

2019/20

medicine.lv

Veselības rokasgrāmata



VALSTS APMĀKSĀTAS VĒŽA PĀRBAUDES

KĀ ATPAZĪT APENDICĪTA SIMPTOMUS?

DROŠA SPORTOŠANA SENIORU VESELĪBAI

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, Cēsis, Gulbenē,
Smiltēnē, Valkā, Valmierā

www.optikascentrs.lv

SNIEDZ SEV LABĀKO! EKONOMISKI RISINĀJUMI!



Dr. Butkēvičas
Zobārstniecības Prakse

Dzirnavu iela 45, Rīga

t. 67 242 470

prakse@drbutkevica.eu

www.butkevicadental.com

ĀRSTĒŠANA • ĶIRURĢIJA • IMPLANTOLOĢIJA • ENDODONTIJA
ESTĒTISKĀ PROTEZĒŠANA • ZOBU HIGIĒNA UN BALINĀŠANA
BĒRNU ZOBĀRSTNIECĪBA • 3D PANORĀMAS RENTGENS

ZOBĀRSTNIECĪBAS CENTRS

BRĪVĪBAS iela 103
SIA "SVENATA"



Rīga, Brīvības 103-23a, LV 1001

Tālr. 67 379889, 29 249165

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



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 spermā
- Testikulārā sēklinieku punkcija – TESA

• Ārstēšana ar donora olšūnām un donora spermā

- 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

MEDICĪNA 2

Kā rīkoties, ja ir šaubas par ārstniecības iestādes vai speciālista darba kvalitāti?	9
Kā atpazīt apendicītu?	21
Valsts apmaksātas pārbaudes vēža profilaksei	33
Simptomi, kas var liecināt	
par limfātiskās sistēmas vēzi	41
Acis, optika / acu veselība	4
Algoloģija / Sāpju ārstēšana	6
Ārstu privātprakses, speciālisti	7
Dermatoloģija	18
Doktorāti, poliklīnikas, veselības centri	18
Endokrinoloģija / diabēts	22
Fitoterapija	22
Fleboloģija / vēnu saslimšana	23
Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības	25
Kardioloģija / sirds un asinsvadu sistēma	31
Laboratorijas	32
Medicīnas iekārtas, instrumenti, piederumi, palīg līdzekļi	36
Narkoloģija / atkarību ārstēšana	38
Neiroloģija / nervu sistēmas saslimšanas	39
Onkoloģija / ļaundabīgas saslimšanas	40
Otorinolaringoloģija	42
Pediatrija / bērnu veselība	43
Plastiskā ķirurģija / estētiskā, rokas, rekonstruktīvā ķirurģija	44
Podoloģija / pēdu aprūpe	44
Psiholoģija	45
Psihoterapija / psihiatrija	45
Reimatoloģija / kaulu, locītavu un saistaudu slimības	47
Seksopatoloģija / seksuālā veselība	47
Slimnīcas / stacionārā ārstēšana	47
Traumatoloģija / ortopēdija / ķirurģija	50
Uroloģija / nefroloģija	51
Zobārstniecība / mutes veselība	51

Veselības rokasgrāmata 2019/20

ISBN-978-9934-17-218-2

Masu informācijas līdzekļa reģistrācijas numurs 000740420

Redaktore: Eva Jēkabsons

Izdevējs  **Latvijas Tālrunis**

© Informācijas grupa „Latvijas Tālrunis”, 2019

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.

FARMĀCIJA 60

Zāļu droša glabāšana, ja mājās ir bērns	62
Homeopātija	60
Medikamentu ražošana	64
Medikamentu tirdzniecība, aptiekas	64

REHABILITĀCIJA 65

Pazīmes, kas var liecināt par laktozes nepanesību	65
Balastvielas uzturā	66
5 mīti par sportošanu senioru vecumā	69
Fizioterapija	67
Joga	70
Rehabilitācija	70
Skaistumkopšanas saloni	77
Sporta preces	79
Sports veselībai / sporta centri	79

SAISTĪTIE UZŅĒMUMI 80

Asociācijas, biedrības, organizācijas	80
Internetveikali, e-komercija	82
Kosmētikas veikali	82
Mācību iestādes / kursi / semināri	83
Pakalpojumi	86
Sociālā aprūpe	88
Uztura bagātinātāji	88
Veselīgs uzturs	88



Medicīnas pakalpojumi
Rehabilitācija
Fizioterapija

Jelgava, Pērnavas iela 4f
Tālr. 630 11748, www.fitosan.lv



Medicīniskā palīdzība

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

No fiksētajiem tālr. **03**

ARS, neatliekamās medicīniskās
palīdzības brigāde (00-24; maksas) **67 201003**

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

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

Stomatoloģiskā palīdzība

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

Traumatoloģiskā palīdzība

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

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

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca,
traumpunkts, Vienības gatve 45 (00-24) **80 708866**

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

P. Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca,
acu traumpunkts pieaugušajiem (00-24) **67 069501**

ARS, traumpunkts
..... (d.d. 8-15, 16-20; S., Sv. 10-15, 16-20; maksas) **67 201016**

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

Medicīniskā informācija

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

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

Uzticības un informācijas tālruņi

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

Glābiet bērnus (12-17) **67 315307**

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

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

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

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

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

Ārlietu ministrijas Konsulārais departaments
..... (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



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	benu.6027@benu.lv
Aptieka „Baltā Baznīca”	Baltāsbaznīcas iela 15, Rīga, LV-1021	Tālr. 67340033 Fakss 67343716	baltfarm.bb@gmail.com
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_n@inbox.lv
Salnas aptieka	Ulbrokas iela 7, Rīga, LV-1021	Tālr./fakss 67176060	baltfarm_salnas@inbox.lv
Jaunā Torņakalna aptieka	Vienības gatve 49, Rīga, LV-1004	Tālr. 20377604	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	benu.6029@benu.lv
Zilupes aptieka un Ko	Brīvības iela 11, Zilupe, Zilupes novads, LV-5751	Tālr. 65725371 Fakss 65707263	marinaisharakovai@e-apollo.lv



Acis / optika / acu veselība



BRILLES • KONTAKTLĒCAS • ACU ĀRSTS

**VISAS JAUNĀKĀS
IESPĒJAS PAR
LABĀKO CENU!**

IENĀC PĀRLIECINIES!

Alūksne, Pils 27b, LV 4301

T: +371 64320112

Balvi, Brīvības 57, LV 4501

T: +371 27092191

Cēsis, Rīgas 6, LV 4101

T: +371 64127599

Gulbene, Rīgas 37, LV 4401

T: +371 22302141

Smiltene, Blaumaņa 2a, LV 4729

T: +371 64772022

Valka, Ausekļa 54, LV 4701

T: +371 64722521

Valmiera, Rīgas 5, LV 4201

T: +371 64233105



www.optikascentrs.lv

SNIEDZ SEV LABĀKO! EKONOMISKI RISINĀJUMI!



Acis / optika / acu veselība



Nosaukums

ACU MIKROĶIRURĢIJAS CENTRS, DAKTERA KUŽŅECOVA 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

Acis ārstnieciskā lāzerķirurģija, OCT

Optika un kontaktlēcas

Intravitreālās injekcijas





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.

Algoloģija / sāpju ārstēšana



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

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

Vai tā izpaužas acu nogurums?

Man ir 30 gadi. Vairākas dienas acīs ir tāda sajūta, it kā būtu par stingru uzvilktas brilles. Reibst acīs un nevar sakoncentrēt skatienu. Īpaši grūti, ja strauji pārvirzu skatīšanās attālumu un mainu virzienu. Vai tas ir no noguruma vai spiediena acīs, vai tam var būt cits iemesls?

Atbild oftalmoloģe GUNTA BLEZŪRA-ŪDRE, „Latvijas Amerikas Acu centrs”, SIA

Ilgstoši strādājot tuvumā, var parādīties akomodācija jeb redzes koncentrēšanas traucējumi, kuri izpaužas ar redzes miglošanos, acs sāpīgumu un grūtībām koncentrēt skatienu. Akomodācijas traucējumi var rasties arī tad, ja cilvēkam nepieciešama brīļļu korekcija, bet tā netiek lietota. Lai noskaidrotu sūdzību iemeslu, jāvērsas pie acu ārsta.



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

viktors.vestermanis@gmail.com

Internets

www.drvestermanis.lv

Darbības apraksts

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

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



Nosaukums

SIA "VERNERES KARĪNAS ĢIMENES ĀRSTA PRAKSE"
Ārstniecības iestādes reģistra kods 0100-00276.

Adrese

Rīga, K. Barona 115, LV 1012

Tālrunis

67 847200, 67 847100

E-pasts

karina.vemere@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

**Kalve D. ausu,
kakla, deguna
ārstes prakse**

**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



Doktorāts Avgurs Pluss, SIA
Mob. tālr. 29 112925, 22 068687
Tālr. 67 533879
E-pasts: avgurs_pluss@inbox.lv

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



Ārstu prakse Saulspūķe, SIA
Rīga, A.Čaka 83/85-2.st., LV 1011
Tālr. 67 290130
Mob. tālr. 22 837885
Fakss 67 290131
E-pasts: saulespuke111@inbox.lv
Facebook: arstu.prakse.saulspuke

"Saulspūķē" Jums palīdzēs augstu
kvalificēts un pieredzējis ģimenes
ārsts, ginekologi, neirologs, kardiologs,
ultrasonogrāfisti, masieri, endokrinologs un
dermatovenerologs.

Baložu doktorāts

Baložu doktorāts, SIA
Ķekavas n., Baloži, Smilšu 9 k.2-60, LV 2112
Mob. tālr. 20 111103
E-pasts: imprakse@gmail.com
www.arsts-balozos.lv

Ģimenes ārsts Baložos, arodārsts,
profilaktiskā apskate, glikozes noteikšana,
vakcinācija, injekcijas.

**Bārbeles
doktorāts**

Bārbeles doktorāts
Vecumnieku n., Bārbeles p., Bārbele,
Doktorāta 1, LV 3905
Tālr. 639 46901
Ģimenes ārsts 26 396428
Ārsta palīgs 26 202983

**Dinas Puhartes
DOKTORĀTS**

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



Kā rīkoties, ja ir šaubas par ārstniecības iestādes vai speciālista darba kvalitāti?

Saskaroties ar problēmām ārstniecības iestādē, tās vispirms ieteicams atrisināt ar konkrēto ārstniecības iestādes vadītāju, iesniegt sūdzību (iesniegumu) un informēt par nepilnībām, ar kurām saskārāties, saņemot veselības aprūpes pakalpojumu.

Atbildīgā iestāde, kura veic ārsta darba kvalitātes (piemēram, aizdomas par nepareizu vai nekvalitatīvi veiktu izmeklēšanu vai ārstēšanu) izvērtējumu, ir Veselības inspekcija. Veselības inspekcija gadījuma izskatīšanu uzsāk, saņemot personas rakstveida iesniegumu par problēmu. Adrese: Klijānu iela 7, Rīga, LV-1012, tālrunis: 67819671, e-pasts: vi@vi.gov.lv.

Ja lietā nav nepieciešams veikt papildus pārbaudi, iesniedzējam 15 dienu laikā tiek sniegta rakstiska atbilde, kas ierakstītā sūtijumā tiek nosūtīta uz iesniegumā norādīto adresi. Ja tiek pieņemts lēmums uz iesnieguma pamata ierosināt administratīvo lietu, iesniegumi parasti tiek izskatīti 30 dienu laikā (sarežģītos gadījumos termiņu var pagarināt līdz 4 mēnešiem).

Ārsts eksperts apkopo un detalizēti analizē pacienta medicīnisko dokumentāciju un iepazīstas ar ārstniecības personu paskaidrojumiem, kā arī uzaicina iesniedzēju vai 3. personu administratīvā lietā sniegt viedokli vai argumentus. Pēc informācijas un paskaidrojumu apkopošanas ārsts eksperts sniedz atzinumu par iesniegumā minēto problēmu. Lēmumu lietā pieņem Inspekcijas amatpersona pēc iepazīšanās ar visiem lietas materiāliem, konfliktsituācijā iesaistīto pušu paskaidrojumiem un ārstu ekspertu atzinumu un argumentiem.

1. Inspekcijas darbinieki var pieņemt lēmumu par administratīvā naudas soda piemērošanu vainīgajai ārstniecības personai. Par medicīnisko atzinumu sniegšanas, ekspertīzes (izņemot darbnespējas ekspertīzi) vai veselības aprūpes pārkāpumiem – izsaka brīdinājumu vai uzliek naudas sodu ārstniecības personām vai ārstniecības iestādes vadītājam līdz trīs simt piecdesmit eiro. Par šādiem pārkāpumiem, ja tie izdarīti atkārtoti gada laikā pēc administratīvā soda uzlikšanas, – uzliek naudas sodu ārstniecības personām vai ārstniecības iestādes vadītājam līdz septiņsimt eiro. Savukārt par pārkāpumiem darbnespējas ekspertīzē – uzliek naudas sodu no simt četrdesmit līdz septiņsimt eiro. Ja tie izdarīti atkārtoti gada laikā pēc administratīvā soda uzlikšanas, uzliek naudas sodu no septiņsimt līdz tūkstoš četrsimt eiro.
2. Ja Veselības inspekcija saskata iespējamās noziedzīgas nodarījuma pazīmes, lietas materiāli tiek pārsūtīti tiesībsargājošām institūcijām.
3. Inspekcija var arī lūgt Latvijas Ārsta biedrību izvērtēt ārsta sertifikāta atbilstību.

Veselības inspekcijas atzinums šādos gadījumos var būt pierādījums tiesā, ka veselības traucējumi ir radušies, ka tie varētu būt saistīti ar noteikto ārstēšanu, nozīmēto terapiju, ko veikusi kāda konkrēta persona konkrētā ārstniecības iestādē.



Photo: Shutterstock.com

Ārstniecības riska fonds

Vienlaikus pacienti no Ārstniecības riska fonda var pieprasīt atlīdzību par kaitējumu, kas pacientam nodarīts pēc 2013. gada 25. oktobra.

Pacientam ir tiesības uz atlīdzību no Ārstniecības riska fonda par viņa dzīvībai vai veselībai nodarīto kaitējumu, kā arī par morālo kaitējumu, kuru ar savu darbību vai bezdarbību nodarījušas ārstniecības iestādē strādājošās ārstniecības personas ārstniecības laikā.

Pacients par viņa dzīvībai vai veselībai nodarīto kaitējumu, kā arī morālo kaitējumu atlīdzību no Ārstniecības riska fonda pieprasa ne vēlāk kā divu gadu laikā no kaitējuma atklāšanas dienas, taču ne vēlāk kā triju gadu laikā no tā nodarīšanas dienas.

Kur jāvēršas pēc atlīdzības?

Atlīdzību no Ārstniecības riska fonda pacients var pieprasīt, vēršoties ar iesniegumu Veselības inspekcijā.

Lai pacients pieprasītu atlīdzību no Ārstniecības riska fonda, viņam ar iesniegumu jāvēršas Veselības inspekcijā, Klijānu ielā 7, Rīgā, LV-1012 (iesniegumu var iesniegt arī elektroniski, ja tas parakstīts ar drošu elektronisko parakstu).

Veselības inspekcija un medicine.lv redakcija



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, Bērzaies 16/18, LV 4101
Tālr. 641 22711
P., T., C., Pt. 8.00-12.00, O. 15.00-18.00

**Guntas Kaugares
ģimenes ārsta prakse**

**Guntas Kaugares
ģimenes ārsta prakse, SIA**
Cēsis, Vienības laukums 2a, LV 4101
Tālr. 641 07764
P., O. 8-14, T. 14-19, C. 14-18,
Pt. 12.30-16.30 (2019. gadā),
8-12 (2020. 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



**Ventspils ģimenes ārsts:
Zemtures I. ģimenes ārsta-pediatra
prakse**

Ventspils, Lielais prospekts 49, LV 3601
Tālr. 636 07727
Mob. tālr. 26 557473

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

Jočas I. ģimenes ārsta-pediatra prakse
Bauskas n., Īslīces p., Rītausmas,
"Lauktechnika 22", LV 3901
Bauskas n., Īslīces p., Bērzi,
E. Kalpaka 1a, LV 3914
Tālr. 639 25153, mob. tālr. 29 487747

Ģimenes ārsta, pediatra prakse



Ārstu privātprakses, speciālisti



Medicinas sabiedrība **KATARSE**

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.



