVE

ZOBĀRSTNIECĪBAS KABINETS

Salaspils n., Salaspils, Lauku 8, LV 2121

Mob. tālr. (pēc pieraksta) 27 545323

- **Zobu ārstēšanas procedūras**
- **Bērnu zobārsts**
- **Endodontija**



Denta
vita
www.dentavita.lv
Zobārstniecības klīnika

- **Ārstēšana** • **Protezēšana**
- **Higiēna** • **Implantoloģija**

Rīga, Maskavas iela 283, tālr. 20 624742

OC optikas
centrs

BRILLES • KONTAKTLĒČAS • ACU ĀRSTS

Gaidīsim Jūs veikalos:

Alūksnē, Balvos, Cēsīs, Gulbenē, Salacgrīvā,
Smiltēnē, Valkā, Valmierā

www.optikascentrs.lv

SNIEDZ SEV LABĀKO! EKONOMISKI RISINĀJUMI!

*Visi ar apbedīšanu
saistītie pakalpojumi*

ATVADAS
RITUALA AGENTŪRA

www.atvadas.lv

Rīga, Bruņinieku iela 64

Tālrunis 20 692069

Rīga, Aizsaules iela 1

Tālrunis 67 367485

Rīga, Hipokrāta iela 2

Tālrunis 29 507385



KLASISKĀS
HOMĒOPĀTIJAS
CENTRS

KLASISKĀS
HOMEOPĀTIJAS
CENTRS – visiem,
kuri sirgst emocionāli
un fiziski

Rīga, Antonijas 24, LV 1010

Tālr. 29 151695

info@homeopathy.lv

www.homeopathy.lv



Rīga, Maskavas 42-22, IV 1050

Rīga, Baltā 7-501, IV 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 klientiem 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
Algoloģija / 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, palīg līdzekļi	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
Rītenbraukšanas 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



ZOBĀRSTNIECĪBA IMPLANTOLOĢIJA PROTEZĒŠANA

Rīga, Dzirnau 45, 2.st, t. 67 242470
www.drbutkevicadentalpractice.com



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 Bīķenieki, 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 tālruni

HIV/AIDS centrs (00-24)	67 543777
Glābiet bērns (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



Uzziņu portāls www.zl.lv



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 Fakss 67343716	baltfarmbb@inbox.lv
Kamēlijas aptieka	Brīvības iela 74-26, Rīga, LV-1011	Tālr. 20377466 Fakss 67869026	aptieka5490@aptiekasf.lv
A Aptieka 1	Brīvības gatve 230-1, Rīga, LV-1039	Tālr. 67553368 Fakss 67801178	aptieka1@apothekas.lv
Nometņu aptieka	Parādes iela 12A, Rīga, LV-1016	Tālr./fakss 67430415	baltfarm_sklad@inbox.lv baltfarm_n13@inbox.lv
Salnas aptieka	Ulbrokas iela 7, Rīga, LV-1021	Tālr./fakss 67176060	baltfarm_salnas@inbox.lv
Rīgas Vecpilsētas aptieka	Vaiļņu iela 28-5 / Aspazijas bulvāris 30-31, Rīga, LV-1050	Tālr. 20377476 Fakss 67869026	aptieka0057@aptiekasf.lv
Jaunā Torņakalna aptieka	Vienības gatve 49, Rīga, LV-1004	Tālr. 20377604 Fakss 67869026	aptieka5372@aptiekasf.lv
Centra aptieka	Elizabetes iela 8, Tukums, Tukuma novads, LV-3101	Tālr. 63125695 Fakss 63126803	centra@aptinfo.lv
BENU aptieka 29	Ganību iela 8, Ventspils, LV-3601	Tālr. 63625513 Fakss 63625546	
Zilupes aptieka un Ko	Brīvības iela 11, Zilupe, Zilupes novads, LV-5751	Tālr. 65707266 Tālr. 65725371 Fakss 65707263	marinaisharakovai@e-apollo.lv

Zobārstniecība





SIA "Klīnika Denta"
Rīga, Brīvības gatve 230, LV 1039
Diennakts zobārstniecība **67 553339**
www.denta.lv



Diennakts zobārstniecība
7 dienas nedēļā
Plaša profila
Zobu ārstēšana, protezēšana, implantoloģija, higiēna, ortodonts, panorāmas rentgens, zobu balināšana
Bezmaksas zobārsts bērniem līdz 18 gadiem
Sestdienās, svētdienās, svētku dienās un naktīs ieeja no Biķernieku ielas puses



Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skatiet www.medicine.lv)

Kāds varētu būt cēlonis pēkšņām muguras sāpēm?

Vakar pēkšņi sākās spēcīgas sāpes muguras lejasdaļā. Sāp tikai kustoties. Sēžot vai gulot 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 mugura 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 spondilozē, 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. Išlaicīgi palīdzēs nesteroidie pretiekaisuma līdzekļi. Ar vingrojumu palīdzību var novērst simptomu atkārtosanos. Lieti noderēs fizioterapija.

Vai šie faktori ir svarīgi, plānojot grūtniecību?

Internetā ir daudz informācijas par vīrieša spermās 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 astainu 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 spermās 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 spermās kvalitāti.

Veicot spermās analīzi, rekomēdē 24-72 stundas atturēties no ejakulācijas, 2-5 dienas nelietot alkoholu, lai iegūtu iespējami labāko rezultātu. Tāpat arī rekomēdējams 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.

Bērņa ieņemšana nav darbs, tam jābūt patīkamam procesam. Apšaubu, ka akūta herpes uzliesmojuma laikā sekss var būt baudāms process. Lai arī saslimšana var ietekmēt spermās 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 iespējams 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 jāreķinās, 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 jāreķinās ar darba nespēju no 5 līdz 28 dienām, atkarībā no izvēlētas 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 – kungā vēzis. Veidojot cilts koku, ir pētīti miršanas gadījumi. Vīsi (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 neliiecina 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 jebkādas 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 manis 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 jāstāstāda izmeklējumu plāns.



Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skatiet 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 apgrūtināši, 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. Izvairo no veikaliem, no pasākumiem.

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

Viens no variantiem ir vērsties pie psihologa-psyhoterapeita, 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 neiztik.

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 decibelu 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 decibelu. Ja klausīšanās notiek 100 decibelu līmenī, tad ne ilgāk kā 15 minūtes dienā. Ja šādi rādītāji nav ierīcē iestrādāti, tad izvēlaties skaļumu, kādā gribat klausīties, izņemot 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 dzīnkstēšana, svilpošana, dūkšana ausīs - arī tie var norādīt uz to, ka mūziku klausīties pārāk skaļi un drīz var iestāties dzirdes traucējumi.

Apmeklējot pasākumus, kuros paredzamais trokšņa līmenis ir vis 85 decibelu (piemēram, sporta sacenbās), vēlams lietot ausu aizbāzņus. Tāpat svarīgi izvairīties, vai nepieciešams vest mazus bērņus uz skaļiem pasākumiem, jo akustiskā trauma var atstāt neatgriezeniskas sekas uz bērņa dzirdi.

Kādas darbības otorinolaringologs (LOR) veic vizītes laikā?

Esmu pierakstījies 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 kamertoniem. Ja būs nepieciešams, nozīmes audiogrammu, timpanogrammu. Tālāk veiks deguna apskati – priekšējo un aizmugurējo rinoskopiju ar speciāliem spoguļiem, tad skatīsies rīkli un balseni (ar speciālo spoguļi).

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 mēnešreizu bijis savā mūžā (18 gadi), tādēļ domāju, ka šos procesus var ietekmēt kaut kādu vitamīnu neuzņemšana.

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

Domāju, ka šajā gadījumā būtu jāvērsas 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 "Ilģuciems"

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



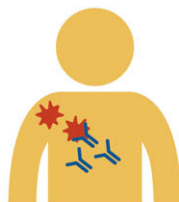
Pēc vakcīnas saņemšanas Jūsu imūnsistēma reaģē tāpat kā gadījumos, kad tiek veikta jebkāda cita "iejaukšanās" cilvēka veselībā, veidojot antivielas, kas cīnīsies ar specifisko baktēriju vai vīrusu.



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



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



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 apkārtne esošos cilvēkus
www.euro.who.int/vaccines

3/2018



European
Immunization
Week
Prevent Protect Immunize



Zāļu valsts
aģentūra



Acis / optika / acu veselība



BRILLES • KONTAKTLĒCAS • ACU ĀRSTS

**VISAS JAUNĀKĀS
IESPĒJAS PAR
LABĀKO CENU!**

IENĀC PĀRLIECINIES!

Alūksne, Pils 27b, LV 4301

T: +371 64320112

Balvi, Brīvības 57, LV 4501

T: +371 27092191

Cēsis, Rīgas 6, LV 4101

T: +371 64127599

Gulbene, Rīgas 37, LV 4401

T: +371 22302141

Smiltene, Blaumaņa 2a, LV 4729

T: +371 64772022

Valka, Ausekļa 54, LV 4701

T: +371 64722521

Valmiera, Rīgas 5, LV 4201

T: +371 64233105



www.optikascenrs.lv

SNIEDZ SEV LABĀKO! EKONOMISKI RISINĀJUMI!



Acis / optika / acu veselība



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.



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 receptu aprīti 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 pārlikt 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 Bēnu 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 skatījis 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:

- Tālruni: 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



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.



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.



Madonas optika, SIA, Briļļu salons

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

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

SIA "Valtera protēžu laboratorija"

Rīga, Brīvības iela 410, LV 1024
Tālr. 67 394563, 29 159961
www.vpl.lv

Acu protezēšana ar ilgstošu darbības
piederzi un augsti kvalificētiem
speciālistiem

Mārites Vasiljevas
ārsta oftalmologa prakse

Rīga, Stimu 8-321. kab. (ĀRC "Valeo"), LV 1082
Reģistratūra: 67 598810, 29 827354
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



SāpjuKlīnika.