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. 8.00-14, T. 14.00-19.00

Mantona U.
ģimenes ārsta
prakse

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

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



Ārstu privātprakses, speciālisti

**I. Oļševskas
ģimenes ārsta
prakse**

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

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

**S. 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.

**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.



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

**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.



Ārstu privātprakses, speciālisti

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

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,
Rāzns 17, LV 4622
Mob. tālr. 29 557259

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

Tučas I. ģimenes ārsta prakse

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



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

Vēnu slimības, vēnu operācijas,
vairorgdziedzera operācijas, ādas veidojumi,
trūces, ķirurģs.

IRAS ŽĪGURES ĢIMENES ĀRSTA UN PEDIATRA PRAKSE

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

Amosovas Ludmilas ģimenes ārsta prakse

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

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, Bērziņi 12, LV 4501
Tālr. 645 21121, 26 302995
E-pasts: arijabaranova@inbox.lv

Prakse pieejama pacientiem ar kustību
traucējumiem



Ārstu privātprakses, speciālisti

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. Ārstniecības iestāžu reģistra nr. 4408-00008
Carevas A. ģimenes ārsta prakse Reģ. Nr. 07035512500	Talsu n., Sabīle, 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
Inetas Dombrovskas ģimenes ārsta un pediatra prakse 0192-75431	Rīga, Imantas 8. līnija 1 k.1-212, LV 1083 Tālr. 67 410890 Fakss 67 893125	E-pasts: ineta.dombrovska@inbox.lv
Dr. A.Šmitiņas privātprakse, SIA	Carnikavas n., Carnikava, Rīgas 14a, LV 2163 Tālr. 67 992067	Ģimenes ārste Carnikavā
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.
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: drfreiberiga@inbox.lv
Dr. Anitas Frīdvaldes ģimenes ārsta prakse	Rīga, Nīcgales 5-606, LV 1035 Mob. tālr. 29 113443, reģistratūra 67 599308 Reģistratūra (mājas vizītes) 67 566227	Prakses darba laiks: P., O. 8-13, T. 14-19, C., Pt. 8-13. Ceturtdienās 8-12 zīdaiņu pieņemšana
Grotķeres I. ģimenes ārsta prakse Ārstniecības iestāžu reģistra nr. 440200006	Daugavpils n., Višķu p., Špoģi, Šosejas 3, LV 5481 Tālr. 654 42111	Mājas vizītes, vakcīnas, ģimenes ārsts, veselības pārbaude.
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
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.
Kārklīņas 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



Ārstu privātprakses, speciālisti

Maijas Kontautienes ģimenes ārsta, arodslimību un arodveselības ārsta prakse

Rīga, Nīcgales 5-322, LV 1035
Prakse 25 425711
Mājas vizītes 67 566227

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

Solvītas Kukles ģimenes ārsta prakse

Ventspils, Talsu 39a, LV 3602
Tālrūnis 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

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

Lejnieces I. ģimenes ārsta prakse

Pļaviņu n., Pļaviņas, Raiņa 70-18, LV 5120
Tālr. 651 33107

Pļaviņu n., Vietalvas p., Apeņu iela 2-1, LV 5192
Tālr. 651 29178
Ārsta prakse, vakcinācijas, mājas vizītes

Ļubova Leonardova ģimenes ārsta prakse

Dagdas nov., Dagda, Brīvības iela 29, LV-5674
Tālr. 26 434186, 656 81307

Luikas M. ģimenes ārsta prakse

Gulbenes n., Gulbene, Rīgas 55a, LV 4401
Mob. tālr. 29 253208
Tālr. 644 73381

E-pasts: maritaluika@inbox.lv

M. Grūsles ārsta prakse, SIA

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

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

Mirdzas Siliņas ārsta prakse, SIA

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

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

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

Putras M. ģimenes ārsta prakse

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

Ārsta privātprakse, doktorāts, reimatologs.



Ārstu privātprakses, speciālisti

Ludmila Rožnovas ģimenes ārsta prakse	Daugavpils, Raiķoles 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
Salmgriezes A. ģimenes ārsta un pediatra prakse	Ventspils, Tārgales 19, LV 3602 Tālr. 636 32145	Prakse sniedz ambulatoros pakalpojumus bērniem un pieaugušajiem.
Santas Ābeles privātprakse, SIA	Jelgava, Uzvaras 5-3, LV 3001 Mob. tālr. 20 390001	E-pasts: dr.santa.abele@gmail.com www.santa-abele.lv
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.
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.
Sproģes I. ārsta pediatra prakse	Dobeles n., Dobeļe, Brīvības 11a-7, LV 3701 Tālr. 637 21238	
Šnikvaldes A. ģimenes ārsta un pediatra prakse	Alūksnes n., Alūksne, Pils 1, LV 4301 Tālr. 643 21049	Ģimenes ārsts Alūksnē
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 Feimaņos, mājas vizītes



Ārstu privātprakses, speciālisti

Tolmačovs S. ģimenes ārsta prakse Daugavpils, 18.novembra 19-203, LV 5401 Ģimenes ārsts, bērnu ārsts Daugavpilī,
Tālr. 654 24364 bērnu poliklīnika, pediātrs Daugavpilī.
E-pasts: s.tolmachova@inbox.lv

Urbanovičas A. ģimenes ārsta prakse Aizkraukles n., Aizkraukle, Pieņemšana pēc pieraksta.
Bērzu 5-322, LV 5101
Mob. tālr. 29 109100

Vaņūševas T. ģimenes ārsta prakse Daugavpils, Arhitektu 12-216, LV 5410 Ģimenes ārsts Daugavpilī, vakcīnas,
Tālr. 654 41207 mājas vizītes.

**Mārītes Vasiljevas
ārsta oftalmologa prakse** Rīga, Stimu 8-321. kab. (ĀRC "Valeo"), LV 1082
Reģistratūra: 67 598810, 29 827354
Mob. tālr. 26 566937

Vaskas S. ģimenes ārsta prakse Apes n., Ape, Dzirnavu 5, LV 4337
Tālr. 643 55568
Mob. tālr. 29 154220

**Ļuda Zariņa – ģimenes ārsta un
arodveselības un arodslimību ārsta
prakse** Talsu n., Vandzenes p., Vandzene, Ģimenes ārsts, privātprakse, speciālists,
"Rozes", LV 3281 doktorāts, arodārsts.
Tālr. 632 25451

Zālīte A., individuālā darba veicēja Ventspils, Saules 44, LV 3601 Piedāvā masāžu un vakcīniju
Mob. tālr. 22 335635
E-pasts: nitazalite@gmail.com

Zušmanes E. ģimenes ārsta prakse Smiltenes n., Smiltene, Ģimenes ārsts, mājas vizītes,
Baznīcas laukums 6, LV 4729 vakcīnas Smiltēnē
Tālr. 647 20098

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

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

Lundes D. ģimenes ārsta prakse Talsu n., Sable, Pilskalna 6, LV 3294 Tālr. 632 52220, 26 432901

Pīļpūckas 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)

Inas Maksimovas-Agafonovas ārsta prakse dermatoveneroloģijā

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

29 109770, 67 220335, 67 212806, 67 233151, 67 233923

Fakss

66 103089

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)

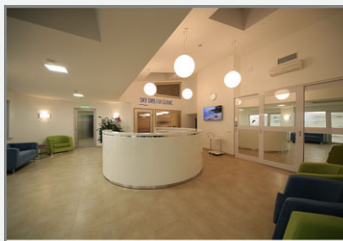
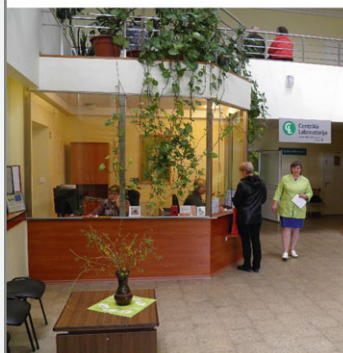
E-pasts

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.



SKY DREAM CLINIC

ZOBĀRSTNICĪBAS UN ESTETISKĀS MEDICĪNAS KLINĪKA

Nosaukums

SKY DREAM CLINIC, SIA

Adrese

Rīga, Bērzaunes 7, LV 1039

Mobilais tālrunis

20 012559

E-pasts

info@skydream.lv

Internets

www.skydream.lv

Facebook

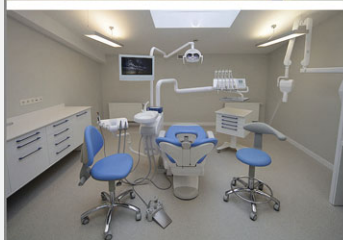
skydreamclinic

Instagram

sky_dream_clinic

Darbības apraksts

Stomatoloģijas un bērnu stomatoloģijas pakalpojumi.





Doktorāti, poliklinikas, veselības centri

Intas Krēslīņas
ģimenes ārsta prakse

Krēslīņas 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



**RĪGAS
VESELĪBAS
CENTRS**

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

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

**Vecumnieku
veselības centrs**

Vecumnieku veselības centrs
Vecumnieku n., Vecumnieku p.,
Vecumnieki, "Atvasaras", LV 3933
Tālr. 639 76126
E-pasts: vvc@vecumnieki.lv

Ginekoloģija, rentgenoloģiskie uzņēmumi,
ultrasonogrāfija, laboratorijas pakalpojumi.

**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@klinikaluc.lv
www.klinikaluc.lv

Putras M. ģimenes ārsta prakse

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

Ārsta privātprakse, doktorāts, reimatologs.

Rietumu Klīnika, SIA

Rīga, Pērnavas 10-101, LV 1012
Tālrunis: 67 294911
www.rietumuklinika.lv

Traumatoloģija, proktoloģija, fizioterapija, verte-
broloģija, ķirurģija, neiroloģija, anestezioģija,
reimatoloģija, dermatoloģija, uztura speciālists.

Vaskas S. ģimenes ārsta prakse

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

Veselības centrs Ilūkste, SIA

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

[www.ilukste.lv/index.php/iestades-a/
sia-vc-ilukste](http://www.ilukste.lv/index.php/iestades-a/sia-vc-ilukste)



Kā atpazīt apendicītu?

Ne vienmēr par tuvojošos apendiksa plīšanu liecina tikai asas, neizturamas sāpes vēdera lejasdaļā. Katram pacientam šie simptomi var variēt.

Apendicīts ir aklās zarnas piedēkļa (apendiksa) iekaisums. To izraisa apendiksa nosprostojums. Apendikss ir neliels tārpeveida izaugums pie resnās zarnas, kas apendicīta gadījumā sāpīgi iekaista. Tas atrodas vēdera lejasdaļas labajā pusē.

Aklās zarnas piedēkļa nosprostojumu var radīt uzkrājušās gļotas, parazīti, bet visbiežāk – fēču gabaliņi. Dažreiz pie tā vainojama tūska vai audzējs. Orgāna iekšpusē strauji palielinās baktēriju izplatība, kā rezultātā apendikss pietūkst un tā atvere sašaurinās vai tiek nosprostota pilnībā.

Ja šādā gadījumā netiek meklēta tūlītēja medicīniskā palīdzība, sekas var būt ļoti nopietnas. Apendikss var pārplīst, izlaižot baktērijas vēdera dobumā, tā izraisot vēderplēves iekaisumu, asins saindēšanos vai pat nāvi. Ir ļoti būtiski jau laikus atpazīt apendicīta pazīmes.

Simptomi

SĀPES VĒDERA LEJASDAĻĀ

Visbiežāk sastopamais simptoms ir asas sāpes vēdera lejasdaļas labajā pusē, taču tās var sākties arī vidusdaļā. Apendicīta sāpes ir nepārtrauktas – tās nepazūd, līdz tiek veikta operācija.

STRAUJI PASTIPRINOŠAS SĀPES

Apendicīta izraisītās sāpes ļoti strauji pastiprinās – tas ir pāris stundu jautājums. Sāpes ir tik spēcīgas, ka var pamodināt guļošu cilvēku.

DRUDZIS, DREBUĻI

Papildus sāpēm vēderā apendicīts var izraisīt gripai līdzīgus simptomus, piemēram, muskuļu sāpes un drudzi. Šie simptomi strauji pastiprināsies, slimībai progresējot.

AIZCIETĒJUMS

Pacienti bieži vien norāda, ka agrīnie apendicīta simptomi ir līdzīgi aizcietējumam. Tas var izraisīt vēderkrampjus.

KRAMPJI

Daudzas sievietes salīdzina sākotnējās apendicīta sāpes ar menstruālajiem krampjiem. Daži pacienti tās apraksta kā sāpes muguras lejasdaļā, kas pakāpeniski pastiprinās.

GĀZES UN VĒDERA UZPŪŠANĀS

Ja vēders ir uzpūties vairākas dienas pēc kārtas, ir sāpes zarnās vai ir problēmas ar gāzu izdalīšanos, tas var norādīt uz apendiksa iekaisumu.

SĀPES PĒC UZSPIEŠANAS

Ja tu uzspied uz vēdera lejasdaļas labās puses un tad izjūti sāpes, atlaižot pirkstus, ir ļoti liela iespēja, ka attīstījies apendicīts.

Ārstēšanas metodes

Tiklīdz būsi konstatējis kādus no šiem simptomiem, tu nedrīksti ēst, izmantot klizmu, lietot pret sāpju līdzekļus, kā arī sāpošo vietu sildīt – nepieciešams doties uz slimnīcu pēc iespējas ātrāk, lai



Foto: Shutterstock.com

izoperētu apendiksu, pirms tas ir plīsis! Operācijas rezultāts lielā mērā ir atkarīgs no tās savlaicīguma.

Infekcijas novēršanai pieejamas arī antibiotikas, taču aklās zarnas piedēkļa izoperēšana ir pati efektīvākā metode.

Operāciju iespējams veikt divos veidos. Viens paņēmiens ir atvērta operācija, izdarot nelielu griezienu vēdera lejasdaļā. Otrs variants – laparoskopiskā apendektomija – tā ir jaunāka metode, ko veic, izdarot trīs mazus griezienus un ar speciāliem instrumentiem izņemot apendiksu, ko kontrolē kameras. Pēc šī veida operācijas ir mazākas sāpes pēcooperācijas periodā, kā arī iespējams konstatēt citas slimības, ja sāpju iemesls nav bijis apendiksa iekaisums.

Profilakse

Dienmēl nepastāv konkrēti veidi, kas ļautu izvairīties no apendicīta, tomēr dažas dzīvesveida izmaiņas varētu mazināt tā risku.

Uzturā jāuzņem pietiekami daudz šķiedrvielu. Tās atrodamas dārzeņos un augļos. Šķiedrvielas atvieglo vēdera izeju, tā mazinot iespēju, ka fēču daļiņas uzkrāsies apendiksā. Nedrīkst aizmirst arī par regulāru ūdens uzņemšanu.

Iespējams papildus uzņemt vitamīnus, kas var palielināt ķermeņa izturību pret infekcijām – tas ir beta karotīns, C vitamīns un cinks.

Medicine.lv redakcija



Endokrinoloģija / diabēts



Nosaukums

DIABĒTA CENTRS, SIA

Adrese

Rīga, Riepiņķu 2, LV 1050

Mobilais tālrunis

29 566771

E-pasts

diabetacentrs@gmail.com

Internets

www.diabetacentrs.lv

Darba laiks:

P., T., Pt. 9-13, C. 14-18

Darbibas apraksts

Endokrinoloģisko saslimšanu diagnostika un ārstēšana.

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

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

Vai pēc vēnu operācijas palīks rētas?

Vēlējos uzzināt, vai pēc vēnu operācijas paliek rētas? Un vai operācija spēj pilnībā izārstēt varikozas vēnas?

Atbild flebologs ANDREJS VANAGS, „Flebomedika”, SIA, „Dr. Mauriņa Vēnu centrs”

Vēnu ārstēšana sākas ar precīzu diagnostiku, un ir svarīgi, ka tas pats ārsts, kurš sastāda ārstēšanas plānu, arī veic dupleksonogrāfijas izmeklējumu.

Par rētām – noteikti vajadzētu izvēlēties vēnu ārstēšanas veidu, kas ir maztraumatisks pacientam. Klīnikā tiek izmantotas pacientam saudzīgas vēnu ārstēšanas metodes, tāpēc rētas noteikti nepaliks. Droši pierakstieties pie flebologa uz konsultāciju, un ārsts vizītes laikā izstāstīs ārstēšanas etapus un atbildēs uz visiem Jūsu jautājumiem.



Flebologija / vēnu saslimšana



Nosaukums

MIĶELSONES L. UN SPROĢA J. ĀRSTU PRAKSE ĶIRURĢIJĀ

Adrese

Rīga, F.Sadovņikova 20, LV 1003

Mobilais tālrunis

26 526500

E-pasts

mskirurgija@inbox.lv

Internets

www.mskirurgija.lv

Darbības apraksts

Ķirurģiskajās operācijās mūsu prioritāte ir vēnu operācijas.

Ar vēnu operācijām mēs nodarbojamies jau 15 gadus, operējam Rīgā, gadā veicot virs 200 operācijām. Izmantojam "Franču saldēšanas metodi". Šī metode vēl ir pazīstama ar nosaukumu - krioterapija. Pēc šīs metodes mēs strādājam no 1996. gada.

Nodarbojamies ar akūtu un hronisku ķirurģisku slimību ārstēšanu.

Ambulatorās operācijas tiek veiktas uzreiz pieņemšanas laikā.



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

Kā vēnu varikoze ietekmē sirds darbību un veselību?

Ilgu laiku man bija ļoti ielaistas problēmas ar vēnām. Tika veikta arī putu skleroterapija. Tāpēc vēlos uzzināt, kā vēnu varikoze var ietekmēt sirds darbību, veselību?

Atbild flebologs ANDREJS VANAGS, „Flebomedika”, SIA, „Dr. Mauriņa Vēnu centrs”

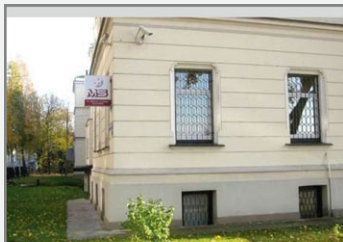
Vēnu varikozei ir daudzveidīgas sūdzības: smaguma sajūta kājās, pietūkums vakaros un pat dienas laikā. Ielaistos gadījumos attīstās ādas iekaisumi, ādas pigmentācija un pat atrofija, attīstās vēnu iekaisumi un trombozes.

Izmainītas ādas mehāniska bojājuma gadījumā rodas hroniski dzīstoša brūce – čūla. Tādēļ svarīgi savlaicīgi atnākt pie flebologa, kurš izvērtēs saslimšanas pakāpi un ieteiks optimālu ārstēšanas plānu. Ārstējot vēnu saslimšanas, mēs pasargājam kājas no vēnu varikozes izraisītiem sarežģījumiem.

Vēnu varikozes ārstēšana neietekmē sirds darbību un sirds veselību. Ja ir aizdomas par sirds darbības traucējumiem, jādodas pie kardiologa, kurš sniegs kvalificētus padomus, ieteiks nepieciešamos papildizmekļumus.



Flebologija / vēnu saslimšana



Nosaukums

MIĶELSONES L. UN SPROĢA J. ĀRSTA PRAKSE ĶIRURĢIJĀ

Adrese

Rīga, F.Sadovņikova 20, LV 1003

Tālrunis

67 221196

Mobilais tālrunis

26 526500

E-pasts

mskirurgija@inbox.lv

Internets

www.mskirurgija.lv

Darbibas apraksts

Varikozu vēnu ārstēšana, trūču ķirurģija un ambulatorā ķirurģija.

Vēnu diagnostika.



Miķelsones L. un Sproģa J.

Ārstu prakse 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 duplekssonoskopija, vēnu operācijas, vēnu lāzeroperācijas, kompresijas terapija, trofisko čūlu ārstēšana.



Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības



AVA Clinic

REPRODUKTOLOĢIJAS UN GINEKOLOĢIJAS KLĪNIKA

• Neauglības ārstēšana un grūtniecības neiznēsāšana

- Sieviešu neauglība (*hormonālie izmeklējumi, olvadņu caurejamības pārbaude, ultraskaņas 3D/4D neauglības diagnostika, atkārtotas implantācijas traucējumu diagnostika, endometrija receptivitātes (spējas uzņemt embriju) pārbaude, histeroskopija, imunoloģiskā neauglības pārbaude*)
- Vīriešu neauglība (*hormonālā izmeklēšana, spermas pilna analīze, funkcionāla spermas analīze, spermas DNS fragmentācijas tests, antispermālo antivielu noteikšana (MAR tests)*)

• Mākslīgās apaugļošanas procedūras

- Ovulācijas indukcija
- Inseminācija dzemdē ar partnera vai donora spermas izmantošanu (IUI)
- Mākslīgās apaugļošanas procedūra ar IVF vai ICSI metodi, izmantojot partnera vai donora spermu
- Testikulārā sēklinieku punkcija – TESA

• Ārstēšana ar donora olšūnām un donora spermu

- Mākslīgā apaugļošana ar donora olšūnu izmantošanu
- Mākslīgā apaugļošana ar donora spermas izmantošanu

• Embrija pirms implantācijas ģenētiskais skrīnings (PGS ar NGS) priekš embrija hromosomu anomāliju noteikšanas mākslīgās apaugļošanas ciklos

- Embrija trofektodermas biopsija
- Pirms implantācijas embrija ģenētiskā skrīninga metode NGS (Next generation sequencing) hromosomālu patoloģiju noteikšanai mākslīgās apaugļošanas procedūras ietvaros

• Sasaldēšana un ģenētiskā materiāla uzglabāšana

- Spermas un embriju sasaldēšana un uzglabāšana
- Olšūnu sasaldēšana un uzglabāšana

• Fertilitātes saglabāšana onkoloģiskiem pacientiem

• Valsts apmaksātas medicīniskas apaugļošanas procedūras

• Ginekoloģiskie pakalpojumi

• Grūtniecības novērošana

• Pediatrijas nodaļa



Vīlandes iela 3, Rīga, LV-1010 • Tālr. +371 67001007, +371 29325578

E-pasts: ava.riga@avaclinic.lv • www.avaclinic.lv



iVF Riga

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 mākslīgās 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

Reproductīvās 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 klīnikā iVF Riga ir pieejama metode, ko izmanto auglības saglabāšanai:

Kriokonservācija:

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



iVF Riga

Adrese: Rīga, Zaļā iela 1, LV-1010

E-pasts: ivfriga@ivfriga.eu

Tālrunis: +371 67 111 117

www.ivfriga.eu



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

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

Cilmes šūnu centrā iVF Riga Latvijas iedzīvotāji var saglabāt sava bērna cilmes šūnas.

Cilmes šūnas, kuras tiek uzglabātas pēc bērna dzimšanas, nākotnē var tikt pielietotas onkoloģisko, onkohematoloģisko un citu nopietnu slimību ārstēšanā.



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

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

Tālr. 67 111117

Mob. tālr. 26 600533

E-pasts: cilmessunas@ivfriga.eu

www.ivfrigastemcells.lv

Rīga, Zaļā iela 1, 3.st., LV 1010



Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības



Cilmes šūnu banka
FamiCord Group

Nosaukums

CILMES ŠŪNU BANKA, SIA

Adrese

Rīga, Tērbatas 4-1, LV 1050

Bezmaksas tālrunis

67 220735

Mobilais tālrunis

29 360706

E-pasts

info@nabassaite.lv

Internets

www.nabassaite.lv

Facebook

nabassaite

Darbības apraksts

SIA "Cilmes šūnu banka" ir pirmā, ar visilgāko pieredzi Latvijā, akreditētā cilmes šūnu banka. Uzņēmums Latvijā darbojas kopš 2004. gada 24. februāra, strādā 24/7 režīmā. "Cilmes šūnu banka" ir novērtēta un atbilst normatīvo aktu prasībām un ir tiesīga veikt šādas darbības: privātai izmantošanai paredzētu nabassaites asiņu un audu ziedošana, ieguve, laboratoriskā izmeklēšana, nolūkā nodot tos tālākai apstrādei.



I. Dinsbergas
ārsta prakse

Nosaukums

I. DINSBERGAS ĀRSTA PRAKSE, SIA

Adrese

Rīga, Ēveles 6A, LV 1013

Mobilais tālrunis

29 148026

E-pasts

info@intadinsberga.lv

Internets

www.intadinsberga.lv

Facebook

www.facebook.com/dinsberga.inta/

Darbības apraksts

Ginekoloģijas un dzemdniecības prakse. Dr. Inta Dinsberga – ārste-ginekoloģe ar vairāk kā 25 gadu darba pieredzi. Konsultē par visdažādākajām ginekoloģiskajām saslimšanām, ģimenes plānošanu un kontracepcijas izvēli. Īpaši specializējusies ginekoloģiskajā endokrinoloģijā un neauglības ārstēšanā. Veic intīmās zonas atjaunošanas procedūras, izmantojot CO2 lāzeri un hialuronskābes pildvielas injekcijas.





Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības



Nosaukums

ZALAMANES, SKRODELES, BĪGESTĀNES KLĪNIKA, SIA

Adrese

Rīga, Brīvības 84-6, 4.st., LV 1001

Tālrunis

67 290311

Mobilais tālrunis

27 878785

Fakss

67 291711

E-pasts

kzsklinika@inbox.lv

Internets

www.kzsklinika.lv

Facebook

kzs.lv

Darbības apraksts

Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības
Konsultatīvās ginekoloģijas pakalpojumi.



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, implantīti, zobu protezēšana.

Darba laiks: pēc iepriekšēja pieraksta



D.N.S., SIA, Ārstu prakse

Rīga, Pulkveža Brieža 4/6, LV 1010

E-pasts: arstuprakse@inbox.lv

www.arstupraksedns.lv

Augsti kvalificētu ginekologu konsultācijas. Ginekoloģiskā, grūtnieču un vēdera dobuma orgānu ultrasonogrāfija.

Gastroenterologs.

Valsts apmaksāta grūtnieču aprūpe.



Audžes Ligitas ārsta prakse ginekoloģijā un dzemdniecībā Cesvainē

Cesvaines n., Cesvaine, Pils 1a, LV 4871

Mob. tālr. 26 148648

Darba laiks: P. 14.00-18.00, Pk. 9.00-17.00

Audžes Ligitas ārsta prakse ginekoloģijā un dzemdniecībā Madonā

Madonas n., Madona,

Rūpniecības 20 k.7-1, LV 4801

Mob. tālr. 28 702323

Darba laiks: P. 8.00-13.00, T. 12.00-18.00



Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības

Bruzgules V. ārsta ginekologa prakse	Aizkraukles n., Aizkraukle, Bērzu 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.
I. Zupas ārstu prakse, SIA	Cēsu n., Cēsis, Vaļņu 9-4, LV 4101 Mob. tālr. 28 020607 E-pasts: dr.inguna@inbox.lv	Kvalificēti ginekoloģijas pakalpojumi Cēsīs
Pudzes D. ārsta ginekologa prakse	Valmiera, Bastiona 24, LV 4201 Tālr. 642 22247 Mob. tālr. 29 461098	Grūtnieču aprūpe, ginekoloģija, ginekoloģiskā izmeklēšana, ginekoloģiskās saslimšanas.
Renātes Krūkles privātprakse, SIA	Ventspils, Andreja 7/9, LV 3601 Mob. tālr. 24 206210	
Bičevskas I. ārsta ginekologa prakse	Jelgava, Pulkveža O.Kalpaka 16-108., LV 3001	Tālr. 26 514031 (iepriekšējs pieraksts)
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.

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

Vai iespējams palikt stāvoklī ar lieko svaru?

Esmu 175 cm gara un sveru 125 kg. Vai ar šādu lieko svaru ir iespējams palikt stāvoklī?

Atbild ginekoloģe MAIJA DACE BROŠA, „Rīgas 1. Slimnīca”, SIA, Poliklīnika „Šarlotes”

Jā, ir iespējams, tomēr iepriekš vajadzētu parūpēties par savu veselību. Ir jārēķinās, ka grūtniecības laikā svars pieaug vismaz par 10 kg. Cilvēkiem ar lieko svaru ir problēmas ar sirdi un asinsvadiem, cukura vielmaiņu utt. Tas viss apdraud grūtniecības iznēsāšanas iespējas un bērna veselību. Pirms plānojat grūtniecību, veiciet veselības pārbaudi un tomēr kaut nedaudz samaziniet svaru.



Laboratorijas



Centrālā Laboratorija

www.laboratorija.lv

KVALITATĪVA LABORATORIJAS
DIAGNOSTIKA - EFEKTĪVA ĀRSTĒŠANA!

SIA "Centrālā laboratorija" savu darbību uzsāka 1995. gadā un šobrīd ir izveidojusies par vienu no lielākajām un modernākajām medicīnas laboratorijām ar plašu filiāļu tīklu visā Latvijā. Par sniegto pakalpojumu kvalitāti liecina akreditācija atbilstoši LVS EN ISO 15189:2013 standartam.