Medicīnas centrs D.A.P., Sāpju klīnika

Rīga, Maskavas 40-2.st., LV 1050
Mob. tālr. 29 262595
Tālr. 67 204065
www.sapijuklinika.lv



Valsts apmaksāti veselības aprūpes pakalpojumi

Lai saņemtu valsts apmaksātus medicīnas pakalpojumus, nepieciešams vērsties pie sava ģimenes ārsta. Ģimenes ārsts uzklaušīs 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;
- pneimologs, 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 receptes 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 priekšņācēji, rūpīgi sekojot modernām attīstības tendencēm medicīnas zinātnē un praksē.

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



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.



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. locītavās.

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 <i>Haemophilus influenzae</i> infekcija, B hepatīts. Pneimokoku infekcija. Rotavīrusu infekcija (1. deva).
4 mēneši	Kombinētā vakcīna: difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts, b tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekcija, B hepatīts. Pneimokoku infekcija. Rotavīrusu infekcija (2. deva).
6 mēneši	Kombinētā vakcīna: difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts, b tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekcija, B hepatīts. 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 <i>Haemophilus influenzae</i> infekcija, B hepatīts. Kombinētā vakcīna: masalas, epidēmiskais parotīts, masaliņas. Pneimokoku infekcija. Vējbakas.
7 gadi	Kombinētā vakcīna: difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts. Kombinētā vakcīna: masalas, epidēmiskais parotīts, masaliņas.
12 gadi	Tikai meitenēm: cilvēka papilomas vīrusa. Tikai meitenēm: masaliņas**
14 gadi	Kombinētā vakcīna: difterija, stinguma krampji, poliomielīts. 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 ērcu encefalītu bērniem no viena gada līdz 18 gadu vecuma sasniegšanai, ja bērna deklarētā dzīvesvieta ir ērcu encefalīta endēmiskajā teritorijā, kā arī bāreņus un bez vecāku gādības palikušos bērnus ar valsts apmaksāto vakcināciju pret ērcu encefalītu vakcinē visā Latvijas teritorijā, neatkarīgi no dzīvesvietas.
- 50% apmērā pret ērcu encefalītu bērniem līdz 24 mēnešu vecumam (ja bērna deklarētā dzīvesvieta nav ērcu 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,
vaccīnas, veselības pārbaude.

S. Paraščinakas
ģimenes ārsta
prakse

Paraščinakas 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.

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 nesi mainījies 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.

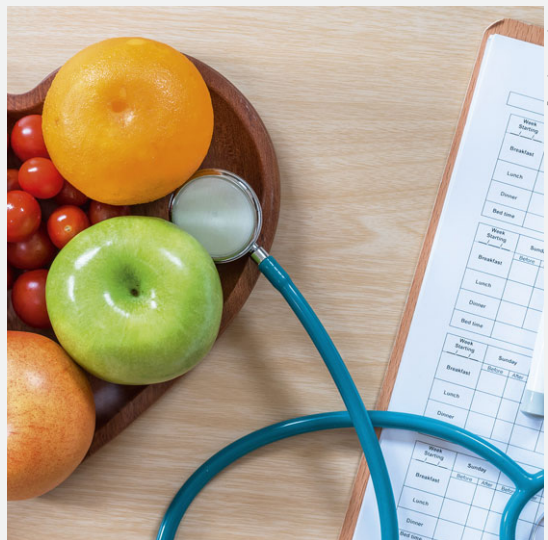


Foto: shutterstock.com

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.

Urinceļu 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.



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.

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 atrodies smēķētāja tuvumā un ieelpojot dūmus, tavās plaušās nokļūst kairinošas un indīgas vielas, kas stimulē elpceļu saslimšanas un esošo kairinātāju saasināšanos.

Turklāt par kaitīgām uzskatāmas ne tikai cigaretes – izvairies arī no elektroniskajām cigaretēm, cigāriem, pipēm un dažādiem žaļū 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



Foto: shutterstock.com

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,

Rāzinas 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 KIRURGIJĀ

V.Beķera ārsta prakse ķirurģijā

Valmiera, Bastiona 24-3.st., LV 4201

Tālr. 642 22247

E-pasts: ventis.bekers@drbekeris.lv

Vēnu slimības, vēnu operācijas,
vairorgdziedzera 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, Bēraines 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.

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 saņemt pieaugušo pirkstus spēlējoties un nemēģina atdarināt citu sejas izteiksmes.

Ar gadiem, palielinoties interakcijai ar citiem mazuliem, simptomi kļūst izteiktāki. Bērni, kam ir autisms, nereti ir vienaldzīgi pret rotaļlietām un vislabprātāk spēlējas vienatnē. Aptuveni četrus gadu vecumā šie bērni var pilnīgi norobežoties no apkārtējiem un ignorēt citus viedaudžus.

Emociju uzliesmojumi

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



Foto: shutterstock.com

Aizkavēta valodas attīstība

Aptuveni divus 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 nemītiģi 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, Rīgas iela 46A, LV 2125	Tālr. 67 932385 E-pasts: a.ancanes.gap@inbox.lv
Asafrejas G. ģimenes ārsta prakse	Burtnieku n., Valmieras p., Valmiermuiža, Draudzības 12a, LV 4219 Tālr. 642 38539	Ģimenes ārsta prakse Valmierā. Medicīniskās izziņas.
Baranovskas Ā. ģimenes ārsta prakse	Balvu n., Balvi, Bērzsils 12, LV 4501 Tālr. 645 21121, 26 302995 E-pasts: arijabaranovska@inbox.lv	Prakse pieejama pacientiem ar kustību traucējumiem
Bārbeles doktorāts	Vecumnieku n., Bārbeles p., Bārbele, Doktorāta 1, LV 3905 Tālr. 639 46901	Ģimenes ārsts 26 396428 Ārsta palīgs 26 202983
Bogdanoviča A. ģimenes ārsta prakse	Ilūkstes n., Ilūkste, Raiņa 35, LV 5447 Tālr. 654 63241 Mob. tālr. 26 523056	E-pasts: bogdanovichs@apollo.lv Darba laiks: pieņemšana pēc pieraksta.
Carevas A. ģimenes ārsta prakse	Talsu n., Sabilē, Pilskalna 6, LV 3294 Tālr. 632 52305 Mob. tālr. 29 129897	Nodrošināta pieejamība prakses vietai cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem.
Ievas Cīrules alergologa privātprakse	Rīga, Olīvu 5a, LV 1004 Mob. tālr. 29 535077 E-pasts: ieva.cirule@bkus.lv	Darba laiks: T., Pt. pēc pieraksta
Dalbiņas I. ģimenes ārsta prakse	Bauskas n., Īslīces p., Rītausmas, "Rītausmas"-22, LV 3901 Tālr. 29 332645, 639 25153	Slimību diagnostika bērniem un pieaugušajiem.
Daņilovas J. ģimenes ārsta prakse	Rēzeknes n., Lūznavas p., Lūznavā, Pils 1, LV 4627	Mob. tālr. 26 595092 E-pasts: jelena-danilova@inbox.lv
Inetas Dombrovskas ģimenes ārsta un pediatra prakse 0192-75431	Rīga, Imantās 8. līnija 1 k.1-212, LV 1083 Tālr. 67 410890 Fakss 67 893125	E-pasts: ineta.dombrovska@inbox.lv
Dubinskas A. ārsta prakse psihiatrijā	Rīga, Gogoja 3-221, LV 1050 (Dzelzceļa Veselības centrs) Tālr. 26 306263	Pieņem katru dienu pēc pieraksta Bērnu un jauniešu psihiatrs Inta Barengo
Eglītes D. ģimenes ārsta prakse	Kokneses n., Kokneses p., Koknese, Melioratoru 1, LV 5113 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
Tālr. 656 53126, 26 434186

Freibergas E. ģimenes ārsta prakse

Smiltenes n., Grundzāles p., Grundzāle,
Tilta 5, LV 4713
Tālr. 647 28510

Darba laiks: P. 10.00-14.00, Pk. 9.00-13.00
E-pasts: drfreiberga@inbox.lv

**Dr. Anitas Frīdvaldes
ģimenes ārsta prakse**

Rīga, Nīcgales 5-606, LV 1035
Mob. tālr. 29 113443, reģistratūra 67 599308
Reģistratūra (mājas vizītes) 67566227

Prakses darba laiks:
P., O. 8-13, T. 14-19, C., Pt. 8-13.
Ceturtdienās 8-12 zīdaiņu pieņemšana

**Daina Gorobeca,
audiologopēda prakse**

Ventspils, Platā 8 (2. st.), LV 3601
Mob. tālr. 26 673560
www.dainagorobeca.lv

Logopēdija, montesori, oro-miofunkcionālā
terapija.

Grotkeres I. ģimenes ārsta prakse

Daugavpils n., Višķu p., Špoģi,
Šosejas 3, LV 5481
Tālr. 654 42111

Mājas vizītes, vakcīnas, ģimenes ārsts,
veselības pārbaude.

**Hartmans V., masieris – individuālā
darba veicējs**

Jēkabpils, Zemgales 9e, LV 5201
Mob. tālr. 29 478485

Ārstnieciskā masāža. Klasiskā masāža.

Igaunes V. ģimenes ārsta prakse

Lubānas n., Lubāna,
Oskara Kalpaka 12, LV 4830
Tālr. 648 94115

E-pasts: velta.igaune@inbox.lv
Mājas vizītes, vakcīnas, veselības pārbaude

**Ilzes Kukutes
ģimenes ārsta prakse, SIA**

Bauskas n., Bauska, Dārza 16a, LV 3901
Tālr. 639 23136

Mob. tālr. 26 597538
E-pasts: ilze.kukute@e-apollo.lv

Ivanovas D. ģimenes ārsta prakse

Balvu n., Tilžas p., Tilža,
Brīvības 55, LV 4572
Tālr. 645 63882

Mob. tālr. 29 355982
Vizītes mājās, recepšu zāles,
slimības lapas.

Ivanovas I. ģimenes ārsta prakse

Rēzekne, 18.novembra 41-312, LV 4601
Tālr. 646 03309

Pieejamība cilvēkiem ar funkcionāliem
traucējumiem

**Jočas I. ģimenes ārsta,
pediatra prakse**

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

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

Jukses L. ģimenes ārsta prakse

Alūksnes n., Zeltiņu p.,
Zeltiņi, "Tērces" -11, LV 4345
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 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 Mob. tālr. 29 464645	Ģimenes ārsts, LOR, ausu, kakla un deguna ārsts
Katarse, SIA, Ambulance	Jēkabpils, Brīvības 169/171, LV 5201 Tālr. 652 31589, mob. tālr. 26 017675 www.katarse.lv	Šoferu medicīniskās izziņas, ieroču nēsāšanas atļauju ārstu komisijas, profilakse.
Kārkliņas V. podologa prakse	Bauskas n., Bauska, Zemgaļu 30 k.2, LV 3901 Mob. tālr. 29 184339	E-pasts: karklinavina69@inbox.lv www.vk-podologs.lv Darba laiks: pēc iepriekšēja pieraksta
Maijas Kontautienes ģimenes ārsta, arodslimību un arodveselības ārsta prakse	Rīga, Nīcgales 5-322, LV 1035 Prakse 25 425711 Mājas vizītes 675 66227	Reģistratūra 67 566755 E-pasts: makontmed2013@inbox.lv
Kubles I. ģimenes ārsta prakse	Rīga, Buļļu 9 (MFD Veselības centrs), LV 1055 Mob. tālr. 26 806443	E-pasts: ilze.kuble@gmail.com Ģimenes ārste - diagnostika, vakcinācija
Solvitas Kukles ģimenes ārsta prakse	Ventspils, Talsu 39a, LV 3602 Tālrunis reģistratūrā 636 61171 Kabinētā 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 Tālr. 633 22401	
Lejnieces I. ģimenes ārsta prakse	Pļaviņu n., Vietalvas p., Avenu iela 2-1, LV 5192 Tālr. 651 29178	Ārsta prakse, vakcinācijas, mājas vizītes
Luikas M. ģimenes ārsta prakse	Gulbenes n., Gulbene, Rīgas 55a, LV 4401 Mob. tālr. 29 253208 Tālr. 644 73381	E-pasts: maritaluika@inbox.lv
Nataljas Ļihodejevskas ģimenes ārsta prakse	Rīga, Nīcgales 5-218, LV 1035 Reģistratūra 67 565635, 67 566755 Prakse 67 571410	Mājas vizītes 67 566227
M. Grūsles ārsta prakse, SIA	Rūjienas n., Rūjiena, Dārza 11, LV 4240 Tālr./fakss 642 63725 Mob. tālr. 29 467724	E-pasts: marikagrusle@inbox.lv www.marika.grusle.emedicina.lv



Ārstu privātprakses, speciālisti

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



Ārstu privātprakses, speciālisti

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



Ārstu privātprakses, speciālisti

Vasiļjeva R. ģimenes ārsta prakse	Ludzas n., Ludza, 18. novembra 17-3, LV 5701 Mob. tālr. 28 300368, 22 410171	Prakses darba laiks: P., T., C., Pt. 8-16, O. 11-19
Vaskas S. ģimenes ārsta prakse	Apes n., Ape, Dzirnau 5, LV 4337 Tālr. 643 55568 Mob. tālr. 29 154220	
Vertebra, dziedniecības centrs	Jēkabpils, Draudzības aleja 9, LV-5201 Mob. tālr. 25 611060 www.vertebra.lv	Ārstu privātprakses, speciālisti.
Zamjatinas I. ģimenes ārsta prakse	Daugavpils, Liepājas 2, LV 5417 Tālr. 654 38626 Mob. tālr. 20 384213	E-pasts: inna.zamjatina@inbox.lv Ģimenes ārsta pakalpojumi un procedūru kabinets
Ļuda Zariņa – ģimenes ārsta un arodveselības un arodslimību ārsta prakse	Talsu n., Vandzenes p., Vandzene, "Rozes", LV 3281 Tālr. 632 25451	Ģimenes ārsts, privātprakse, speciālists, doktorāts, arodārsts.
Zālīte A., individuālā darba veicēja	Ventspils, Saules 44, LV 3601 Mob. tālr. 22 335635 E-pasts: nitazalite@gmail.com	Piedāvā masāžu un vaksāciju
Zušmanes E. ģimenes ārsta prakse	Smiltenes n., Smiltene, Baznīcas laukums 6, LV 4729 Tālr. 647 20098	Ģimenes ārsts, mājas vizītes, vakcīnas Smiltēnē
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., Sable, 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
Pīļipčukas T. ģimenes ārsta, neirologa prakse	Jelgava, Raiņa 16	Tālr. 630 10503



Dermatoloģija

Dermatovenerologs

Dermatovenerologs, SIA
Daugavpils, Siguldas iela 10B, LV 5404
Tālr. 654 35214
Tālr. 654 38084
Mob. tālr. 28 360820
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, Stīmu 8-323, LV 1082
Mob. tālr. 26 755215

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

**Lokmanes Ilzes prakse kosmetoloģijā
un onkoloģijā, "Reficio", SIA**

Valmiera, Diakonāta 4-3, LV 4201
Tālr. 642 22530, 29 465955
E-pasts: lokilze@tvnet.lv

www.reficio.lv

**Inas Maksimovas-Agafonovas ārsta
prakse dermatoveneroloģijā un
veneroloģijā**

Balvu n., Balvi, Krasta 1, LV 4501
Mob. tālr. 26 511189
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

Darības 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, Dzirnauvu 1, LV 3913

Tālrunis

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

Tālrunis

639 60218 (administrācija)

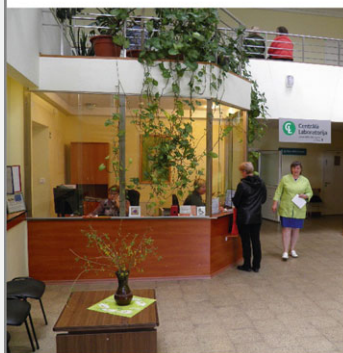
E-pasts

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.



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. locītavās.



**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, poliklinikas, veselības centri



**RĪGAS
VESELĪBAS
CENTRS**

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, Ilģuciemā, Torņakalnā, Ķengaragā un Bolderājā.

Alūksnes primārās veselības aprūpes centrs, SIA

Alūksnes n., Alūksne, Vidus 1, LV 4301
Tālr. 643 22482

E-pasts: administracija@aluksnespoliklinika.lv
www.aluksnespoliklinika.lv

Latgales uroloģijas centrs, SIA

Daugavpils, Rīgas 54a (2. st.), LV 5401
Reģistratūra: 654 44200
Administrācija, tālr./fakss: 654 25035

E-pasts: info@urocenter.lv
www.urocenter.lv

Putras M. ģimenes ārsta prakse

Rēzekne, 18.novembra 41-113, LV 4601
Tālr. 646 03327, 646 05314

Ārsta privātprakse, doktorāts, reimatologs.

Vaskas S. ģimenes ārsta prakse

Apes n., Ape, Dzirnavu 5, LV 4337
Tālr. 643 55568
Mob. tālr. 29 154220

Vecumnieku veselības centrs

Vecumnieku n., Vecumnieku p.,
Vecumnieki, "Atvasaras", LV 3933
Tālr. 639 76126

E-pasts: vvv@vecumnieki.lv
Ginekoloģija, rentgenoloģiskie uzņēmumi,
ultrasonogrāfija, laboratorijas pakalpojumi.

Veselības centrs Ilūkste, SIA

Ilūkstes n., Ilūkste, Raiņa 35, LV 5447
Tālr. 654 62455
E-pasts: veseliba@ilukste.lv

www.ilukste.lv/index.php/iestades-sia-vc-ilukste

Krupānes 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



Flebologija / 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 metodes - 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 duplexsonoskopija, vēnu operācijas, vēnu lāzēroterapijas, 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 ultrasonogrāfija, grūtnieču aprūpe, zobārstniecība, higiēna, implantā, 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. Ieliktni 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

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 Cēsis



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) hromosomu 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



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 asiņu 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 Reproductīvās 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!

Tālrunis: 67 111117
 Mob. tālrunis: 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 reproduktīvās ģenētikas klīnika **iVF Riga** palīdzēs Jums atrast atbildes uz visiem sasāpējušajiem jautājumiem un kļūt par vecākiem.

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



Klīnikas iVF Riga pakalpojumi:

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



Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības

iVF Riga Reproductīvās ģenētikas centra pakalpojumi:

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

- Ārsta-ģenētiķa konsultācijas
- Kariotipēšana
- Embriju pirmsimplantācijas ģenētiskais skrīnings un diagnostika (PGS/PGD)
- Neinvazīva augļa rēzus faktora noteikšana
- Trombofīlijas molekulārā testēšana
- Y hromosomas 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

Reproductīvas 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 reproductīvajām funkcijām.

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

Kriokonservācija:

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



Adrese: Rīga, Zaļā iela 1, LV-1010

E-pasts: ivfriga@ivfriga.eu

Tālrunis: +371 67 111 117

www.ivfriga.eu



Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības

Audžes Līgita ārsta prakse dzemdniecībā un ginekoloģijā Cesvainē un Madonā	Cesvaines n., Cesvaine, Pils 1a, LV 4871 Mob. tālr. 26 148648	Madona, Rūpniecības iela 20/7-1, LV 4801 Tālr. 28 702323
Bruzgules V. ārsta ginekologa prakse	Aizkraukles n., Aizkraukle, Bēzu 5-313, LV 5101 Tālr. 651 33873, 28 380864	Darba laiks pēc pieraksta
Frīdenbergas G. ārsta ginekologa prakse	Tukuma n., Tukums, Elizabetes 8-3.st., LV 3101 Mob. tālr. 29 470016, tālr. 631 25109 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 Tālr. 654 23647 www.pkgv.lv	Ambulatorie medicīniskie pakalpojumi, dienas stacionārs, poliklīnika.
Pudzes D. ārsta ginekologa prakse	Valmiera, Bastiona 24, LV 4201 Tālr. 642 22247 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, Bēzu 5-224, LV 5101	Tālr. 29 187848
Krūkles R. ārsta prakse ginekoloģijā	Ventspils, Andreja 7/9-3.st.	Tālr. 636 25717
Kukličas Ingridas 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 Bauskas n., Bauska, Plūdoņa 58-3, LV 3901 Mob. tālr. 29 696913	Kardiologs, reimatologs, ehokardiogrāfija, ģimenes ārsts, internists
Kondratovičas A. ārsta kardiologa privātprakse	Talsu n., Talsi, Kareivju 16-304, LV 3201 Mob. tālr. 29 109608	Pacientiem ar funkcionāliem kustību traucējumiem speciāla uzbrauktuve un lifts.