Plašāka informācija:

pa tālruni **67334433** vai
SIA "Centrālā laboratorija" mājas lapā
www.laboratorija.lv

Rīgā

A. Čaka ielā 70-3, sadarbībā ar Veselības un skaistuma centru ADORIA

Anņņimuižas bulvārī 85, Medicīnas centrā Elite, tālr. 67414336

Gobas ielā 10a, Bolderājā, tālr. 67433042

Gogoja ielā 3, Dzelzceļa veselības centrā, 311.kab un 419. kab., tālr. 25434400

Imantas 8. līnijā 1, K-1, RVC Imanta, tālr. 26484433

Juglas ielā 2, VCA Medicīnas centrā Jugla, tālr./fakss 67521864

Kapjera ielā 13, RVC Ķengarags, tālr. 67149713

Kapteiņu ielā 7, RVC Bolderāja, tālr. 67149714

Kokles ielā 12, RVC Torņakalns, tālr. 67149712

Lāčplēša ielā 38, VCA Medicīnas centrā Pulss 5, tālr. 67283614

Lielvārdes ielā 68/1, VC Biķernieki, tālr. 67149716

Melnšila ielā 25, tālr. 67149717

Nīcgales ielā 5, VCA Veselības centrā Aura R, tālr. 67562104

Nometņu ielā 60, Mēness aptiekas doktorātā, tālr. 67615820

Sēlpils ielā 15, Rīgas veselības centrā, tālr. 67149746

Spulgas ielā 24, RVC Ziepiņkalns, tālr. 67149710

Šarlotes ielā 1b, Rīgas 1. slimnīcā, tālr. 67334433

Zāgeru ielā 11, VCA Vesels, tālr. 67394358

Vairāk kā 1000 izmeklējumu veidu:

- hematoloģijā
- bioķīmijā
- koaguloloģijā
- imunoloģijā
- citoloģijā un histoloģijā
- mikrobioloģijā
- virusoloģijā
- parazitoloģijā
- molekulārajā bioloģijā

Laboratorija saviem sadarbības partneriem piedāvā:

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

Alūksnē	Vidus ielā 1, Alūksnes PVAC, tālr. 26600100
Aucē	Jelgavas ielā 1a, Izglītības centrā, tālr. 26528750
Balvos	Krasta ielā 1, tālr. 25708099, 64568878
Cēsis	Bērzaimes ielā 16/18, tālr. 20030124
Cēsis	Vienības laukumā 3, tālr. 67149747
Daugavpili	Arhitektu ielā 12, VCA Medicīnas centrā OLVI, t. 26143710
Daugavpili	Aveņu ielā 26, tālr. 25464649
Daugavpili	Varšavas ielā 43a, DINAS poliklinikā, 1. st, tālr. 26185000
Gulbenē	Brīvības ielā 56, T/C Beta, tālr. 67562106
Jelgavā	Brīvības bulvārī 6, Jelgavas pilsētas slimnīcā, tālr. 63030140, 27051800
Jelgavā	Raiņa ielā 42, sadarbībā ar MS Optima 1, tālr. 63022987
Jelgavā	Zemgales prospektā 15, Zemgales veselības centrā, tālr. 63022660
Jēkabpilī	Rīgas ielā 191, KIRSH Veselības Fabrikā, tālr. 25776620
Jūrmalā	Slokas ielā 26, Dubultu poliklinikā, 1. st, tālr. 67334433
Jūrmalā	Talsu šosejā 39, Kauguros, Mēness VC, t. 67755290
Krāslavā	Rīgas ielā 159, Krāslavas slimnīcā 1. kab. 4. st., tālr. 65681639
Liepājā	Aldaru ielā 20/24, Jaunliepājas PVAC, tālr. 63451154
Liepājā	Brīvības ielā 95, VCA Liepājas medicīnas centrā, tālr. 63485408
Liepājā	Kuršu ielā 18, L. Atiķes doktorātā, tālr. 63483274
Liepājā	Republikas ielā 5, Vecliepājas PVAC, tālr. 20032140
Limbažos	Klostera ielā 6a, Limbažu poliklinikā, tālr. 64022740
Līvānos	Zaļā ielā 44, Līvānu slimnīcā, tālr. 65342277
Madonā	Skolas ielā 29, Doktorātā, tālr. 29126000
Piņķos	Jūrmalas ielā 14, Ārstu praksē Svīre Plus, tālr. 67914499
Priekulē	Aizputes ielā 5, Priekules slimnīcā, tālr. 63459174
Rēzeknē	18. Novembra ielā 41, Rēzeknes poliklinikā, 1.st, tālr. 64603305
Rēzeknē	18. Novembra ielā 41, Rēzeknes slimnīcā, 3.st, tālr. 64603342
Rēzeknē	Atbrīvošanas alejā 122, Medical plus, 2. st., 213. kab, tālr. 27839000
Sabilē	Piiskalna ielā 6, Pašvaldības ēkā, tālr. 63252665
Saldū	Slimnīcas ielā 3, Saldus medicīnas centrā, tālr. 27874906
Valmierā	Stacijas ielā 11, tālr. 64227400
Ventspilī	Kuldīgas ielā 23-74, tālr. 22313200
Vijānos	Rīgas ielā 57, tālr. 64662738



Foto: shutterstock.com

Valsts apmaksātas pārbaudes vēža profilaksei

Vēža savlaicīgas atklāšanas programma ietver valsts apmaksātas krūts vēža, dzemdes kakla vēža un zarnu vēža profilaktiskās pārbaudes.

Lai pasargātu sevi no saslimšanas un savlaicīgi diagnosticētu slimību, būtiskas ir profilaktiskās pārbaudes un nenovēlota ārstēšanās uzsākšana.

Katru gadu izlases kārtībā pēc iedzīvotāju reģistra datiem Nacionālais veselības dienests nosūta uzaicinājuma vēstules valsts apmaksātai dzemdes kakla pārbaudei sievietēm, kurām attiecīgajā gadā paliek 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58, 61, 64, 67 gadi, un valsts apmaksāta mammogrāfijas izmeklējuma veikšanai sievietēm, kurām paliek 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68 gadi.

Uzaicinājuma vēstules izsūta Nacionālais veselības dienests uz personas deklarēto dzīvesvietas adresi aptuveni trīs mēnešu laikā, skaitot no dienas, kad iestājas iepriekš minētais vecums.

Par dzemdes kakla vēža un krūts vēža izmeklējumiem

Apmeklējot valsts apmaksāto dzemdes kakla vēža un krūts vēža profilaktisko apskati, ir iespēja pasargāt sevi no dzemdes kakla vēža un krūts vēža. Lai pasargātu sevi no saslimšanas un laikus diagnosticētu slimību, ir ļoti būtiski savlaicīgi atklāt saslimšanu un nenovēloti uzsākt tās ārstēšanu.

Krūts dziedera un dzemdes kakla vēzis ir tās ļaundabīgās saslimšanas, kuras samērā vienkārši ir atklāt agrīnās stadijās, kad ir ļoti lielas iespējas izveseļoties. Šie uzaicinājumi rosina sievietes padomāt par savu veselību un neatlikt apmeklējumu pie ārsta savlaicīgi. Vēzis mūsdienās ir uzveicams, bet labāki rezultāti ir ārstēšanai sākuma stadijās.

Lai mazinātu ļaundabīgo audzēju izraisīto mirstību un sekmētu ļaundabīgo saslimšanu savlaicīgu atklāšanu un ārstēšanu, kopš 2009. gada janvāra Veselības ministrija ir uzsākusi valsts organizētu un apmaksātu krūts dziedera un dzemdes kakla ļaundabīgo audzēju savlaicīgas atklāšanas (diagnostikas) programmu. Uzsāktās programmas galvenais mērķis ir samazināt mirstību, kuras iemesls ir vēzis. Pēc esošajiem rādītājiem krūts vēzis ir viena no izplatītākajām vēža formām Latvijā, kuru, savlaicīgi atklājot, iespējams pilnīgi izārstēt. Arī dzemdes kakla vēzi iespējams pilnībā novērst, savlaicīgi atklājot un izārstējot pirmsvēža dzemdes kakla slimību.

Par zarnu vēža profilaktisko pārbaudi

Zarnu vēža profilaktisko pārbaudi valsts apmaksā sievietēm un vīriešiem vecumā no 50 līdz 74 gadiem.

Zarnu vēža profilaksei uzaicinājuma vēstule netiek izsūtīta. Lai veiktu profilaktisko pārbaudi, ir jāvērsas savā ģimenes ārsta praksē, lai saņemtu testa komplektu un informāciju par izmeklējuma veikšanu mājās apstākļos. Šo testu ir iespējams veikt arī laboratorijā, ja pacientam ir ģimenes ārsta nosūtījums.

Veselības ministrija un medicine.lv redakcija



Laboratorijas

E. Gulbja Laboratorija

Tālr. **678 01112**

Rīga, A. Dombrovska 26	P.-Pt. 8-20, S. 9-14, Sv. slēgts
Rīga, Anniņmuižas bulv. 88, Pārdaugava	P.-Pt. 8-20; S. 9-14; Sv. slēgts
Rīga, Baložu 28, Pārdaugava	P.-Pt. 8-20; S. 9-14; Sv. slēgts
Rīga, Brīvības 68, „Saules veselības centrs”, 2.st.	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Rīga, Brīvības gatve 366	P.-Pt. 8-20; S. 9-14; Sv. slēgts
Rīga, 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, Zajā 1	P.-C. 8-16; Pt. 8-14; S., Sv. slēgts
Carnikava, Atpūtas 3	P.-Pt. 8:15-15:45; S., Sv. slēgts
Cēsis, Valmieras 9	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Dagda, Brīvības 29	P.-C. 8-16; Pt. 8-13; S., Sv. slēgts
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, Mālkalnes prosp. 3	P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Preiļi, Raiņa bulv. 13 (Preiļu slimnīcas poliklīnikas ēkas 4.st.)	P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Rēzekne, Atbrīvošanas aleja 98, viesnīca „Latgale”, 1. st.	P-C. 8-16; Pt. 8-15; S., Sv. slēgts
Salaspils, Rīgas 1	P-Pt. 8-19; S., Sv. slēgts
Saldus, Lielā 9c	P-C. 8:30-16; Pt. 8:30-14; S., Sv. slēgts
Sigulda, Lakstīgalas 13, „Rīgas rajona slimnīca”, 1.st.	P-Pt. 8-16; S. 8-10; Sv. slēgts
Talsi, V. Ruģēna 4	P-C. 8-16; Pt. 8-15; S., Sv. slēgts
Valdemārpils, Raiņa 16	O. 8-13; C.-Pt. 8-13; P., T., S., Sv. slēgts
Valka, Raiņa 12	P-C. 8:30-16:30; Pt. 8:30-14; S., Sv. slēgts
Valmiera, Bastiona iela 24	P-C. 8-16, Pt. 8-15, S., Sv. slēgts
Valmiera, Rīgas 13	P-C. 8.00 - 16.00, Pt. 8.00 - 15.00
Ventspils, Sofijas 2	P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts. Pt. analīzes pieņem līdz 13, atbildes līdz 16
Ventspils, Talsu iela 39a	P-C. 8-16, Pt. 8-12, S., Sv. slēgts

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



Laboratorijas



NMS
LABORATORIJA

SIA "NMS Laboratorija"
Rīga, Bīķernieku 25a, LV 1039
Tālr. 67 144015, 67 143756
E-pasts: info@nms-laboratorija.lv
www.nms-laboratorija.lv
www.facebook.com/NMSlaboratorija

"NMS Laboratorija" – tā ir precīza un ātra diagnostika, kā arī augsta apkalpošanas kvalitāte un individuāla pieeja katram klientam.
UZTICI SAVUS LABORATORISKOS IZMEKLĒJUMUS MUMS!

Medicīnas iekārtas, instrumenti, piederumi, palīgīdzekļi



KANINS



Nosaukums

KANINS, SIA

Adrese

Rīga, Šmerļa 2b, LV 1006

Tālrunis

67 315451

E-pasts

kanins@latnet.lv

Internets

www.kanins.lv

Darbības apraksts

Pirmās palīdzības preces, tehniskie palīgīdzekļi pieaugušajiem un bērniem, ratiņkrēsli, pretizgulējuma spilveni, otruozes, ergoterapeita konsultācijas.



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 analīzatoru tirdzniecība.



Medicīnas iekārtas, instrumenti, piederumi, palīgīdzekļi



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,
A2 klases Laminārie boksi, "Ražots Latvijā"



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: surdocentrs@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 surdo-
tehniskajiem palīgīdzekļiem, kas atvieglo viņu
sazināšanos un orientēšanos skaņu pasaulē,
un sniegt kvalificētu speciālistu konsultāciju.



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 atslogošanai.
Tehnisko palīgīdzekļu pārdošana un noma.
Kompresijas zeķes.
Preces grūtniecēm.



Narkoloģija / atkarību ārstēšana



Nosaukums

JĀŅA STRAZDIŅA PRIVĀTPRAKSE NARKOLOĢIJĀ

Adrese

Rīga, Cēsu 31, k.2 (kvartāls Barons), LV 1012

Mobilais tālrunis

20 385711

E-pasts

janis.strazdins1@gmail.com

Darības apraksts

Darba laiks: ar iepriekšēju pierakstu



Latvijas Universitātes privātdocents, Rīgas Stradiņa universitātes Dr.med.h.c. Alkoholā un atkarības ārstēšana ar Faccex. Dažādas atkarības mūsdienās kļūst izplatītākas. Tās grūti pamanīt, bet pats atkarīgais ilgstoši cenšas tās noliegt un sola no tām atbrīvoties pats. Alkoholā, narkotiku, nikotīna atkarība nav kaitīgs ieradums vai izlaidība, bet nopietna slimība. Tāpēc tā ir jāārstē profesionāli, bet pašam atkarīgajam un viņa ģimenes locekļiem ir jāiesaistās motivācijas orientēšanā – pārtraucot pilnīgu šo vielu lietošanu, kamēr nav sākušās atkarīgā personības un intelektuālas izmaiņas, kas viņam liedz kritiski novērtēt savu rīcību. Nevajag baidīties meklēt medicīnisko palīdzību, jo tā būs konfidenciāla un nevienam netiks izpausta.



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

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



Neiroloģija / nervu sistēmas saslimšanas



Audžes A. ārsta prakse neiroloģijā

Madonas n., Madona,
Rūpniecības 20 k.7-1, LV 4801
Mob. tālr. 29 143256
Darba laiks: pēc iepriekšēja pieraksta

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.



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. Veic
neirosonogrāfiju zīdaiņu vecuma bērniem.
Ārstniecības iestādes kods: 2500-00154.

Leonardova I. ārsta neirologa prakse

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

Nervu ārsts, nervu slimības,
nervu saslimšana

Strazdas D. ārsta neirologa, algologa privātprakse

Liepāja, Aldaru 20/24, LV 3401
Reģ. nr. 42103024397

Tālr. 634 23149
Ārkārtas gadījumos 28 351178
Darba laiks: C. 15.30 - 17.30

Kaļeņčukas S. ārsta neirologa prakse

Sudrabu Edžus 9/6, Jelgava, LV-3001

Tālr. 630 26338, 26 305347

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

Kur meklēt psiholoģisku palīdzību epilepsijas gadījumā?

Meklēju speciālistu, kurš pārziņa dažādus epilepsijas gadījumus un būtu gatavs palīdzēt. Tādu, kas būtu spējīgs ieklausīties un izprast, kā dzīvot tālāk, kur rast spēku no rīta piecelties. Nevēlos dzert antidepresantus, vēlos labu speciālistu, kas var regulāri pieņemt uz sarunām. Tāpat meklēju grupu terapijas, kurās var dalīties pieredzē, dzīvojo ar epilepsiju. Sakiet, lūdzu, kur es varētu vērsties?

Atbild neiroloģe Vita Pūķe, MFD Veselības centrs „Dziedniecība”

Epilepsijas gadījumā Jūs varat vērsties pie ikviena neirologa, galvenais – atrast ārstu, kuram Jūs uzticiaties.

Atbild klīniskā psiholoģe, eksistenciālā psihoterapeite ANITA ČODERE, „Veselības salons 888”, SIA, Medicīnas iestāde

Individuālo psiholoģisko palīdzību, atbalstu sniedz klīniskie psihologi, kuriem ir dziļākas zināšanas un pieredze dažādu neiroloģisko un psihisko slimību jomā. Par specifiskām grupu terapiju grupām tieši slimniekiem ar epilepsiju manā rīcībā informācijas nav, bet es zinu, ka RPNC ambulatorajā centrā „Pārdaugava” notiek pašu pacientu organizētās atbalsta grupas (tajās piedalās pacienti ar dažādām slimībām). Sīkāku informāciju par šīm grupām var uzzināt, piezvanot uz reģistratūru. Centrā var saņemt arī bezmaksas psihologa konsultācijas (ierobežotā skaitā), taču tad ir jābūt norīkojumam no ģimenes ārsta vai psihiatra.



Onkoloģija / Ļaundabīgas saslimšanas

Lakstīgalas iela 13, Sigulda
Tālr.: 20 270 077
info@cyberknife-sigulda.com
www.cyberknife-sigulda.com

STEREOTAKTISKĀS
RADIOĶIRURĢIJAS
CENTRS
SIGULDA



STEREOTAKTISKĀS RADIOĶIRURĢIJAS CENTRS SIGULDA
piedāvā labdabīgu un ļaundabīgu audzēju ārstēšanu ar
Austrumeiropā modernāko robotu – CyberKnife® M6.

Ar šo metodi var ārstēt primārus audzējus un
metastāzes cilvēka ķermenī – galvā, mugurkaulā,
prostatā, aknās, nierēs, plaušās un citur.

CyberKnife robotizēto radioķirurģiju iespējams
kombinēt ar citām audzēju ārstēšanas metodēm –
ķirurģiju, staru terapiju un ķīmijterapiju.



Simptomi, kas var liecināt par limfātiskās sistēmas vēzi

Limfoma ir ļaundabīgs audzējs, viens no vēža paveidiem, kas skar organisma limfātisko sistēmu – asinsrites sistēmas daļu, pa kuru plūst limfa. Lai gan saslimšanas cēlonis nav zināms, mediķi konstatējuši, ka limfomas gadījumu skaits pēdējo gadu laikā aizvien turpina pieaugt.

Organisma limfātisko sistēmu veido limfvadi, limfmezgli un orgāni – liesa un aizkrūts dziedzeris. Šī sarežģītā sistēma ir būtiska ķermeņa imūnsistēmas daļa, un ar tās palīdzību organisma audos nonāk vērtīgas vielas. Limfātiskās sistēmas šūnas līdz šim neskaidru faktoru ietekmē var pārveidoties par vēža šūnām, tādējādi veidojot audzēju – limfomu. Limfomu pamatā iedala divos atšķirīgos paveidos – Hodžkina limfomā un Nehodžkina limfomā. Saslimšanas cēlonis nav noskaidrots, taču zinātnieki uzskata, ka audzēja veidošanos sekmē infekcijas, vīrusi, radiācija un ilgstoša atrašanās toksisku vielu ietekmē.

Limfomai nav specifisku simptomu – tai raksturīgās pazīmes var izraisīt arī citas, daudz mazāk nopietnas saslimšanas, piemēram, vīruss vai infekcijas slimība. Tomēr, novērojot limfomai raksturīgos simptomus, ir svarīgi doties pie ārsta un veikt izmeklēšanu – jo ātrāk audzējs tiks diagnosticēts, jo lielāka ir iespēja, ka ārstēšana noritēs sekmīgi.

Nesāpīgs limfmezglu pietūkums

Limfaudi atrodami visā ķermenī, līdz ar to limfoma spēj attīstīties teju ikvienā organisma daļā. Tā var atrasties vienā limfmezglā, limfmezglu grupā vai pat citā orgānā, piemēram, aknās vai liesā. Izplatītākais limfomas simptoms ir nesāpīgs pietūkums kakla, padušu vai cirkšņu limfmezglos.

Tūska

Limfoma var bloķēt daļu asinsvadu, tādējādi radot tūsku atsevišķās ķermeņa daļās. Pietūkums var būt pavisam neliels, taču tāpat var kļūt ievērojams, radīt sāpes un nopietnu diskomfortu. Nereti novērojama tūska sejas, krūšu un kakla daļā. Limfomas ietekmē tāpat var izveidoties tūska kuņģa un zarnu apvidū. Pacients var just pieaugošu spiediena sajūtu vai sāpes. Var rasties dažādi gremošanas traucējumi, piemēram, caureja vai apetītes zudums.

Sāpes

Saslimšanas sākuma stadijā limfoma lielākoties ir nesāpīga. Taču gadījumā, ja audzējs attīstoties skar kādu no orgāniem, daļa pacientu sūdzas par spēcīgām sāpēm. Piemēram, smadzeņu limfoma spēj izraisīt smagas, migrēnai līdzīgas galvassāpes, savukārt kuņģa limfoma veicina spēcīgus vēdera krampjus. Svarīgi paturēt prātā – jebkuras neizskaidrojamas sāpes, kas turpinās ilgāk nekā trīs dienas, nedrīkst atstāt bez ievēribas. Dodies pie ārsta, lai noskaidrotu to cēloni!

Neizskaidrojams svara zudums

Līdzīgi kā citi vēža paveidi, arī limfoma var izraisīt neizskaidrojamu svara zudumu. Salīdzinoši īsā laika posmā slimnieks var zaudēt ievērojamu daudzumu svara, neskatoties uz to, ka viņa ēdienkarte un aktivitāšu daudzums palicis nemainīgs. Tāpat iespējams apetītes zudums un gremošanas traucējumi, kuru ietekmē slimnieks ilgstoši



Foto: Shutterstock.com

saglabā sāta sajūtu un būtiski samazina kaloriju patēriņu. Tas īpaši bieži novērojams tad, ja vēzis skar kuņģi, zarnas vai ar tiem saistītās ķermeņa sistēmas.

Ilgstošs drudzis

Limfomas slimniekus bieži piemeklē ilgstošs drudzis, kas nav saistīts ar saaukstēšanos, gripu vai citu līdzīgu saslimšanu. Novērojamas izteiktas ķermeņa temperatūras svārstības – no pazeminātas uz augstu temperatūru un otrādi. Slimnieku pārmaiņus skar drebuļi un pastiprināta svišana.

Pastiprināta svišana

Limfomas pacienti novēro izteiktu svišanu, kas parādās pat miera stāvoklī vai mērenu aktivitāšu laikā. Svišana lielākoties konstatēta naktī, miegā. Zinātnieki uzskata, ka tas saistāms ar faktu, ka nakts laikā pastiprināti darbojas imūnsistēma. Pastiprinātā sviedru izdala viegli rada dehidrāciju, kas savukārt izraisa galvassāpes un nespēku.

Nogurums

Slimībai attīstoties, cilvēks aizvien biežāk piedzīvo nogurumu un nespēku. Vēža šūnas neļauj organismam uzņemt barības vielas, turklāt imūnsistēmai nepieciešama papildu enerģija, lai cīnītos ar ļaundabīgo audzēju.

Ādas kairinājums

Limfomas šūnām attīstoties, izdalās ķīmiskas vielas, kas var radīt ādas kairinājumu – nelielus pinnēm līdzīgus izsitumus, kas izraisa niezi. Tāpat uz ādas var parādīties sarkanīgi plankumi.

Elpas trūkums

Limfomas pacienti nereti sūdzas par elpas trūkumu, kas novērojams pat tad, kad cilvēks atrodas miera stāvoklī. Elpošanas grūtības izraisa pietūkušie limfmezgli. Var parādīties arī asas sāpes krūtīs un pastāvīgs klepus.



Otorinolaringoloģija



Nosaukums

DZIRDES SISTĒMAS, SIA

Adrese

Rīga, A.Čaka 78, LV 1011

Filiāle: Valmiera, Stacijas 11, 3.stāvs (iespēja izmantot liftu), 14.kabinets

Mobilais tālrunis

20 307050, 20 306077 (Rīga)

25 810010 (Valmiera)

E-pasts

dzirde@dzirde.lv, konsultacija@dzirde.lv

Internets

www.dzirde.lv

Darbības apraksts

Dzirdes pārbaude ar izsmelošu dzirdes stāvokļa analīzi.

Dzirdes aparāti ar izmēģināšanu un servisu.

Audiologopēda konsultācijas un nodarbības bērniem.

Mājas vizītes.



Privātklinika "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, 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

Ir vides pieejamība cilvēkiem ar
funkcionāliem traucējumiem

Hanis M. ārsta otolaringologa prakse

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

Tālr. 26 448301, 640 21965



Pediatrija / bērnu veselība



**ELLAS
ŠATALOVAS**
ĢIMENES ĀRSTA UN PEDIATRA PRAKSE

Nosaukums

ELLAS ŠATALOVAS ĢIMENES ĀRSTA UN PEDIATRA PRAKSE, SIA

Adrese

Rīga, Mārupes 4-24, LV 1002

Tālrunis

67 626602

Mobilais tālrunis

26 780062, 25 661267

E-pasts

esatalova@inbox.lv

Internets

www.esatalova.lv

Darbības apraksts

Pieaugušo un bērnu veselības aprūpe. Vakcinācijas, EKG, laboratoriskā izmeklēšana. CSDD medicīniskās izziņas, ieroču atļaujas.



SIA "Latvijas Amerikas acu centrs"

Rīga, A. Deglava 12a, LV 1009

Tālr. 67 272257

Fakss 67 272128

E-pasts: laac@laac.lv

www.laac.lv

Acu veselības un redzes diagnostika.

Saslimšanu ārstēšana. Acu operācijas pieaugušajiem un bērniem.

Filiāle:

Med. sab. "ARS", Rīga, Skolas 5

Tālr. 67 201024, reģistratūra 67 201006

Dr. Irēna Mangale

**Dr. Mangales ārsta privātprakse
homeopātijā, akupunktūrā un
biorezonansē**

Rīga, Nīcgales 5, 300.1. kab., LV 1035

Mob. tālr. 29 542377

E-pasts: irena.mangale@inbox.lv

www.deluterapija.lv

Homeopātija, akupunktūra. Psihosomatisko saslimšanu diagnostika un terapija.

Biorezonanse. Indukcijas terapija.

Vegatests, infekciju diagnostika un

ārstēšana. Hirudoterapija (ārstēšana ar dēlēm).



Strazda Ivara ārsta pediātra 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.

Mājas vizītes.



Pediatrija / bērnu veselība

Daces Dzenes pediatra prakse, IK

Kuldīgas n., Kuldīga, Smilšu 10, LV 3301
Tālr. 633 24624, 29 508301
E-pasts: dace.dzene13@inbox.lv

E-pasts: dace.dzene@inbox.lv

Pediatrija, bērnu veselība

Daugavpils bērnu veselības centrs, SIA

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

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

M. Grūsles ārsta prakse, SIA

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

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

Plastiskā ķirurģija / estētiskā, rokas, rekonstruktīvā ķirurģija



Plastikas ķirurģijas klīnika, SIA

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

Dr. med. Jāņa Čīļa 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

IK Ilze Miziša

Ilze Miziša, IK

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

Ārstnieciskais pedikīrs, aparatpedikīrs, saussais pedikīrs, 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.

Rudzīte Laila – ārstnieciskās podiatrijas speciāliste

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



Psiholoģija



Dr. EGONS HELMS

Nosaukums

ALTERNATĪVĀS MEDICĪNAS CENTRS DR. E.HELMS

Adrese

Rīga, K.Barona iela 119, 17.kab., LV-1012

Mobilais tālrunis

29 416043, 20 128270

E-pasts

Istrod@inbox.lv

Darbibas apraksts

Ārsts Egons Helms

Latvijas Akupunktūras un Holistiskās Medicīnas Asociācijas loceklis. Psihologs.

Reģistrēts individuālais uzņēmums E. Helms.

Ārste Larisa Strode

Latvijas Pēdiatru Asociācijas un Holistiskās Medicīnas Asociācijas locekle. Reģistrēta

privātprakse Latvijā un Irish Medical Council.

Veselības un skaistuma programma

- Stresa, baiļu, neirožu, veģetodistonijas noņemšana

- Liekā svara problēmas risināšana

- Efektīva un saudzējoša ādas un ķermeņa pret novecošanas programma

- Atkarību noņemšana – smēķēšana, alkoholisms, azartspēles

Pēdiatra pieņemšana

Metodes: Adatterapija, Hirudoterapija, Vakuummassāža, Elektropunktūra, Detox.

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.

**Iveta Leja-Andersone, psihologs,
Mg. psych.**

Liepāja, Kungu 21, LV 3401

Mob. tālr. 26 594310

E-pasts: iveta.leja@gmail.com

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



Nosaukums

MATUSĒVIČAS D. PSIHOLOGA-PSIHOTERAPEITA PRAKSE

Adrese

Rīga, Skolas 21-607, LV 1010

Mobilais tālrunis

Mob. tālr. 26 439015

Internets

www.kpa.lv

www.psihodinamika.lv

www.psihoterapija.lv

Darbības apraksts

Palīdzība trauksmes, depresijas gadījumos.

Uzlabo dzīves kvalitāti, darbs ar bērnības traumām.



Valsts SIA "Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centrs"

Rīga, Tvaika iela 2, LV 1005

Tālr. 67080112

E-pasts: rpnc@rpnc.lv

www.rpnc.lv

Palīdzība personām ar psihiskiem traucējumiem, atkarībām, depresiju un krīzes situācijās.

Dienas stacionāri: "Pārdaugava", Ļermontova 1; "Veldre", Veldres 1a.

Psihiatra un narkologa atzinumi.

Pirmstermiņa medicīniskās komisijas.

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, Dzirnavu 34a-23, LV 1010

Tālr. 29 423164

Slimnīcas / stacionārā ārstēšana



**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.



**MADONAS
SLIMNĪCA**

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.



**PAULA STRADIŅA
KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA**

**Paula Stradiņa klīniskā universitātes
slimnīca, SIA**

Rīga, Pilsõņu 13, LV 1002

Sekretariāts: 67 069601

Vienotais pieraksta tālrunis: 67 069280

E-pasts: info@stradini.lv

www.stradini.lv

Ārstniecība, speciālisti, poliklīnika, neatliekamā palīdzība, "zaļais koridors", sirds ķirurģija, apvienotā laboratorija, asinsvadu ķirurģija, Krūts slimību centrs, Latvijas Transplantācijas centrs, Oftalmoloģijas centrs, dzemdniecība, Patoloģijas institūts, Latvijas Kardioloģijas centrs, Zinātniskais institūts.

Alūksnes slimnīca, SIA

Alūksnes n., Alūksne, Pils 1, LV 4301

Tālr. 643 07149

www.aluksnesslimnica.lv

Kuldīgas slimnīca, SIA

Kuldīga, Aizputes 22, LV 3301

Reģistratūra: 633 74000

Uzņemšanas nodaļa: 633 74029

Bērnu nodaļa: 633 74021

Ķirurģijas nodaļa: 633 74010

Terapijas nodaļa: 633 74016

Rehabilitācijas nodaļa: 633 74035

www.kuldigasslimnica.lv



Slimnīcas / stacionārā ārstēšana



DOBELES UN APKĀRTNES SLIMNĪCA

Dobeles n., Dobele
Ādama 2, LV 3701

www.dobelesslimnica.lv



Hemodialīze, tālr. 637 21019



Rehabilitācija
Tālr. 637 22474



Dzemdību nodaļa
Tālr. 637 22156

Internais bloks, tālr. 637 22449

Slimnīcas stacionārā ārstēšana

Tālr. 637 23442

Uzņemšanas nodaļa un NMP





Slimnīcas / stacionārā ārstēšana



Rīgas 2. slimnīca

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



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



Traumatoloģija / ortopēdija / ķirurģija



Nosaukums

GONČARA V. ĀRSTA TRAUMATOLOGA-ORTOPĒDA PRAKSE

Adrese

Rīga, Katrīnas dambis 10, LV 1045

Mobilais tālrunis

29 212691

E-pasts

valdis.goncars@tos.lv, valdis.goncars@traumatologs.lv

Internets

www.traumatologs.lv

Darības apraksts

Ceļa un gūžas locītavu sāpju ārstēšana, hialuronskābes, trombocītiem bagātinātās plazmas un cilmes šūnu injekcijas, artroskopiskā ķirurģija, endoprotezēšana, locītavu blokādes.



Reha⁺D

TEHNISKĀS ORTOPĒDIJAS CENTRS

Nosaukums

REHAD, SIA

Adrese

Rīga, Juglas 20, LV 1079

Mobilais tālrunis

26 416868

E-pasts

ortoprakse@gmail.com

Internets

www.ortoprakse.lv

Darības apraksts

Protezēšanas un ortoziēšanas pakalpojumi.

Izgatavo visa veida ortozes, ārējās ekstremitāšu protēzes un citus tehniskos palīgīdzekļus.

Skoliozes – mugurkaula deformācijas – ārstēšana.