Laboratorijas



NMS
LABORATORIJA

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 skatiet www.medicine.lv)

Kā uzzināt, vai bērībā esmu saņēmusi poti pret masalām?

Man ir 41 gads, un mans darbs ir saistīts ar uzturēšanos Bēnu klīniskās universitātes slimnīcā, kur nesen tika konstatēts masalu gadījums. Kā un kur es varu uzzināt, vai esmu bērībā (padomju laikos) potēta pret masalām? Atceros, ka ik pa brīdīm klasē ienāca mediķi un veica potes, taču nekādas pasēs 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? Dakteris ieteica svecītes. Vai tās ir paredzētas piemērotajām 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 izjaukta normālais maksts vides līdzsvars – samazinās tās baktērijas, kurām dabiski makstī būtu jābūt pārsvarā (piemēram, pienskābās baktērijas jeb laktobacīli), 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 jāsaazinās 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 plānojuši 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 nieierobežoti ilgi uzglabāt un Jūs nepieciešamības gadījumā tās varētu saņemt jebkurā laikā.



Laboratorijas

E. Gulbja Laboratorija

Tāl. **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, Dunties 22/1, „Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca”	P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Rīga, Grebenščikova 1, „Diagnostikas centrs”	P-C. 8:30-18; Pt. 8:30-16; S., Sv. slēgts
Rīga, Lāčplēša 24	P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Rīga, Lielirbes 29, T/C „Spice” 2. st.	P-Sv. 10-20
Rīga, 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

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



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

Darības 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, 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.



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, PQR reaģenti, UV recirkulatori, laboratorijas mēbeles "Ražots Latvijā"



Medicīnas iekārtas, instrumenti, piederumi, palīgīdzekļi



SIA "Latvijas Amerikas acu centrs"

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

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



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 palīgīdzekļu nodrošinātājs Latvijā. Mērķis ir nodrošināt vājdzirdīgus un nedzirdīgus cilvēkus ar surdotehniskajiem palīgīdzekļiem, kas atvieglo viņu sazināšanos un orientēšanos skaņā 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 mēbeļiem. 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

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



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.



MEDICĪNAS VEIKALS
www.medicinasveikals.lv

IK "RIAA", Medicīnas preču veikals

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

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



Medicīnas iekārtas, instrumenti, piederumi, palīgīdzekļi



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 neirologa prakse

A. Vasiļjevas ārsta neirologa 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
Apelsins, SIA**
Valmiera, L.Paegles 9, LV 4201
Reģistratūra 25 140410
Fakss 642 64029
E-pasts: vbvcapelsins@inbox.lv
www.apelsins.lv

SIA Vidzemes bērnu veselības centrs "Apelsins" izveidots, lai nodrošinātu ambulatoro neiroloģisko palīdzību Vidzemes reģiona bērniem un zīdaiņiem.

Andis Audže, neirologs, psihoterapeits

Madonas n., Madona,
Rūpniecības 20 k.7-1, LV 4801

Mob. tālr. 29 143256
Darba laiks: pēc iepriekšēja pieraksta

Leonardova I. ārsta neirologa prakse

Dagdas n., Dagda, Brīvības 29-7, LV 5674
Tālr. 656 81412
Mob. tālr. 29 467342

Nervu ārsts, nervu slimības,
nervu saslimšana

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

Liepāja, Aldaru 20/24, LV 3401
Tālr. 634 23149, 28 351178
Darba laiks: C. 15.30 - 17.30

Kajenčukas S. ārsta neirologa prakse

Sudrabu Edžus 9/6, Jelgava, LV-3001

Tālr. 630 26338, 26 305347

Otorinolaringoloģija



Privātklīnika "Headline"
**Latvijas Universitātes Medicīnas
fakultātes studiju centrs**
Rīga, Kalnciema 98-16, LV 1046
Tālr. 67 473045, mob. tālr. 25 511144
E-pasts: info@headline.lv, www.headline.lv
Darba laiks: P.-Pt. 9.00-18.00

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



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

**Petrānes V. ārsta otorinolaringologa
prakse**

Preiļu n., Preiļi, Rēzeknes 34-16, LV 5301
Tālr. 653 21682, 653 21582

Ir vides pieejamība cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem

Hanis M. ārsta otorinolaringologa prakse

Limbažu n., Limbaži, Klosters 4a-1.st., LV 4001

Tālr. 640 21965, 26 448301



Pediatrija / bērnu veselība



SIA "Latvijas Amerikas acu centrs"
Rīga, A. Deglava 12a, LV 1009
Tāl. 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
Tāl. 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, 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
Tāl. 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
Tāl./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 Ģīļa Plastikas Ķirurģijas klīnika dibināta 1992. gadā un specializējas estētiskajā un rekonstruktīvajā ķirurģijā. Klīnikā strādā 26 profesionālu speciālistu komanda, tā aprīkota ar modernāko medicīnas aparātūru.

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, 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, Klosters 4a, LV 4001
Mob. tālr. 29 497641

Pēdu aprūpe, ieauguši nagi, sēnišu infekcija, varžacis.

**Rudzīte Laila –
ārstnieciskās podiatrijas speciāliste**

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



Psihologija



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

Darības apraksts

Apmācība un izglītošana dziedniecības jautājumos.

Reiki, datordiagnotika, dziedniecības seansi.

Domu sakārtošana, dvēseles dziedināšana, privātie čenelīgi, 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

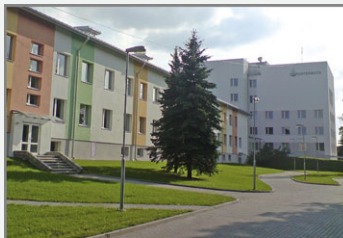
Rīga, Maskavas 122/128, LV 1003

Mob. tālr. 29 545357

www.hipnozeunkodesana.lv



Psihoterapija / psihiatrija



Valsts sabiedrība ar ierobežotu atbildību
Slimnīca

GINTERMUIŽA



Nosaukums

“SLIMNĪCA “GINTERMUIŽA””, VSIA

Adrese

Jelgava, Filozofu 69, LV 3008

Tālrunis

630 07495, 630 22770 (reģistratūra), 630 22805 (uzņēmšana), 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

Tālr. 646 03327, 646 05314

Ārsta privātprakse, doktorāts, reimatologs.

Seksopatoloģija / seksuālā veselība

DB prakse, SIA

Rīga, Dzirnauvu 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@jurmallaslimnica.lv

www.jurmallaslimnica.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
Tālr. 643 07149
www.aluksnesslimnica.lv

Bauskas slimnīca, SIA

Bauskas n., Bauska, Dārza 7 k.1, LV 3901
Reģistratūra: 639 23433

E-pasts: b_res@apollo.lv
www.bauskasslimnica.lv

Madonas slimnīca, SIA

Madona, Rūpniecības 38, LV 4801
Pacientu uzņemšanas nodaļa 648 07066
Ambulatorā nodaļa-reģistratūra 648 60586

Nodrošināta vides pieejamība cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem.

Traumatoloģija / ortopēdija / ķirurģija



Industriālās tehnoloģijas, SIA

Rīga, Brīvības gatve 224b, LV 1039
Tālr. 67 817808
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,
Raiņa bulvāris 13-406, LV 5301

Mob. tālr. 29 412049

Pličas D. ārsta prakse ķirurģijā

Preiļu n., Preiļi, Raiņa bulvāris 7, LV 5301
Mob. tālr. 26 557137
E-pasts: daina.plica@inbox.lv

Brūces, lūzumi, sāpes vēderā, sastiepumi.

Uroloģija / nefroloģija



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. Ieliktni sievietēm un vīriešiem, urīnu uzsūcošas autiņbikses pieaugušajiem. Ķermeņa mazgāšanas krēmi, putas, salvetes ķermeņa mazgāšanai bez ūdens, mitro matu cepure – matu mazgāšana bez ūdens.



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

ajurģele@apollo.lv

Dibināšanas datums

1995. gada 29. marts

Darbības apraksts

Privātklīnikā SIA "Jurģele" Jums pieejams:

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



VALIS PĀRDAUGAVA

Nosaukums

VALIS PĀRDAUGAVA, ZOBĀRSTNIECĪBAS KLĪNIKA

Adrese

Rīga, Valdeķu 25, LV 1004

Tālrunis

67 623084, 29 427198

E-pasts

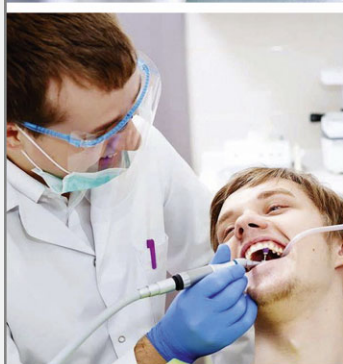
valdeku@valis.lv

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



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 implantī. Zobu protezēšana, ortodontija.

Darba laiks: P - Pt. 8.00 - 17.00, S., Sv. brīvs



Nosaukums

ZOBĀRSTNIECĪBAS KLĪNIKA "VALIS"

Adrese

Rīga, Brīvības 167, LV 1012

Tālrunis

67 373273

Mobilais tālrunis

29 480944

E-pasts

valis167@inbox.lv

Internets

www.valis.lv

Darbības apraksts

Mūsu darba pamatprincips ir kontakts ar pacientu un savstarpējā uzticība!

Zobārstniecība un mutes higiēna.

Zobu protezēšana, ortodontija.