Traumatoloģija / ortopēdija / ķirurģija



Industriālās tehnoloģijas, SIA
Rīga, Brīvības gatve 224b, LV 1039
Tālr. 67 817808
E-pasts: olga@industrialastehnologijas.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

Mareka Vējiņa urologa ārsta prakse

Valmiera, Meža 7-2.st., LV 4201

Tālr. 642 32511

Zobārstniecība / mutes veselība



SIA "JURĢELE"

Nosaukums
SIA "JURĢELE"

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

Tālrunis
67 612256

Mobilais tālrunis
26 671094

E-pasts
ajurģele@apollo.lv

Dibināšanas datums
1995. gada 29. marts

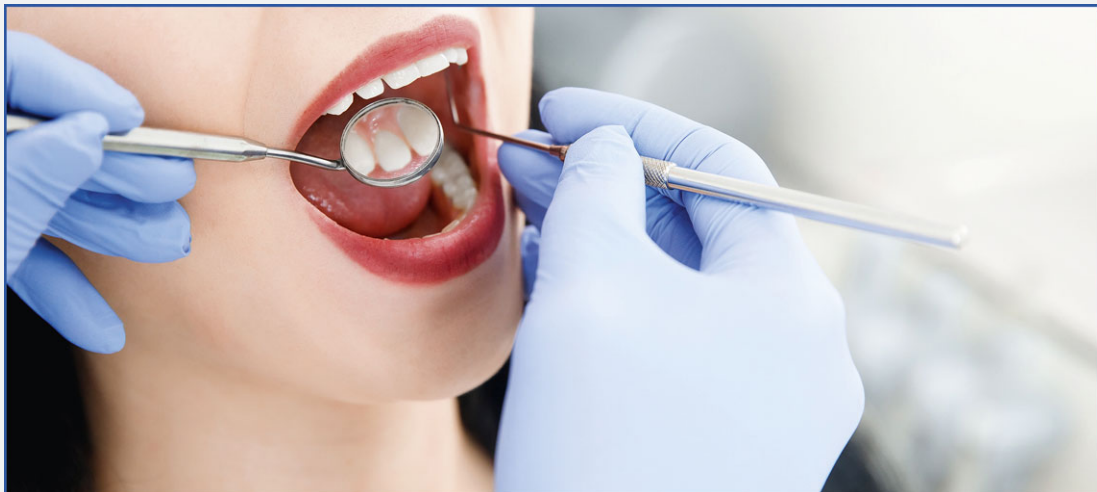
Darbības apraksts
Privātklīnikā SIA "Jurģele" Jums pieejams:

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





Zobārstniecība / mutes veselība



VISA VEIDA ZOBĀRSTNIECĪBAS PAKALPOJUMI

Lolitas Nikolājevas zobārstniecības privātprakse, SIA

Rīga, Dzirnavu 104, LV 1050 • Mob. tālr. **29 796611**



Nosaukums

"PLUSS 22", SIA, MEDICĪNAS CENTRS

Adrese

Rīga, Timoteja 1a, LV 1050

Tālrunis

67 286574, 67 211996

Mobilais tālrunis

tālr. 26 194501

E-pasts

pluss22@inbox.lv

Darības apraksts

Visa veida zobārstniecības pakalpojumi –
labošana, ķirurģija, restaurācija, profesionāla zobu higiēna.



Zobārstniecība / mutes veselība



Nosaukums

VALIS, ZOBĀRSTNIECĪBAS KLĪNIKA PĀRDAUGAVĀ

Adrese

Rīga, Valdeķu 25, LV 1004

Tālrunis

29 427198

E-pasts

valdeku@valis.lv

Internets

www.valis.lv

Darbības apraksts

Zobu terapeitiska ārstēšana un mutes dobuma higiēna.

Endodontija un zobu protezēšana.

Ķirurģija un implantācija.

Estētiska zobu restaurācija un balināšana ar Philips ZOOM lampu.

Darba laiks: P. - Sv. 8.00-20.00



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



Zobārstniecība / mutes veselība



Nosaukums

ZOBĀRSTNIECĪBAS KLĪNIKA "VALIS"

Adrese

Rīga, Brīvības 167, LV 1012

Mobilais tālrunis

29 480944

E-pasts

brivibas@valis.lv

Internets

www.valis.lv

Darbības apraksts

Mūsu darba pamatprincips ir kontakts ar pacientu un savstarpēja uzticība!
Zobārstniecība un mutes higiēna, zobu saknes kanālu ārstēšana, periodontoloģija, zobu protezēšana, ortodontija, zobu balināšana, zobu implanti, bērnu zobārstniecība.
Darba laiks: līdz 24:00, iepriekš zvanot.



ZOBĀRSTNIECĪBAS CENTRS

BRĪVĪBAS ielā 103
SIA "SVENATA"

Nosaukums

ZOBĀRSTNIECĪBAS CENTRS BRĪVĪBAS IELĀ 103

Adrese

Rīga, Brīvības 103-23a, LV 1001

Tālrunis

29 249165, 67 379889

Fakss

67 371622

E-pasts

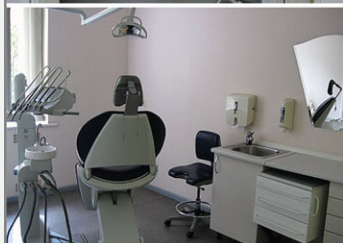
info@svenata.lv

Internets

www.svenata.lv

Darbības apraksts

Zobārstniecības centrs Brīvības ielā 103 tika atvērts 2000. gada maijā. Veidojot centru, tika ņemta vērā mūsu privātas zobārstniecības klīnikas 15 gadu ilgā darba pieredze. Centrā strādā augsti kvalificēti, pieredzējuši speciālisti, te uzstādītas vienas no modernākajām zobārstniecības iekārtām. Pielietojot augsti efektīvas metodes, materiālus un tehnoloģijas, pacientam tiek sniegts pilns pakalpojumu klāsts zobu, žokļu un mutes dobuma profilaksē un ārstēšanā. Mūsu pacientiem piedāvājam profesionālo higiēnu, zobu balināšanu, plombēšanu un restaurāciju, sakņu kanālu ārstēšanu, mutes dobuma ambulatoro ķirurģiju, tajā skaitā – periodontītu ķirurģiskās ārstēšanas metodes un implantāciju.





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, implantācija, zobu protezēšana.
Darba laiks: pēc iepriekšēja pieraksta

Mednes Ainas zobārstniecības prakse

AZP, SIA
Madonas n., Madona, Rīgas iela 6, LV 4801
Mob. tālr. 26 529452

Zobārstniecības pakalpojumi.
Atrodami pašā Madonas centrā, Rīgas ielā 6. Personām ar kustību traucējumiem - iepriekš sazinoties.



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.



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.



"Diadents", SIA
Rīga, Melīdas 10-62, LV 1015
Tālr. 67 098405
Darba laiks: P, T. 15-19, O., Pt. 8.30-13

Zobārstniecības pakalpojumi Vecmīlgrāvī



Dr. Butkevicas zobārstniecības prakse
Dzirnavu 45-2.st., Rīga, LV 1010
Tālr. 67 242470
E-pasts: prakse@drbutkevica.eu
www.butkevicedental.com

- Ārstēšana • Ķirurģija • Implantoloģija
- Endodontija • Estētiskā protezēšana
- Zobu higiēna • Zobu balināšana
- Panorāmas rentgens



Zobārstniecība / mutes veselība



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, protezēšana,
rentģenodiagnostika ar 3D tomogrāfu,
ārstēšana, estētiskā restaurācija, zobu
ekstrakcija. Ārstniecības iestādes
reģistrācijas kods: 0500-77201
Iepriekš piesakot, pakalpojumi ir pieejami arī
personām ar funkcionāliem traucējumiem.



Ingadent, SIA

Cēsu n., Cēsis, Valņu 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
Ārstniecības iestādes
reģistrācijas kods: 1300-00007

Mūsdienīgas izmeklēšanas metodes un
ārstniecības iekārtas. Darbā pārbaudīti
materiāli. Sertificēti zobārsti. Apkalpojam
visu apdrošināšanas kompāniju polises.
Strādājam ar bērniem un pieaugušajiem.
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.

**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, implantā,
zobu higiēna, ortodontija.



Zobārstniecība / mutes veselība



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

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



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



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
 agenskalndentalclinic@gmail.com

www.agenskalna-dental-clinic.com

Ārstniecības iestāžu reģistra nr.: 019564503

SIA "BF ESSE"
STOMATOLOĢIJAS CENTRS

Rīga, Brīvības gatve 369 k-2, LV-1024
 Tālr. 67 521184, 28 953947
 www.bfstomatoloģija.lv

SIA "BF-ESSE" specializējas un sniedz
 palīdzību: zobu ārstēšanā, protezēšanā, zobu
 higiēnā, kā arī implantācijā.

Dolero, SIA

Ogres n., Ogre, Druvas 8-2.st., LV 5001
 Tālr. 650 71009
 Darba laiks pēc pieraksta

Griščenko S. zobārstniecības prakse

Loka iela 13, c. Felicianova,
 Ciblas pagasts, Ciblas novads, LV-5709
 Mob. tālr. 29 473764

E-pasts: svetlanagriscenko@inbox.lv
 Pieejami pakalpojumi cilvēkiem ar īpašajām
 vajadzībām.

Ingūnas Kalniņas zobārsta prakse, SIA

Limbažu n., Limbaži, Parka 8, LV 4001
 Tālr. 640 22765
 E-pasts: zobarste.kalnina@inbox.lv

Nav iespējama vides pieejamība



Zobārstniecība / mutes veselība

KJV 1, SIA	Baldones n., Baldone, Iecavas 1, LV 2125 Mob. tālr. 26 511156	Darba laiks: pēc iepriekšēja pieraksta
Klēveres V. zobārstniecības prakse	Mērsraga n., Mērsraga p., Mērsrags, Kadiķu 1b, LV 3284 Tālr. 632 35839	Mob. tālr. 29 170199 Darba laiks pēc pieraksta
Klīnika Zinta, SIA	Ventspils, Lielā Dzirnau 18, LV 3601 Tālr. 636 22244 E-pasts: info@klinikazinta.lv	www.klinikazinta.lv
Ineses Lapsiņas zobārstniecības privātprakse	Ventspils, Ģertrūdes 25, LV 3601 Tālr. 636 28125	Darba laiks: P. 9.00-17.00, O. 9.00-13.00, T.-C. 9.00-17.00 Visa veida zobārstniecības pakalpojumi
Maļeckas J. zobārstniecības prakse	Daugavpils, Muitas 1, LV 5401 Mob. tālr. 22 333996 Tālr. 654 39687	Nodrošināta pieejamība personām ar funkcionāliem traucējumiem.
"Opti Smile Studio", Dr. V. Besakirskā zobārstniecības prakse	Daugavpils, 18.novembra 18a, LV 5401 Mob. tālr. 27 028151 Darba laiks: P.-Pt. pēc iepriekšēja pieraksta	Zobārstniecība un mutes higiēna, implantācija, protezēšana, 3D rentgendiag- nostika (datortomogrāfija).
Ruicēnas L. zobārstniecības prakse	Dobeles n., Dobeles, Brīvības 7-47, LV 3701 Tālr. 637 23178	
Sandras Viļumsones privātprakse, SIA	Valmiera, Smilšu 2, LV 4201 Tālr. 642 23883 E-pasts: vilumsonesandra@inbox.lv	
Silver Dental, SIA	Aizkraukles n., Aizkraukle, Bērzu 5-419, LV 5101 Mob. tālr. 28 680765	E-pasts: silverdental@inbox.lv Zobu higiēna, zobu balināšana.
Skrīveru zobārstniecība, SIA	Skrīveru n., Skrīveri, Daugavas 88a, LV 5125 Reģistratūra 29 295884 E-pasts: skrīveru.zobārstniecība@gmail.com	
Stepiņas I. zobārstniecības prakse	Jelgava, Satiksmes 35a-5n, LV 3007 Tālr. 630 20376, 29 217442	Zobu ārstēšana, protezēšana, higiēna, ķirurģija. Bēnu zobārstniecība.
Šmites L. zobārstniecības prakse	Lielvārdes n., Lielvārde, Raiņa 5, LV 5070 Tālr. 650 55091 E-pasts: dr.liga.smite@gmail.com	Darba laiks: pēc iepriekšēja pieraksta



Zobārstniecība / mutes veselība

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.
DOO, SIA, Zobārstniecības kabinets	Aizkraukle, Bērzu 5, LV 5101	Tālr. 651 22689, 26 377986
Rumas zobārstniecība, SIA	Siguldas n., Sigulda, Ziedu 5, LV 2150	Tālr. 67 971404
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., Dobeļe, Brīvības 7-3.st., LV 3701	Tālr. 637 21942, 26 096419

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

Kāds varētu būt alternatīvais risinājums, ja zaudēts īstais zobs?

Diemžēl sanāca zaudēt īsto zobu, bet slīpēt blakuszobus nevēlos, arī implantu likt negribētu. Vai Jūs, lūdzu, varētu ieteikt, kā aizstāt tukšo vietu, lai izskatītos dabiski?

Atbild zobārste SVETLANA PISKUNOVA, „Tropi”, SIA, Zobārstniecības kabinets

Ja jūs nevēlaties ne implantu, ne slīpēšanu, tad iespējams izgatavot izņemamu plātīti vienam zobam.

Vai jaunam cilvēkam zobu plate ir piemērota?

Draudzenei pēc bērna piedzimšanas ļoti sabojājās zobi, kā rezultātā tika zaudēti četri priekšzobi. Tagad viņa nēsā mazu, izņemamu zobu plāti. Tā kā turpmākos gadus implantus nevarēsīm atļauties, draudzenei ar šo faktu ir ļoti grūti sadzīvot, pastāvīgi nomoka kompleksi. Viņa ir tikai 20 gadus jauna. Vai ir daudz jaunu cilvēku, kuri izvēlas un nēsā zobu plati, jo nevar atļauties ko dārgāku? Varbūt ir kādi citi ekonomiski risinājumi?

Atbild zobārste SVETLANA PISKUNOVA, „Tropi”, SIA, Zobārstniecības kabinets

Diemžēl diezgan bieži jauniem cilvēkiem jālieto izņemamās protēzes. Tomēr ir vērts paciesties un pēc laika atrast iespēju izveidot jaunus zobņus uz implantiem. Citādāk būs jāslīpē blakus zobi, no kā tie veselīgāki nekļūs.

Kā pavisam nekaitīgā veidā atvieglot iesnu simptomus?

Man ir pirmā iesnu stadija, un nekādi nevaru paelpot caur degunu, jo viena nāss visu laiku ir ciet. Vajadzības gadījumā iepūšu pretiesnu līdzekli, taču – vai ir kāds pavisam nekaitīgs veids, kā vienas dienas laikā izārstēt/atvieglot iesnu simptomus?

Atbild farmaceits JĀNIS VENTIŅŠ, „Homeopātija”, SIA, Homeopātiskā aptieka

Iesnu izārstēšanai dienas laikā garantiju dot nevar – ne ar kaitīgiem, ne nekaitīgiem veidiem. Atvieglot iesnas var ar C vitamīnu, deguna aerosoliem/eļļām, stresa mazināšanu, izgulēšanos, ēdot kvalitatīvus augu valsts pārtikas produktus. Arī homeopātija, fizioterapija un citi veidi var ātri palīdzēt, bet tad jānododas pie attiecīgā speciālista.

Atbild ārsts otolaringologs, homeopāts PĀVELS NAUMOVŠ

Ir ļoti daudz alternatīvu (arī nekaitīgu) metožu iesnu ārstēšanā – homeopātiskie preparāti, aktīvo ķermeņa punktu pašmasāža, fitoterapija, speciālie elpošanas un ķermeņa vingrojumi un tamlīdzīgi. Tomēr, lai tās izmantotu, vajadzētu novērtēt ausu, kakla un deguna stāvokli, tāpēc jāapmeklē ārsts.

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
 - Lietojiet zāles tieši tā, kā aprakstīts lietošanas instrukcijā vai kā ārsts vai farmaceīts Jums teicis. Neskaitdriību 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
 - Lietojiet zāles tieši tā, kā aprakstīts lietošanas instrukcijā vai kā ārsts vai farmaceīts Jums teicis. Neskaitdriību 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 reģenerācija
- Sastiepums, sasitums, hematoma



Devas un lietošana

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

Droši

Inovatīvi

Zāļu nepamatota lietošana ir kaitīga veselībai

- Uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju vai atbilstošu informāciju uz iepakojuma

• Lietojiet 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



ZĀĻU DROŠA UZGLABĀŠANA, JA MĀJĀS IR BĒRNS



Sīmbu profilakses un kontroles centrs

NEAIZMIRSI PAR PAREIZU UN DROŠU ZĀĻU UZGLABĀŠANU.



Neatbilstoši lietotas vai pārdozētas, ZĀĻES VAR IZRAISĪT SAINDĒŠANOS VAI PAT NĀVI.



Mazi bērni pasauli izzina, visu nogaršojot, ZĀĻU NOGARŠOŠANA IR BĪSTAMA BĒRŅA VESELĪBAI UN DZĪVĪBAI.



Latvijā 2016. gadā ar zālēm SAINDĒJUŠĪES 22 BĒRNI vecumā līdz 5 gadiem.

DROŠĪBAS PASĀKUMI

Ja somā atrodas zāles, **NOVIETO** to bērnam nepieejamā vietā



ZĀĻES UZGLABĀ ATSEVIŠĪ

no pārtikas produktiem un dzērieniem



Kad beidzies zāļu derīguma termiņš, **NOBOD TĀS AFTIEKĀ UTILIZĀCIJAI!**



NEUZGLABĀ ZĀĻES LIELOS DAUDZUMOS

UZGLABĀ ZĀĻES ORIGINĀLOS IEPAKOJUMOS bērnam nepieejamā vietā – slēdzamā skapī vai atvilktnē



Atstājot bērnu pie vecvecākiem vai esot ciemos, **PĀRLIECINIES, KA CITU PERSONU ZĀĻES NEATRODAS BĒRŅAM PIEEJAMĀ VIETĀ**



Saindēšanās pazīmes dažādām zālēm atšķiras un ir atkarīgas no to īpašībām.

PAZĪMES, KAS VAR LIECINĀT PAR SAINDĒŠANOS AR ZĀĻĒM:

- Miegainība, reibonis, pazemināta ķermeņa temperatūra, lēna un virspusēja elpošana
- Slikta dūša, vemšana, vēdera sāpes, galvassāpes, krampji, ātra elpošana, stikta orientācija apkārtējā vidē
- Dzirdes, redzes traucējumi, izteikta svišana, bezsamaņa
- Platas acu zīlītes, sausums mutē, halucinācijas



Ja bērns saindējies ar zālēm vai ir aizdomas par saindēšanos, nekavējoties izsauc

NEATLIEKAMO MEDICĪNISKO PALĪDŽĪBU 113

KĀ RĪKOTIES:

Pirms ierodas ārsts, izskalo bērna muti un dcd viņam maziem malciņiem padzerties līdz 100 ml ūdens.

Saglabā lietoto zāļu iepakojumu, lai ārstam būtu zināms to sastāvs.

Nemēģini saviem spēkiem provocēt vemšanu!

Ja saindēšanās ir izsaukusi vemšanu, nemēģini to kavēt.

Atvērtās masās saglabā un nodod ārstam izmeklējumiem.



Homeopātija



HOMEOPĀTE ANNA KAĻĶE

Nosaukums

“HOMEOPĀTIJAS UN AKUPUNKTŪRAS CENTRS”, SIA,
HOMEOPĀTE ANNA KAĻĶE

Adrese

Rīga, Lāčplēša 38-1.st. (101. kab.), LV 1011

Mobilais tālrunis

28 696464

Darbības apraksts

Veģetatīvās nervu sistēmas traucējumu gadījumā.
Gremošanas sistēmas patoloģiju gadījumā.
Sirds asinsvadu slimību gadījumos.
Kaulu, muskuļu, locītavu saslimšana.
Pieņem zīdaiņus, bērnus un pusaudžus.



HOMEOPĀTISKĀ APTIEKA

Homeopātiskā aptieka

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

Homeopātiskie medikamenti, izgatavošana



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

Rīga, Ē. Valtera 46-70, LV 1021
Tālr. 67 339337, 29 245544
Facebook.com/pavels.naumovs
E-pasts: pavelnau@gmail.com

Homeopātija.
Ausu, kakla un deguna slimības

Medikamentu ražošana

Olainfarm, AS

Olaines n., Olaine, Rūpniču 5, LV 2114
 Tāl. 67 013705
 E-pasts: olainfarm@olainfarm.lv
 www.olainfarm.com
 Facebook: jscolainfarm
 Twitter: olainfarm

Medikamentu ražošana.

Medikamentu tirdzniecība / aptiekas
Ausekļa aptieka

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

Rūjienas aptieka, SIA

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

Medikamentu tirdzniecība, zāļu izgatavošana

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

Vai epilepsijas zāles var lietot kopā ar kontracepcijas tabletm?

Līdz šim lietoju noteiktas kontracepcijas tabletes. Pret epilepsiju man izrakstīja zāles, kuras, cik saprotu, nesamazina kontracepcijas iedarbību, t. i., nepalielina grūtniecības iestāšanās risku. Arī ginekoloģe teica, ka man nozīmēto hormonālo kontracepciju var droši lietot ar visām zālēm. Tomēr internetā uzgāju informāciju, ka kontracepcijas tablešu lietošana kopā ar Lamotriginum, kas ir epilepsijas zāļu sastāvā esoša viela, var palielināt lēkmju risku. Vai tā ir patiesa informācija, vai tomēr kontracepcijas tabletes un zāles pret epilepsiju var droši lietot kopā?

Atbild farmaceite ILZE PAEGLE, „Inta”, SIA, aptieka

Hormonālo kontracepciju lietojot kopā ar pretepilepsijas zālēm, iespējama šo epilepsijas zāļu koncentrācijas samazināšanās, līdz ar to kontracepcijas tablešu lietošanas laikā varētu būt nepieciešama lielāka pretepilepsijas zāļu deva. Šos medikamentus var lietot kopā, bet var būt nepieciešama ieteiktās lamotrigīna balstdevas pielāgošana.

Vai man varētu būt alerģija pret šīm pretsāpju zāļu sastāvā esošām vielām?

Pēc pretsāpju tablešu lietošanas parādās alerģiska reakcija, kas izpaužas kā sārti izsitumi – plankumi pa visu ķermeni. Pretalerģijas tabletes praktiski nepalīdz. Alerģiska reakcija rodas no vairākām pretsāpju zālēm. Papētot to sastāvu, secināju, ka vienādie komponenti ir magnija stearāts (E572) un talks. Vai man varētu būt alerģija pret kādu no šīm vielām? Ja jā, vai pastāv tādas pretsāpju tabletes, kurās šo vielu nav?

Atbild farmaceite ILZE PAEGLE, „Inta”, SIA, aptieka

Nosauktie komponenti – magnija stearāts un talks – parasti tiek lietoti tabletm kā pildviela, un maz ticams, ka izraisa alerģiju. Tie varētu būt gandrīz jebkurā tabletm. Drīzāk alerģiju izraisa kāds cits cēlonis, kas jānoskaidro, veicot atbilstošas pārbaudes.



Foto: shutterstock.com

Pazīmes, kas var liecināt par laktozes nepanesību

Vēdersāpes, ko jūti pēc tam, kad esi iedzēris piena glāzi, var nešķīst īpaši nozīmīgas, tomēr, ja jūties slikti ikreiz, kad esi ēdis kādu piena produktu, iespējams, tas liecina par kādu lielāku veselības problēmu.

Laktoze ir ogļhidrāts, kas sastopams pienā. To var saturēt tādi produkti kā maize, sausās brokastis, kūkas un cepumi, konfektes, sausais kartupeļu biezenis, margarīns, maisījumi pankūku, biskvītu un cepumu pagatavošanai, salātu mērces, atsevišķi gaļas izstrādājumi, zupas, kā arī vairāki recepšu un bezrecepšu medikamenti. Reizēm laktozes nepanesība ir iedzimta, reizēm rodas bērnībā vai vēlākos gados. Bieži tā attīstās bērnam pēc divu gadu vecuma sasniegšanas.

Iepazīsties ar simptomiem, kas var norādīt uz laktozes intoleranci jeb nepanesību!

Regulāras gāzes vēderā, tā uzpūšanās

Piena produkts vai laktozi saturošs ēdiens, ko pirms laika esi apēdis, bet kas nav pārstrādājies kuņģī, bieži noved pie vēdera uzpūšanās, radot diskomforta sajūtu tā apvidū. Laktoze jeb tā sauktais piena cukurs ir disaharīda molekula, kas sastāv no galaktozes un glikozes. Monosaharīdi šajā disaharīdā ir savienoti ar relatīvi grūti pāršķeljamu saiti, uz ko iedarboties spēj īpašs enzīms – laktoze, ko sauc arī par galaktizādi. To sintezē un uz savas virsmas izstrādā zarnu bārkstiju epitēlijšūnas. Piena cukurs tiek sašķelts brīdī, kad piens vai to saturoši produkti nokļūst tiešā saskarē ar laktozi, kas piesaistīta pie tievo zarnu šūnu membrānas. Nesašķelto laktozi fermentē daudzas zarnu mikrofloras baktērijas. Šī procesa rezultātā no laktozes monosaharīdi neatbrīvojas, bet veidojas taukskābes, gāzveida savienojumi CO₂, H₂. Līdz ar to pastiprinās gāzu izdale un uzpūšas vēders. Pastiprināta flatulence jeb gāzu izdale var liecināt par laktozes nepanesību, lai gan ir arī citu saslimšanu simptomi.

Vēdergrauzes, caureja

Iztrūkstot laktozes enzīmiem, organisms mēģina likvidēt laktozi ar liela ūdens daudzuma palīdzību. Tam uzkrājoties zarnās, rodas caureja, krampji, tiek novērota burbuļojoša skaņa vēderā. Gremošanas traucējumi, ko papildina sāpes vēderā, cilvēkiem ar laktozes nepanesību ir bieži sastopami. Lai arī tie neatstāj uz veselību izteikti bistamu iedarbību, to novēršana būtiski uzlabo dzīves kvalitāti un pašsajūtu.

Nelabuma sajūta

Nelabuma sajūta pēc tam, kad ticis apēsts kāds piena produkts saturošs ēdiens vai dzēriens, var liecināt par laktozes nepanesību. Laktozes intolerance var izpausties vairākos veidos. Smagākajos gadījumos tā var izraisīt nelabuma sajūtu, vemšanu tūlīt pēc piena produktu uzņemšanas.

Tā kā noteikt laktozes intoleranci, balstoties tikai uz novērotajiem simptomiem, ir sarežģīti, jo daudzas slimības izraisa līdzīgus organisma darbības traucējumus, laktozes nepanesība tiek konstatēta ar laboratoriskiem izmeklējumiem. Ja cilvēkam ir diagnosticēta laktozes intolerance, tās izraisītos gremošanas traucējumus var novērst, uzturā iekļaujot piena produktus ar zemu laktozes saturu vai atturoties no laktozi saturošiem produktiem vispār. Pēc ārsta apmeklējuma, lietojot laktozi saturošus medikamentus, kas palīdz šķelt tā saukto piena cukuru, iespējams turpināt lietot laktozi saturošus produktus un saglabāt esošo ēdienkarti.



Balastvielas uzturā



Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2017. gadā

Balastvielas (sauktas arī par šķiedrvielām) ir augu valsts produktos sastopamie saliktie ogļhidrāti, kas gremošanas traktā gandrīz nesadalās un neuzsūcas.

Balastvielas iedalās:

Ūdeni šķīstošās

KĀDAS? pektīni, oligosaharīdi un rezistentā ciete

KUR?



augļos
(īpaši ābolos)



auzās



pākšaugos



sēklās



sēnēs

Ūdeni nešķīstošās

KĀDAS? celuloze, hemiceluloze, lignīns

KUR?



augļu,
ogu mizās



riekstos



pilngraudu
produktos



klījās

Kā ietekmē veselību?

Samazina holesterīna līmeni asinīs
un sirds slimību risku

Uzlābo zarnu veselību - veicina regulāru vēdera
izeju, samazina aizcietējumu, hemoroīdu risku

Palīdz kontrolēt svaru - ātrāk rodas sāta sajūta,
cilvēks nepārēdas, uzņem mazāk kaloriju



Palīdz kontrolēt cukura līmeni asinīs,
samazināt cukura diabēta risku

Samazina zarnu un
krūts vēža risku

Dienā vidēji ir jāuzņem 30 – 35 g balastvielu.

Graudaugu produkti



Maizes šķēle

Rudzu maize 5-6g
Pilngraudu maize 2g
Kliju maize 3g



1/2 tase vārīta produkta

Miežu putraini 3g
Griķi 2,3g
Brūnie rīsi 1,8g
Pilngraudu auzu pārslas 1,9g



1 tase vārītu produktu

Makaroni 2g
Pilngraudu makaroni 4g



1/2 tase

Lēcas 4g
Zirņi 5g
Pupiņas 6g
Lazdu rieksti 8g
Zemesrieksti 6g
Mandeles 6g



1 tējkarote

Linsēklas 2,8g
Saulespuķu sēklas 1g
Ķirbju sēklas 1g



1/2 tase

Gurķi 1g
Ziedkāposti 2g
Kartupeļi 2g
Selerija 2g
Kāposti 3g
Burkāni 3g
Kukurūza 3g

Augļi, ogas



20 gab./ 1 gab. (vidēja lieluma)

Vinogas 1g
Ābols bez mizas 3g
Ābols ar mizu 4g
Avenes 4g

1 tase = 200 ml

Palielini balastvielu uzņemšanu ikdienā:

sviestmaizes
pagatavošanai izvēlies
rudzu, pilngraudu vai
kliju maizi

izvēlies
pilngraudu putras,
makaronus,
brūnos rīsus

gatavojot ēdienu,
izmanto pilngraudu
miltus, nevis augstākā
labuma kviešu miltus

izvēlies veselīgu
uzkodu – svaigu
augļu vai dārzeņu

katrā ēdienreizē ievēro, ka pusei no ēdiena jābūt
dārzeņiem – vislabāk svaigiem, un
ceturtajai daļai – pilngraudu produktiem





Fizioterapija



KUSTIES BRĪVI

Nosaukums

KUSTIES BRĪVI, SIA

Adrese

F.Sadovņikova 20-318, Rīga, LV 1003

Mobilais tālrunis

23 004318

E-pasts

info@kustiesbrivi.lv

Internets

www.kustiesbrivi.lv

Darbības apraksts

Fizioterapija ir efektīva un ātra palīdzība pie dažādas izcelsmes muguras sāpēm, locītavu sāpēm, galvassāpēm, stājas traucējumiem, mazkustīga dzīvesveida izraisītām sekām u.c. Fizioterapeits savā darbā izmanto dažādas fizioterapijas metodes. Tāpēc atkarībā no esošās problēmas fizioterapeits Jums piedāvās, piemēram, atbilstošus vingrojumus mugurai, plecu joslai, muguras masāžu, kinezioloģisko teipošanu vai kādu citu metodi vai kombinējot tās.

Pie fizioterapeita var doties arī profilaktiski – izveidot sev piemērotu vingrojumu kompleksu arī tad, ja vienkārši gribas justies labāk un nostiprināt muskulatūru.

Klientu ērtībai mūsu interneta veikalā piedāvājam iegādāties dažādas sporta preces vingrošanai mājās vai brīvā dabā, piemēram, vingrošanas bumbas, paklājus, hanteles u.c., un aktīvai atpūtai (volejbola bumbas, futbola bumbas, tenisa un skvoša aprīkojumu u.c.).



fiziocentrs

Nosaukums

LEADER PRO, SIA

Adrese

Rīga, Bruņinieku 28, LV 1011

Tālrunis

67 186594

Mobilais tālrunis

25 445538, 66 966422

E-pasts

info@fiziocentrs.lv

Internets

www.fiziocentrs.lv

Darbības apraksts

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



Fizioterapija



palīdzi.lv

Veselības centrs

Nosaukums

PALĪDZI.LV, VESELĪBAS CENTRS

Adrese

Rīga, A.Čaka 136, LV 1012

Mobilais tālrunis

26 467213

E-pasts

estere@palidzi.lv

Internets

www.vcpalidzi.lv

Darbības apraksts

Fizioterapeitu palīdzība kaulu, locītavu, muskuļu un saišu, nervu sistēmas, sirds asinsvadu un elpošanas sistēmu saslimšanas gadījumos.