Zobu implantī.

Darba laiks: 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 ultrasonogrāfija, grūtnieču aprūpe, zobārstniecība, higiēna, implantī, 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 Cēsis.

Buzijana V. zobārstniecības prakse

Buzijana V. zobārstniecības prakse
Vijakas n., Vijaka, 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

Zobārstniecības klīnika

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. Butkevica
dental practice

Dr. Butkēvičas zobārstniecības prakse
Rīga, Dzirnau 45-2.st., LV 1010
Tālr. 67 242470
www.drbutkevicedentalpractice.com

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



Dr. Martas
zobārstniecība

Dr. Martas zobārstniecība, SIA
Baldones n., Baldone, Iecavas 4, LV 2125
Mob. tālr. 26 418283
E-pasts: dr.marta@inbox.lv
Darba laiks: pēc iepriekšēja pieraksta

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



FamilyDent

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.



Gnūsina 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

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, Vajņu 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. Certificēti zobārsti. Apkalpojam visu apdrošināšanas kompāniju polises. Strādājam ar bērniem un pieaugušiem. Latviešu, angļu un krievu valoda. Piedāvājam arī solārijus, kosmētiku, zemūdens masāžu.

**Lubarska Daiga
zobu higiēnista
prakse**

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
PRIVĀTPRAKSĒ**

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, implantī, zobu higiēna, ortodontija.



DR.SANDRA BUIĶE

Dr. S. Buiķes stomatoloģijas 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, Prieku 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 ZOBĪEM

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 Mob. tālr. 25 147719, 20 628907 E-pasts: bczobi2014@inbox.lv	www.bczobארstnieciba.lv Higiēnists, plombēšana, kanālu ārstēšana, protezēšana, bērnu zobārsts.
Daugavpils zobārstniecības poliklīnika, SIA	Daugavpils, Lāčplēša 12, LV 5401 Reģistratūra 654 25425 Dežūrārsts (sv. un svētku dienās) 654 24624	zob@apollo.lv, www.zobi.daugavpils.lv Zobu protezēšana, zobu labošana, zobu ārstēšana.
Denix, SIA	Daugavpils, Parādes 17-30 (ieeja no Cietokšņa ielas), LV 5401 Mob. tālr. 22 007802	Pieņemšana pēc pieraksta.
Dental Studio, SIA	Rīga, Elizabetes 75, LV 1050 Tālr. 67 280841, 22 830077 E-pasts: dentalstudio@inbox.lv	www.dentalstudio.lv Zobārstniecība, mutes dobuma higiēna
Diadent, SIA	Daugavpils, Jātnieku 78, LV 5410 Mob. tālr. 27 468686 E-pasts: melehaljona@inbox.lv	Ir nodrošināta vides pieejamība cilvēkiem ar kustību traucējumiem.
Diadent, SIA, Filiāle	Jēkabpils, Rīgas 115, LV 5202 Mob. tālr. 26 880029, 20 173886	Ir nodrošināta vides pieejamība cilvēkiem ar kustību traucējumiem.
Diadent, SIA, Filiāle	Līvānu n., Līvāni, Zaļā 44, LV 5316 Tālr. 653 12395 Mob. tālr. 26 880029	E-pasts: diadentj@inbox.lv Ir nodrošināta vides pieejamība cilvēkiem ar kustību traucējumiem.
SIA "Dr. Sandras Ratnieces zobārstniecības prakse"	Rīga, Brīvības gatve 300, LV 1006 Tālr. 67 554851 E-pasts: sandraratniece@gmail.com	Zobārstniecība, zobu ārstēšana, zobu higiēna, protezēšana, ķirurģija, zobu estētika.
EvaMar, SIA	Bauskas n., Bauska, Uzvaras 21-1, LV 3901 Mob. tālr. 26 671781 E-pasts: evamar2@inbox.lv	Zobu ārstēšana, zobu ķirurģija, implantī.
Griščenko S. zobārstniecības prakse	Loka iela 13, c. Felicianova, Ciblas pagasts, Ciblas novads, LV-5709 Mob. tālr. 29 473764	E-pasts: svetlanagrischenko@inbox.lv Pieejami pakalpojumi cilvēkiem ar īpašajām vajadzībām.
Grīvānes A. zobārstniecības prakse	Dundagas n., Dundagas p., Dundaga, Pils 6, LV 3270 Mob. tālr. 27 650970	Zobārsts Dundagā, zobu labošana
Ikaunieces A. zobārstniecības prakse	Madonas n., Barkavas p., Barkava, Skolas 1, LV 4834 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 Nav iespējama vides pieejamība
Tālr. 640 22765
E-pasts: zobarste.kalnina@inbox.lv

"Ingūnas Rumas zobārstniecība", IK Siguldas n., Sigulda, Ziedu 5-20, LV 2150 Mob. tālr. 29 467644
Tālr. 67 971404 E-pasts: zobufeja5@inbox.lv

Klēveres V. zobārstniecības prakse Mērsraga n., Mērsraga p., Mob. tālr. 29 170199
Mērsrags, Kadiķu 1b, LV 3284 Darba laiks pēc pieraksta
Tālr. 632 35839

Klīnika Zinta, SIA Ventspils, Lielā Dzirnavu 18, LV 3601 www.klinikazinta.lv
Tālr. 636 22244
E-pasts: info@klinikazinta.lv

Kurakinas Ludmilas zobārsta prakse Jēkabpils, Rīgas 115, LV 5202 www.zobarstskurakina.lv
Mob. tālr. 29 895131
Tālr. 652 33800, 652 37850

Ineses Lapsiņas zobārstniecības privātprakse Ventspils, Ģertrūdes 25, LV 3601 Darba laiks: P. 9.00-17.00, O. 9.00-13.00,
Tālr. 636 28125 T.-C. 9.00-17.00
Visa veida zobārstniecības pakalpojumi

Majeckas J. zobārstniecības prakse Daugavpils, Muižas 1, LV 5401 Nodrošināta pieejamība personām ar
Mob. tālr. 22 333996 funkcionāliem traucējumiem.
Tālr. 654 39687

"Opti Smile Studio", Dr. V. Besakirska zobārstniecības prakse Daugavpils, 18.novembra 18a, LV 5401 Zobārstniecība un mutes higiēna,
Mob. tālr. 27 028151 implantācija, protezēšana, 3D rentgendiag-
Darba laiks: P.-Pt. pēc iepriekšēja pieraksta nostika (datortomogrāfija).

Paško I. zobārstniecības prakse Jaunjelgavas n., Jaunjelgava, Zobu protēzes, protezēšana, zobu raušana,
Liepu 23, LV 5134 zobu ķirurģija.
Mob. tālr. 29 377218

Ruicēnas L. zobārstniecības prakse Dobeles n., Dobeles, Brīvības 7-47, LV 3701
Tālr. 637 23178

Salkazanovas I. zobārstniecības prakse Jelgava, Raiņa 7, LV 3001 Mob. tālr. 26 563656
Jelgavas n., Jaunsvirlaukas p., Pieņem pēc pieraksta
Stalģene, Lielupes 5, LV 3031

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



Zobārstniecība / mutes veselība

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

Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skatiet 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 aparāturu 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 Akribija", 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 augšas virzienā, veltot katram zobam apmēram desmit darbības.



Uztura bagātinātāji: priekšrocības un trūkumi

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

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 pātiku. Dabīgie uztura bagātinātāji var būt efektīvs palīg līdzeklis dažādu hronisku slimību ārstēšanā, bet tikai kombinācijā ar ārsta izrakstītiem medikamentiem un norādījumiem. Bioloģiski aktīvo vielu 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 reprodūktīvās 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



Foto: Shutterstock.com

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



Droši

Inovatīvi

Zāļu nepamatota lietošana ir kaitīga veselībai

- Uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju vai atbilstošu informāciju uz iepakojuma
 - Lietojot zāles tieši tā, kā aprakstīts lietošanas instrukcijā vai kā ārsts vai farmaceīts Jums teicis. Neskaidrību gadījumā vaicājiet ārstam vai farmaceitam
- "Farmahelis", UAB, Partizanų.g 198, Kaunas, reg.nr. 343665610

Oculoheel®

Homeopātiski acu pilieni

- Iekaisīgas acu slimības
- Pārpūlētas, kairinātas vai asarojošas acis



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

Naturāli

Efektīvi

Zāļu nepamatota lietošana ir kaitīga veselībai

- Uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju vai atbilstošu informāciju uz iepakojuma
 - Lietojot zāles tieši tā, kā aprakstīts lietošanas instrukcijā vai kā ārsts vai farmaceīts Jums teicis. Neskaidrību gadījumā vaicājiet ārstam vai farmaceitam
- "Farmahelis", UAB, Partizanų.g 198, Kaunas, reg.nr. 343665610



-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 regenerācija
- Sastiepums, sasitums, hematoma



Devas un lietošana

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

Droši

Inovātīvi

Zāļu nepamatota lietošana ir kaitīga veselībai

- Uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju vai atbilstošu informāciju uz iepakojuma

• Lietojot zāles tieši tā, kā aprakstīts lietošanas instrukcijā vai kā ārsts vai farmaceits Jums teicis. Neskaidrību gadījumā vaicāiet ārstam vai farmaceitam

“Farmahelis”, UAB, Partizanų.g 198, Kaunas, reg.nr. 343665610

Homeopātija

**HOMEOPĀTE
ANNA KALĶE**

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

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

**HOMEOPĀTISKĀ
APTIEKA**

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

Homeopātiskie medikamenti, izgatavošana



**Naumovs Pāvels, ārsta
otorinolaringologa un homeopāta prakse**
Rīga, 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, Stīmu 8-327, LV 1082
Mob. tālr. 29 629507
Skype: Isherbakova
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.

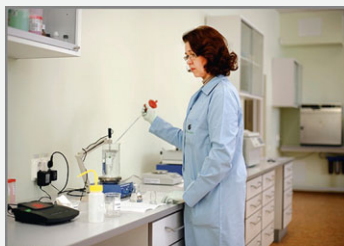
**Svetlana Gorenko,
ārsta - homeopāta prakse**

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, iepakojšanai, izplatīšanai un noieta veicināšanai.

Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skatiet www.medicine.lv)

Vai tabletes drīkst sasmalcināt?

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

Atbild Latvijas veselības portāls medicine.lv

Pirms jebkuru zāļu lietošanas (tai skaitā pirms zāļu 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 šķīdumā. 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 *Ginkgo biloba* saturošus preparātus, kā arī magniju un B grupas vitamīnus. Veiksmi mācībās!

Medikamentu tirdzniecība, aptiekas


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

Medikamentu, uztura bagātinātāju,
 medicīnas ierīču un kosmētikas tirdzniecība

IU Tilžas aptieka

Tilžas aptieka, IU
 Balvu n., Tilžas p., Tilža,
 Brīvības 55, LV 4572
 Tālr. 645 63883

Aptieka Tilžā. Receptšu un bezreceptšu zāles,
 zāles pēc pasūtījuma.

Ausekļa aptieka

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

**"Primula B", SIA, levas aptiekas
 Kaunatas filiāle**

Rēzeknes n., Kaunatas p.,
 Kaunata, Rāznas 20, LV 4622
 Tālr. 646 67280

Nodrošināta pieejamība cilvēkiem ar
 funkcionāliem traucējumiem

Neretas aptieka

Neretas n., Neretas p., Nereta,
 Raiņa 9, LV 5118
 Tālr. 651 76248

E-pasts: silvine@inbox.lv
 Higiēnas preces, kompensējamie
 medikamenti, receptšu medikamenti.

Primula B, SIA

Rēzekne, 18. novembra 41, LV 4601
 Tālr. 646 22048

Medikamentu tirdzniecība

Rūjienas aptieka, SIA

Rūjienas n., Rūjiena, Rīgas 3, LV 4240
 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



Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2017. gadā

KO TEV VAR PASTĀSTĪT PĀRTIKAS PRODUKTU MARKĒJUMS?

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 saharozi (galdā cukurs), glikozes-fruktozes sirups, karamelizēts cukura sirups, glikozes sirups, dekstroze u.c.

Cukurs (uz 100 g produkta)

maz līdz 5g

vidēji 5 - 10g

daudz 10 - 15g un vairāk

KLĪJU SAUSMAIZĪTES

Svars: 155 g

Skaits iepakojumā: 25

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

Sastāvdaļas: kviešu klijas (28,62%), kviešu milti, rudzu milti bīdēlētīe, risu 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 līdz 0,3g

vidēji 0,3 - 1,5g

daudz 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 līdz 3g

vidēji 3 - 17,5g

daudz vairāk par 17,5g

Piesātinātie tauki (uz 100 g produkta)

maz līdz 1,5g

vidēji 1,5 - 5g

daudz vairāk par 5g

OLBALTUMVIELAS

- Olbaltumvielas organismā veic uzbūves funkciju, tās nepieciešamas procesiem, kas saistīti ar augšanu, attīstību, organisma šūnu un audu atjaunošanos.
- Pieaugušam cilvēkam ieteicams 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 dīlstošā 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 pienu 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 skatiet 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 pirtnece **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 pašsajūta, 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 kvalitatīvs miegs un atpūta, tomēr būtu ieteicams, lai pēdējā maltīte būtu 2h pirms gulēt ieešanas. Būtu svarīgi izvērtēt ne tikai vakariņu aspektu, bet arī visu pārējo dienas ritmu un maltītes. Šobrīd ir pietiekoši daudz pētījumi, ka nav svarīgs laiks, cik 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, kas pavada vēlās vakariņas. Ne viens, ne otrs variants nav absolūti nepareizi. Ir svarīgi, ko un cik daudz apēd dienas garumā.

Kādas procedūras veikt pret muguras sāpēm?

Pastāvīgi sāp mugura. Slēdziens – Krustu daļas mugurkaula deformējošā spondilozē, skoliozē, kifozē. 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, nekā labāk nepaliek. Atkal dzeru pret sāpju 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 dzīvo 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 ataug?

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 ataug, tām būtu jānodod laiks “bez apgrūtinājumiem”, kā arī kāds papildus skropstu augšanu veicinošs un barojošs līdzeklis, vēlam 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 nejutu, 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 jādarā?

Atbild ārsts-osteoreflaksoterapeits **MARĢERS FUNKA**,

Funka M. ārsta osteoreflaksoterapeita 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 osteoreflaksoterapijas 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 riebiņš. 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 sebostātiski (mazina sebuma veidošanās intensitāti) – neļauj veidoties komedoniem. Tas darbojas arī mitrinoši, tādēļ būs piemērots arī sausas ādas kopšanai. Arī azaleinskābi saturošs gēls palīdz mazināt tā saucamās “melnās pinnes”. Sejas ādas attīrīšanai jālieto ādas tipam piemērotas attīrīšanas līdzekļi – micelārs ūdens, putas vai gēls – 2 reizes dienā.



Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skatiet 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, tāpat "sēdošs darbs", un, ēdot brokastis auzu putru, cerēju, ka tikšu vaļā no kāda lieka kg vai vismaz pa ziemu neiegūšu klāt jaunus. Taču tagad esmu nesaprašānā – 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 psi – piens ar ūdeni.)

Atbild uztura speciāliste ILZE LUTERE, "Sanare-KRC Jaunkemeri", SIA Pilngraudu auzu pārslu biežputra, kā jau visi pilngraudu produkti, ir uzturvērtelēm bagāti un noderīgi dienas uzsākšanai. Vislabāk putru lietot kopā ar piena produktiem un nesavārit līdz ļoti mīkstai konsistencei, jo mīksta putra ļoti ātri paaugstinās cukura līmeni asinīs, un sāta sajūta būs īslaicīga – cukura līmenis tikpat ātri nokrītīs. Arī rūpējoties par savu svaru, putra būs noderīga brokastīs, tomēr viss būs atkarīgs no kopējā dienas uzņemta 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 šād tad var ēst čipsus un burgerus?

Esmu trešajā grūtniecības mēnesī un neizsakāmi karojas 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 šād tad var ēst čipsus un burgerus?

Atbild uztura speciāliste GUNA BILANDE, "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 karojās. 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 uzskodām 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 čipsus mājās apstākļos, vajadzīgas tikai 30 minūtes. Ja plānās šķēlēs sagriež dažāda veida dārzeņus – bietes, pastinākus, kāļus, burkānus, kartupeļus u.c., tos apkaisa ar garšvielām un nedaudz pārslaka ar olīveļļu, vajadzēs tikai dažas minūtes cepeškrāsnī, lai varētu baudīt lielisku un veselīgu čipsus!

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

lesaku 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 ārpusaules 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 tikt ar fizioterapeitu, lai pārliecinātos, ka vingrojumi tiek izpildīti precīzi, un atbilstoši saņiegtajiem 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 noslogotus muskuļus. Atjaunošanas paātrināšanai izmanto arī speciālus preparātus. Par šo preparātu pielietošanu ieteicams konsultēties ar sporta ārstu, kas rekomendēs tieši jūsu aktivitātēm piemērotus atjaunošanās preparātus.



Slimību profilakses un kontroles centrs

VESELĪGA UZTURA IETEIKUMI GRŪTNIECĒM

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 DĀRŽENUS,

tai skaitā svaigā veidā. Tie nodrošinās organismu ar vitamīniem, minerālvielām un šķiedrvielām



GRAUDAUGUS, T.S.K. 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 tekhnā zivs (silķe, forele, lasis, sardines)



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 uzņemtais enerģijas (kcal) daudzums –

I trimestri par 100 kcal dienā

II un III trimestri 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)



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

KAUSĒTĀIS SIERS

SALDĀIS KRĒJUMS

Piena produktus ar augstu tauku saturu un ar pievienotiem augu taukiem

GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ NELIETO:



Enerģijas dzērienus

Aknas

Alkoholu

Svaigus dīdētus graudus



Nepasterizētos vai mīkstos sierus (Brie, Camamber, feta)



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



Jēlus vai termiski nepietiekami apstrādātus produktus (vītīnāta gaļa, suši, mazaizēti lasis, garneles)

Zobenzīvi, haizīvi, tunča steiku, marlinu un karalisko skumbriju – tās var būt uzkrājušas daudz smagos metālus

Pārtikas produktus, kuru marķējumā norādīts, ka ražošanā izmantoti „dažēji hidroģenēti augu tauki” (konditorejas izstrādājumi, biežpiena sierpiņi, saldumi, piena un augu tauku maisījumi, frit kartupeļi, burgeri u.c.)



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.

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





Fizioterapija

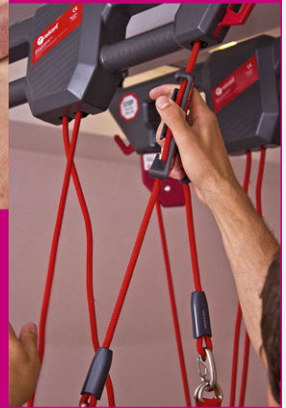
Medeors pluss, Fizioterapijas centrs

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



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@jelgavapoliklinika.lv

www.jelgavapoliklinika.lv

Speciālisti, ģimenes ārsti, diagnostika.

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

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,
muskulu, 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 pavājinā organisma spējas cīnīties ar stresu un izveda 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 palēnināt novecošanās procesu. 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 iespējāmība saslimt arī ar diabētu. Cukurs pazemina arī kognitīvās spējas, kas var draudēt ar Alzheimerā 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 saīdināt ar stāvokli, kas rodas, pārmērīgi lietojot alkoholu. Tāpat cukura lietošana, tai skaitā, dzerot saldus 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 ļoti regulāri attīrīt aknas, lai samazinātu dažādu aknu saslimšanu risku.

Labāka zobu veselība

Zināms, ka cukura lietošana veicina baktēriju vairošanos mutes dobumā, karieša 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
 Mob. tālr. 29 555621
 E-pasts: ilze.breidaka@inbox.lv

Darba laiks: pēc vienošanās

Olgas Jakovļevas fizioterapeita prakse

Daugavpils, Piekrastes 43-1, LV 5422
 Mob. tālr. 26 056054
 Tālr. 654 48602

Olgas Jakovļevas fizioterapeita prakse, filiāle

Rīga, A.Čaka 113-43, LV 1011
 Tālr. 67 202019
 Mob. tālr. 29 989458

Mob. tālr. 29 952949
 Mob. tālr. 26 056054

Sertificēts masieris Kudrinskis I., privātprakse

Liepāja, Aldaru 20/24-304, LV 3401
 Mob. tālr. 29 122984
 Darba laiks: P. – Pt. 8.30 – 13.00

Strādā ar visām apdrošināšanas polisēm.
 Klasiskā masāža, ārstnieciskā masāža, sporta masāža, muskuļu korekcija, relaksācija.

Pirtis, saunas



SIA "Sauna serviss S"
 Tālr. 67 887857, 29 420599
 Fakss 67 887856
 E-pasts: info@saunaserviss.lv
 Rīga, Bīķernieku 162a, LV 1079
 www.saunaserviss.lv

Pirts izbūve mājās un dzīvokļos: sauna, tvaika pirts, tvaika kabīne, infrasarkanā pirts, infrasarkanā staru kabīne, sāls ala. Pirts aprīkojuma tirdzniecība. Sāls pirts izbūve, sāls ģenerators uzstādīšana. Elektriskās un malkas pirts krāsnis (EOS, Helo, Tylo, Kastor). Āra spa masāžas vannas Arctic Spas.

VIZLAS PIRTS

Vizlas pirts
 Rīga, Lokomotīves 60a, LV 1057
 Tālr. 67 131091
 Mob. tālr. 27 010148
 Mob. tālr. 29 547689
 www.pirts-vizlas.lv

Publiskā pirts



Riteņbraukšanas ietekme uz tavu veselību

Vai atceries, kā bērībā varēji caurām dienām nenogurstot braukāt ar divriteni jautrā draugu kompānijā? Diemžēl pieaugot cilvēki arvien retāk atrod laiku šai vai kādai citai bērībā 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 viedtālrunu 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?

Riteņbraukšana – efektīvs līdzeklis cīņā ar bezmiegu

Braukšana ar velosipēdu no agra rīta palīdz ātrāk pamosties. Pateicoties regulārām fiziskām aktivitātēm, tavš 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 iemīgšanai, 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, mēdžeri 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 ločitavu tonusu un samazina kaitīgā holesterīna līmeni asinīs. Pateicoties šim pozitīvajam īpašībām, būtiski samazina 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 aizvairt ar riteņbraukšanu – tādējādi tu nenodarīsi pāri savam ķermenim un vienlaikus varēsi atbrīvoties no liekajiem kilogramiem.



Foto: shutterstock.com

Uzlabo plaušu darbību

Velobrauciena laikā plaušas strādā daudz aktīvāk nekā parasti – ilgstošu (vismaz vienas stundas garu) braucieni 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 varikozo vēnu paplašināšanos, riteņbraukšana ir pat ļoti ieteicama. Laikā, kad tiek veiktas aplojošās 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 vienkāršāks un ātrāks 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.



Rehabilitācija

VEIKSMES KONSULTANTS, PRIEKA TRENERIS

**Dziednieks
ALDIS
KEVIŅŠ**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 zemapzināi
- * Attiecību konsultācijas:
- * Pagīru 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 publika gaļavošana, 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 pāriet, sēžot krēslā – strādājot pie datora ofisā, ieturot maltītes pie pusdienu galda, braucot mājās ar sabiedrisko transportu vai automašīnā pie stūres, bet mājās – atpūšoties uz divāna. Ārsti sēdošu dzīvesveidu atzīst kā galveno aptaukošanās, agrūtinātas 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 savu 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 izstāpt muguru.

Kā samazināt kaitīgo ietekmi?

Pielaujot, ka tev patīk savs darbs vai tev nav iespējas to nomainīt uz kaut ko aktīvāku, nepieciešams ievērot dažus vienkāršus nosacījumus, lai ķermenis netiktu pakļauts divkārsai 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 noliekam 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 leņķi saliektiem ceļiem, kā arī novietot elkoņus uz galda virsmas tā, lai pleci netiktu piepācēti uz augšu.

Datora monitoram jābūt acu līmenī, kas ļaus nesaliekēt muguru kūkumā, mēģinot ekrānā kaut ko saskatīt vai rakstot uz klaviatūras. Izmantojot peli, noteikti ir vajadzīgs speciāls mīksts paliktņš plaukstu locītavai, kas ļaus atslābināt plecus. Strādājot ar datora peli, centies elkoņus turēt uz galda.

Ieņem pareizu pozu

Galvenais, kam jāpievērš uzmanība – nedrīkst būt attālumš 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 visai zņemtākais cilvēks uz pasaules, tu vari atļauties piecu minūšu pārtraukumu ik pēc 45–60 minūtēm. Šajā laikā nodarbojies ar kaut ko aktīvu, piemēram, aiznes dokumentus, aizēj 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 izstāpt mugurkaulu un muguras muskuļus.

Iesildies

Vienkāršākais veids, kā atbrīvot muskuļus, ir to masāža, un tam nav nepieciešama liela meistarība. Paberzē sasprindzinātās ķermeņa daļas ar aplvēdam kustībām, nedaudz uzspēžot. 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.

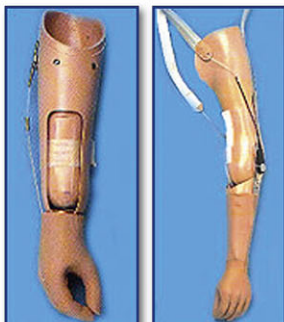
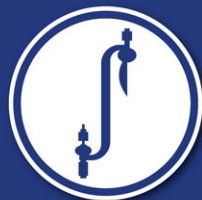
Ja tomēr sāpes turpinās, tad iemesls tam ir nevis sēdošs dzīvesveids, bet gan traumas vai bojājumi. Tādā gadījumā nepieciešams vērsties pie ārsta osteopāta.

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.



Rehabilitācija

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 ARI

- Daugavpilī – poliklīnika „Olvi”, Arhitektu 12
- Valmierā – Vidzemes slimnīca, Jumaras 195
(tālr. 642 02603, 642 02601)
- Liepājā – poliklīnikā Liepājas metalurģis, 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.

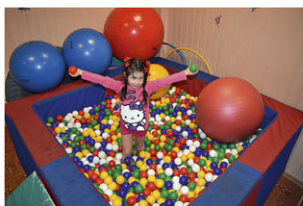


Fitosan Plus, SIA
 Jelgava, Pērnavas iela 4f, LV-3004
 Tālr. **630 11748**
 E-pasts: fitosanplus@inbox.lv
www.fitosan.lv

**Valsts
 apmaksāti
 pakalpojumi
 bērniem**



Rehabilitācija



Ergoterapija

**Uztura
 specialisti**

Fizioterapija



Audiologopēds

**Mākslas
 terapija**



**Medicīnas
 pakalpojumi**



Rehabilitācija

*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 palīdzēsīm mēs – rehabilitācijas centra speciālisti.

Mēs palīdzēsīm 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 kontraindikācijām
- 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



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-ozokerīta un dūņu aplikācijas, inhalācijas, sāls istaba, ūdensdziedniecība. Sociālā rehabilitācija. Deju – kustību terapija.



Nosaukums

MĀRTIŅŠ RODE, TAUTAS DZIEDNIEKS

Adrese

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

Tālrunis

29 236975

Mobilais tālrunis

67 978428

E-pasts

bebrmartins@inbox.lv

Darbības apraksts

Mārtiņš Rode ir Tautas dziednieks, kas dziedniecībā izmanto mūsu tautas medicīnas līdzekļus, uzstājas ar lekcijām Latvijā un ārpus tās. Iejušīga 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

Ājurvėdiskās procedūras un preparāti
Jogas nodarbības
Pulsa diagnostika
Veģetārais restorāns



REHABILITĀCIJAS CENTRS
MĒS ESAM LĪDZĀS
REHABILITATION CENTER

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

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 aprikojuma 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

Alises 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)

Latgola



PARK HOTEL
DAUGAVPILS

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
Fizioterapijas speciālists
Augstākājam Spēlētāja

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

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



Rehabilitācija

**"Berezovskis un partneri", SIA,
Aldis Berezovskis – masieris**

Rīga, Bruņinieku 24a-405, LV 1001
Mob. tālr. 26 554959
E-pasts: aldis-masieris@inbox.lv

www.masieris.lv

Bitēna I., individuālā darba veicēja

Salacgrīvas n., Salacgrīva,
Bocmaņa laukums 2, LV 4033
Mob. tālr. 29 423653

Klasiskā masāža, Reiki terapija, karsto
akmeņu masāža, refleksogēno zonu masāža,
pēdu masāža.

Gertruda, SIA

Daugavpils, Viestura 66, LV 5401
Tālr. 654 24199, 26 815359
E-pasts: gertruda@gertruda.lv

www.gertruda.lv

Jost Residence, brīvdienu māja

Alūksnes n., Alūksne, Robežu 7, LV 4301
Mob. tālr. 29 490662, 29 460141
E-pasts: jostresidence@gmail.com

Brīvdienu mājas iespēju klāstā ietilpst sauna
un iekštelpu baseins. Apkārtņē dažādas
aktivitātes (velobraukšana, makšķerēšana).

Ilonas Sarelainenas masieres prakse

Valmiera, G.Apiņa 12-2.st., LV 4201
Mob. tālr. 26 481316
E-pasts: ilonasarelainena@inbox.lv

Klasiskā masāža, ārstnieciskā masāža,
banku terapija, teipošana.

Turekspert, SIA

Daugavpils, Rīgas 48, LV 5401
Tālr. 654 22423, 654 22408
E-pasts: irina@turekspert.lv

Skaistumkopšanas saloni



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

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



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

Masāžas mākslas telpa – vieta, kur jauties
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
Talsu n., Talsi, Kareivju 12, LV 3201
Ināra Lācarus 29 452520
Ize Lācarus 26 130277
E-pasts: inaralac@inbox.lv

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



Skaistumkopšanas saloni

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

Sporta preces

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

Sports veselībai / sporta centri

	"SportBike.lv", internetveikals Daugavpils, Stacijas 1, LV 5401 Mob. tālr. 25 411998 E-pasts: info@sportbike.lv www.sportbike.lv	Mēs esam Eiropas velosipēdu DHS un Devron ekskluzīvie importētāji Baltijas valstīs.
Rindas skola, laivu noma	Ventspils n., Ances p., Rinda, "Rindas skola", LV 3601 Laine 29 365455, Jānis 29 186127	E-pasts: info@rindasskola.lv E-pasts: rindas.skola-laine@inbox.lv 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, Dunties 8, LV 1013

Kā atrast, braucot no centra puses:
autobusi Nr. 11, 24; trolejbuss Nr. 3; maršruta
taksometri Nr. 200, 267. Pietura - "Ātrās palīdzības stacija"
NM asociācijas prezidente Sarmīte Villere 26 604080
viceprezidente Raita Krišjāne 29 116625
viceprezidents Juris Raudovs 29 425777
E-pasts: nmasociacija@gmail.com



Internetveikali, e-komercija

**“Latgales Aviokases”, SIA,
Tūrisma aģentūra Daugavpilī**

Daugavpils, Rīgas 52, LV 5401
Tālr. 654 28285, 29 719559
E-pasts: aviotravel@apollo.lv

www.aviotravel.lv

MeiTan, IK Skaistuma Tempļis

Balvu n., Balvi, Partizānu 21, LV 4501
Mob. tālr. 26 513571, 26 469906

E-pasts: meitanbalvi@inbox.lv
<http://meitan.ee/lv>

Kosmētikas veikali

Dzintars, AS

Rīga, Mālu 30, LV 1058
Tālr. 67 103930
Klientu serviss 20 009831

E-pasts: dzintars@dzintars.lv
E-pasts: store@dzintars.com
www.dzintars.com

Mācību iestādes / kursi / semināri



Maltas speciālā internātpamatskola
Rēzeknes n., Maltas p., Malta,
Rožentovas 9, LV 4630
Tālr. 646 31050
Mob. tālr. 29 465657
sis.malta.lv

Garīgās attīstības traucējumi, pamatizglītība,
speciālā izglītība, smagi garīgie traucējumi,
smagi attīstības traucējumi. Arodklases.

Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skatiet 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 medicīnu akadēmiju (JMA). Šī projekta mērķauditorija ir vidusskolēni, kas nākotnē iecerējuši apgūt medicīna profesiju. Akadēmijā RSU mācībspēku un ārstu vadībā sniegta iespēja iepazīt medicīna profesiju un gūt pirmo ieskatu traumatoloģijā, ķirurģijā, anestezioloģijā, stomatoloģijā, rehabilitācijā, māszinābās 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 ieskatš Latvijas un pasaules medicīnas vēsturē.



Mācību iestādes / kursi / semināri



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.



Mācību iestādes / kursi / semināri



LATVIJAS UNIVERSITĀTES RĪGAS MEDICĪNAS KOLEDŽA

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

Ar vidējo izglītību:

- MĀSA
- ĀRSTA PALĪGS
- MASIERIS



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

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

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

- NEATLIEKAMĀS MEDICĪNAS ĀRSTA PALĪGS
- AMBULATORĀS APRŪPES ĀRSTA PALĪGS



IEGUVUMI STUDĒJOT KOLEDŽĀ:

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



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



Mācību iestādes / kursi / semināri

RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES SARKANĀ KRUŠTA MEDICĪNAS KOLEDŽA



PIRMĀ LĪMEŅĀ PROFESIONĀLĀ AUGSTĀKĀ IZGLĪTĪBA

Māsa

Studiju ilgums: **3 gadi**

Budžeta vietas: **80**

Ārsta palīgs

Studiju ilgums: **3 gadi**

Budžeta vietas: **70**

Farmaceita asistents

Studiju ilgums: **2,5 gadi**

Budžeta vietas: **8**

Masieris

Studiju ilgums: **2 gadi**

Budžeta vietas: **3**

Neatliekamās

medicīnas ārsta palīgs

Studiju ilgums: **2 gadi**

PROFESIONĀLĀ VIDĒJĀ IZGLĪTĪBA

Zobārstniecības māsa

Mācību ilgums: **2 gadi**

Budžeta vietas: **16**

Auklis

Mācību ilgums: **1,5 gadi**

ARODIZGLĪTĪBA

Māsas palīgs

Mācību ilgums: **1 gads**

Budžeta vietas: **108**

PROFESIONĀLĀS PILNVEIDES PROGRAMMAS

- ✓ Māsas darbība transfuzioloģijā
- ✓ Māsas darbība onkoloģijā
- ✓ Pacienta veselības aprūpe mājās
- ✓ Ambulatorā dienesta ārstu palīga darbība

PĀRKVALIFIKĀCIJA

Aicinām apgūt otru kvalifikāciju īsākā laika periodā:

MĀSA → ĀRSTA PALĪGS

ĀRSTA PALĪGS → MĀSA



97 GADU BAGĀTA
VĒSTURE UN
PIEREDZE
MEDICĪNAS IZGLĪTĪBĀ

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



Pakalpojumi



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 Kurzēmē: 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 bērnu 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 rituālu produkcijas klāsts.



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



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

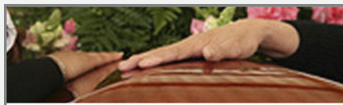
Darbības apraksts

Darba laiks 24/7

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



Pakalpojumi



Nosaukums

LATONA LTD, APBEDIŠANAS 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

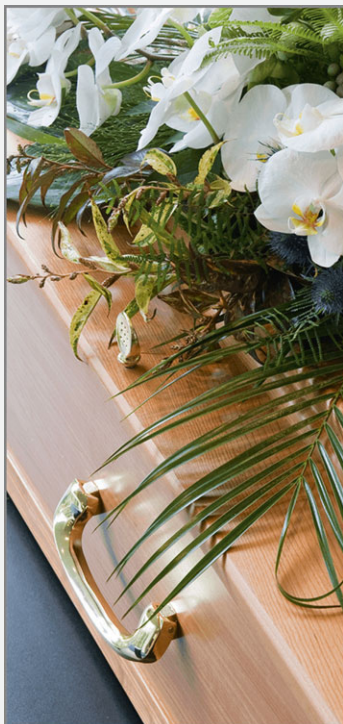
latona-ltd@inbox.lv, martins@latona.lv

Internets

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

Darbibas apraksts

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



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

Darbibas apraksts

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



Pakalpojumi



Biplan Hotel, viesnīca
Daugavpils, 18.novembra 50, LV 5401
Mob. tālr. 29 999950
E-pasts: biplanhotel@gmail.com
www.biplan.lv

Populāra viesnīca Daugavpils centrā.

Ainažu Jūrskolas muzejs

Salacgrīvas n., Ainaži,
Valdemāra 47, LV 4035
Iveta Erdmane 29 424867

Ekskursiju pieteikšana 640 43349
E-pasts: ainazumuzejs@apollo.lv

Homelike, SIA

Daugavpils, Mihoelsa 66, LV 5401
Tālr. 65824000

E-pasts: info@homelikehotel.lv
www.homelikehotel.lv

"Tiks tev un man", SIA

Bauskas n., Codes p., "Vaidelotes", LV 3901
Mob. tālr. 29 389993
E-pasts: daira@jatniece.lv

Ārstniecības augi un garšaugi. Tējas, tēju maisījumi. Garšvielas, garšvielu maisījumi. Pilngraudu konditoreja.

Preces bērniem



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. Ieliktni 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"
Rīga, Daugavgrīvas 132 k.1, LV 1055
www.mazaknipa.lv
skype: veikals_maza_knipa
E-pasts: alford@inbox.lv

Apģērbi: zidaiņiem, meitenēm, puikām. Gultasveļa, autiņi, komplekti. Rotāļlietas zidaiņiem, attīstošās rotāļlietas, rotāļlietas peldei vannā, mašīnas un velosipēdi. Ratiņi, galdiņi, trauki, podiņi u.c. Bērnu aksesuāri.



Sociālā aprūpe



Balvi, pensionāts

Balvu n., Kubulu p., Celmene, LV 4566
Tālr. 645 07200, 645 07203
E-pasts: pensionatsbalvi@balvi.lv
www.pansionatsbalvi.lv

Ilgstoša veselības aprūpe, pensionāru uzraudzība, guļošo slimnieku aprūpe, veselības rehabilitācija, demences aprūpe, fizikālā terapija.

Atvasara, pensionāts

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

Simeda, SIA

Preiļu n., Preiļi, Raiņa bulvāris 24, LV 5301
Mob. tālr. 26 692396

Medicīniskā mājas aprūpe, injekcijas, pārsiešana, fizioterapeits

Aprūpes nams Urga, SIA

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

Rekreācijas centrs Vīki, SIA

Alojas n., Staiķeles p., "Veckabi", LV 4043 Tālr. 26 320773, 640 31019

Uztura bagātinātāji



Sango Imports, SIA

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

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

Veselīgs uzturs

Dzintais dārzs, SIA

Vecumnieku n., Vecumnieku p., Vecumnieki,
Baložu 1, LV 3933, mob. tālr. 22 117770
E-pasts: ekoalianse@inbox.lv

Uzņēmuma "Krievijas skanošie ciedri" pārstāvis Latvijā. Gatavojam produktus no Latvijā ievāktām dabas vēlmēm

Ineko, SIA

Rīga, Daugavgrīvas 51, LV 1007
Tālr. 29 851993, 673 81175
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: Ēva 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, Dunties 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



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



SIA "JURGELE"



Privātklinikā SIA "Jurģele"

Jums pieejams:

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



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, māšzinībās.
- 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 palīg līdzekļi.

CĒSU INTERNĀTPAMATSKOLA ATTĪSTĪBAS CENTRS

Bērzaies 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.