SIA "SPORTA MEDICĪNA 1"

Nosaukums

SPORTA MEDICĪNA 1, SIA

Adrese

Rīga, Brīvības 155 k.3, LV 1012

Tālrunis

67 557983

Mobilais tālrunis

26 492714

E-pasts

sportmed@latnet.lv

Internets

www.sportmed.lv

Darbības apraksts

Sniedz palīdzību sāpju, muskuļu vājuma, nestabilitātes, stājas un gaitas traucējumu gadījumos pēc dažādām traumām.





5 mīti par sportošanu senioru vecumā

Daudzi seniori ir pārliecināti, ka viņu vecumā fiziskās aktivitātes vairs nav iespējamās, taču šāds uzskats ir kļūdainš. Novecošana nav šķērslis, lai uzturētu ķermeņi lieliskā formā un tonusā, justos vesels un laimīgs. Svarīgi saprast, ka dzīves pilnbriedā aktīvam dzīvesveidam ir īpaši būtiska nozīme. Pateicoties regulāriem treniņiem, iespējams saglabāt locītavu elastību un pat palēnināt novecošanās procesu. Tāpat fiziskās aktivitātes ļauj saglabāt prāta asumu, atmiņu, reakciju un lielisku noskaņojumu. Cilvēks, kas nodarbojas ar sportu, kļūst enerģiskāks un spēj ātrāk uzveikt dažādu saslimšanu simptomus.

1. mīts: Uzsākt aktīvu dzīvesveidu senioru vecumā jau ir par vēlu

Nekad nav par vēlu sākt nodarboties ar sportu un rūpēties par savu veselību! Turklāt cilvēki, kas uzsāk treniņus vēlākā vecumā, bieži parāda daudz labākus psihiskās un fiziskās veselības rezultātus nekā gados jaunāki cilvēki. Dažādi vingrinājumi un spēka treniņi palīdz izskatīties un justies jaunākam, ilgāk saglabāt enerģiju. Regulāras fiziskās aktivitātes samazina risku saslimt ar dažādām slimībām, piemēram, Alcheimera slimību (centrālās nervu sistēmas saslimšanu) un demenci (atmiņas traucējumiem), sirdskaitēm, diabētu, asinsspiediena saslimšanām un aptaukošanos, kas ir daudzu veselības problēmu veicinošais faktors. Nodarbības ar sportu var ne tikai palīdzēt ilgāk saglabāt spēku un dzīves enerģiju, kas līdz ar novecošanos vairumā gadījumu pazūd, bet arī uzlabot kopējos veselības rādītājus.

2. mīts: Treniņi dzīves pilnbrieda vecumā nav droši

Patiesībā sportiskās aktivitātes samazina iespējamo traumu risku ikdienas dzīvē, jo, pateicoties tām, locītavas kļūst stiprākas un lokanākas, tāpat uzlabojas koordinācijas spējas un samazinās osteoporozes (hroniskas kaulu slimības) un kaulu lūzuma risks.

Viens no īpaši efektīviem sporta veidiem, kas palīdz saglabāt koordināciju un līdzsvaru, ir taidzi – ķīniešu kaujas mākslas veids, kas māca ne tikai to, kā sevi aizstāvēt, bet galvenokārt ļauj uzlabot veselību un pareizi izkustināt savu ķermeņi. Šī kaujas māksla ir piemērota ikvienam neatkarīgi no vecuma un veselības stāvokļa. To iespējams pielāgot arī cilvēkiem ar kustību ierobežojumiem. Taidzi pamatā ir dziļas elpošanas vingrinājumi, koncentrēšanās un koordinācijas spēju uzlabošana, veicot lēnus vingrinājumus. Taidzi ir sava veida meditācija, kas vienlaikus ļauj uzturēt ķermeņa formu, saglabāt tonusu un enerģiju.

3. mīts: Neesmu vairs tik spēcīgs, lai veiktu vingrinājumus

Ja tu ciet no kādas hroniskas saslimšanas, piemēram, artrīta, diabēta vai sirds slimības, regulāras fiziskās aktivitātes tavu veselības stāvokli nepasliktinās, bet gan tieši pretēji – ļaus justies veselākam. Atceries, ka vecums pats par sevi nav šķērslis fizisko vingrinājumu veikšanai. Tomēr pirms sporta aktivitāšu uzsākšanas noteikti konsultējies ar savu ģimenes ārstu, kas sniegs ieteikumus par to, kādas fiziskās aktivitātes tev būs piemērotākas.



Foto: shutterstock.com

4. mīts: Sporta zāle ir domāta tikai jauniešiem

Neviens nav uzstādījis vecuma ierobežojumus sporta zāles apmeklējumam. Ja tomēr izjūti diskomfortu, atrodoties jauniešu vidū, aprunājies ar sporta kluba administratoru. Ļoti iespējams, ka noteiktos laikos nodarbības apmeklēs arī tava vecuma cilvēki. Atrodi tādas nodarbības un grupu, kurā juties komfortabl!

5. mīts: Abonements uz sporta zāli ir “dārgs prieks”

Iespējams, taču fiziskos vingrinājumus var veikt arī ārpus sporta zāles. Arī pastaiga dabā ir ļoti vērtīga slodze tavam organismam – tas ir daudz veselīgāk nekā pavadīt laiku, atpūšoties krēslā vai divānā. Arī vingrošanas hanteles vāri aizvietot ar mājās esošiem priekšmetiem, piemēram, plastmasas pudelēm, kas piepildītas ar ūdeni. Tāpat tiek piedāvātas arī dažādas bezmaksas nodarbības, kas paredzētas tieši gados vecākiem cilvēkiem.

Atceries, veselība ir tikai mūsu pašu rokās, un fiziskās aktivitātes neatkarīgi no vecuma ir drošs solis ceļā uz lielisku pašsajūtu un stiprāku veselību! Taču, ja tomēr šaubies, vai tavs veselības stāvoklis ir piemērots regulārai fiziskai slodzei, konsultējies ar savu ģimenes ārstu.

Medicine.lv redakcija



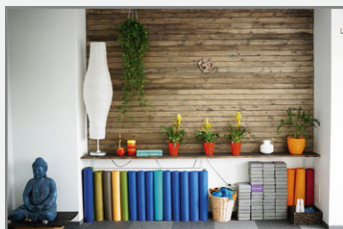
Fizioterapija

I. Breidaka

Breidaka I., masiere - individuālā darba veicēja

Rīgas iela 6, Madonas novads, Madona
Mob. tālr. 29 555621
E-pasts: ilze.breidaka@inbox.lv
Darba laiks: P.-Pt. 8-16

Joga



Nosaukums

LABO SAJŪTU LABORATORIJA, JOGAS UN SKAISTUMA STUDIJA

Adrese

Brīvības iela 214b-504 (5.st.), Rīga, LV-1039

Mobilais tālrunis

+371 29 330280

E-pasts

birojs@navayoga.lv

Internets

www.navayoga.lv

Facebook

labosajutulaboratorija

Instagram

labosajutulaboratorija

Darbības apraksts

Joga, meditācija, vingrošana, biodanza visiem vecumiem.
Zinoši treneri un individuāla pieeja.

Rehabilitācija



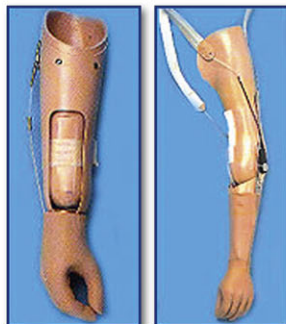
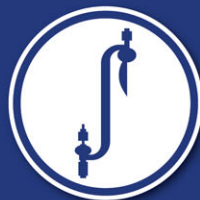
Ayurveda Palace Jurmala
Kāpu 100a, Jūrmala, LV-2008
Mob. tālr. 26 300422
E-pasts: sales@herbs.lv
www.panchakarma.clinic

Ājurvēdiskās procedūras un preparāti
Jogas nodarbības
Pulsa diagnostika
Veģetārais restorāns



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
Valmierā, Jumaras 195, LV 4201
Tālr. 67 676111, 642 02601
Tālr. 26 001851, 22 356206
Tālr. 29 217903

E-pasts: apl.fedjanina@inbox.lv

www.apl-bionica.lv



PIEŅEMŠANA PĒC IEPRIEKŠĒJA PIERAKSTA ARĪ

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



Rehabilitācija

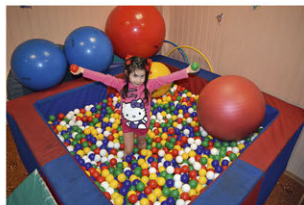


Fitosan Plus, SIA
Jelgava, Pērnavas iela 4f, LV-3004
Tālrunis: **630 11748**
E-pasts: fitosanplus@inbox.lv
www.fitosan.lv

**Valsts
apmaksāti
pakalpojumi
bērniem**



Rehabilitācija



Ergoterapija

**Uztura
speciālists**



Fizioterapija

Audiologopēds

**Mākslas
terapija**



**Medicīnas
pakalpojumi**



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 kontrindikācijām
- individuāli sastādītas programmas uzņēmumu darbiniekiem (slēdzot sadarbības līgumu, piemērojam atlaides)



64161917, 26431450
ligatne.info@gmail.com

www.rehcentrsligatne.lv

Līgatnes novads, Līgatnes pagasts, "Skaļupes", LV-4110



Rehabilitācija



AURORA Medicīnas centrs

Nosaukums

AURORA MEDICĪNAS CENTRS, AS

Adrese

Rīga, Bruņinieku 49 k.2, LV 1011

Mobilais tālrunis

24 207317

E-pasts

aurora.centrs@gmail.com

Internets

www.aurora-centrs.com

Facebook

facebook.com/LVIKC

Darības apraksts

Darba laiks: P – S. 9.00 – 20.00

Plašs rehabilitācijas pakalpojumu klāsts.

Konsultācijas, diagnostika un ārstēšana.



MRC Life Harmony

Nosaukums

MASĀŽAS UN REHABILITĀCIJAS CENTRS

Adrese

Elizabetes iela 91/93-2, Rīga, LV-1050

Mobilais tālrunis

Daudiša Indra 20 446699

E-pasts

indra.simanovica@gmail.com

Internets

www.lifeharmony.lv

Darības apraksts

Darba laiks: 8.00 - 20.00 pēc pieraksta

Veselības atjaunošana, rehabilitācija, apvienojot medicīnu un dziedināšanu – latviešu fitoterapija, ķīniešu un Tibetas medicīna, Ājurvēda.





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.



Daugavkrasti, SIA, Viesnīca

Jēkabpils, Mežrūpnieku 2, LV 5201

Tālr. 652 31232

Mob. tālr. 29 480662

E-pasts: info@daugavkrasti.lv

www.daugavkrasti.lv

26 dažādi numuri, konferenču un semināru telpas, interneta pieslēgums, kafējnīca, bārs, banketu telpas, sauna ar baseinu līdz 20 vietām, biljards, galda teniss, autostāvvietā.



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 aprīkojuma ražošanā un tirdzniecībā.



Rehabilitācija

VIZLAS PIRTS	Vizlas pirts	Publiskā pirts
	Rīga, Lokomotīves 60a, LV 1057 Tālr. 67 131091 Mob. tālr. 27 010148 Mob. tālr. 29 547689 www.pirts-vizlas.lv	
"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
Ilonas Sarelainenas masieres prakse	Valmiera, G.Apiņa 12-2.st., LV 4201	Tālr. 26481316

Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skatiet www.medicine.lv)**Kāds var būt cēlonis hroniskām sāpēm locītavās un ekstremitātēs?**

Sieviete, 33 gadi. Jau divus gadus periodiski sāp ceļu locītavas. Viss sākās ar saites sastiepšanu, kas tika izārstēts, bet periodiskās sāpes sāka atkārtoties arvien biežāk. Savukārt ekstremitāšu sāpes mani pavada jau ilgāku laiku un ir kļuvušas par normālu dienas sastāvdaļu, it īpaši vakarā. Sāp kāja visā garumā, ir pulsējošas sāpes vienas rokas lielajā pirkstā, kas atstarojas pēdā, ir svišana, sirdsklauves no rītiem, galvassāpes. Sāp divi pirksti rokai, ar kuriem neko nevaru stingri satvert un ilgi noturēt rokās lietas vai cilāt rokas. Tāpat izjūtu bezspēku un nogurumu. Arī fizisks darbs man sagādā problēmas. Visas analīzes un izmeklējumi neko sliktu neuzrāda. Ir tikai viegla spondilozē, tāpēc veicu vingrojumus, kurus ieteica ārsts. Dzeru arī Magniju B6. Varbūt tā ir kāda infekcija vai neatklāts vīruss?

Atbild FRM ārste ILZE BĒRZIŅA, Rehabilitācijas centrs „Līgatne”, SIA

Hronisku sāpju iemesli var būt dažādi. Ja "visas analīzes" ir normālas, tad infekcijas klātbūtne ir visai apšaubāma. Jāizvērtē stāvoklis kopumā: psiholoģiskais stāvoklis (depresija, trauksme u. tml.), ēšanas paradumi, miegs, ķermeņa masa, ikdienas (darba) veids (fiziskā slodze, piespiedu pozas), fizisko aktivitāšu apjoms ikdienā, stājas īpatnības. Iespējams, atkārtoti jākonsultējas ar fizioterapeitu (jākorrigē vingrojumu programma). Vajadzētu pārbaudīt D vitamīna līmeni. Tāpat iesaku konsultēties ar algologu un/vai psihiatru (vai psihologu), un/vai FRM ārstu.

Vai galvas un muguras sāpes pēc muguras traumas var novērst tikai ar vingrošanu?

Agrāk nav bijis problēmu ar muguru, bet pirms divām nedēļām pakritu uz ledu uz labā sāna. Sākās sāpes muguras vidusdaļā un spiediena sajūta pierē. Ģimenes ārsts skaidroja, ka rentgenā un tā aprakstā nekas sliktas neparādās. Biju pie fizioterapeita, kas „salika vietā” skriemeļus un mugurai uzlīmēja teipus. Kādu laiku jutos labi, nesāpēja ne mugura, ne galva, bet pēc nedēļas teipus noņēmu un galva atkal sāka sāpēt. Fizioterapeits atkal „salika vietā” skriemeļus un lika vingrot. Cik situācija ir nopietna? Vai var tikt galā tikai ar vingrošanu? Kā man rīkoties tālāk, ja sāpes atkārtosies?

Atbild fizioterapeite BAIBA ĶENCE, „Arho Medicīnas Serviss”, SIA

Kritiens, visdrīzāk, ir izprovocējis kakla skriemeļu segmentārās nestabilitātes vai muskulatūras disbalansa izpausmes. Teips ir nostrādājis kā stabilizējošs elements, tas izskaidro simptomu atjaunošanos pēc teipa noņemšanas. Atkārtota manuālā terapija (skriemeļu „salikšana vietā”) var nedot ilglaicīgu rezultātu. Šādā situācijā būtu vēlama fizioterapeita konsultācija, lai izvērtētu Jūsu funkcionālo stāvokli un tā saistību ar simptomiem, kam sekotu individuāli pielāgots fizioterapijas kurss. Praksē kakla daļas problēmām efektīva ir slinga jeb saišu terapija.



Skaistumkopšanas saloni



BEAUTY SCHOOL
Skaistumkopšanas profesionālā vidusskola

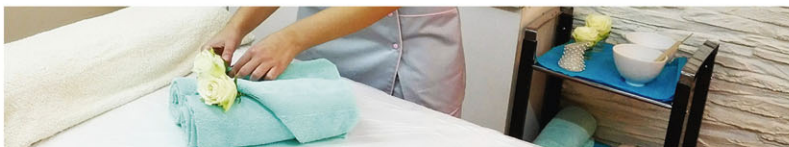
Rīga, Pulkveža Brieža 15, LV 1010

Tālr. 67 288246

Mob. tālr. 26 556816

E-pasts: info@beautyschool.lv

www.beautyschool.lv



Profesionālās
izglītības
programmas

kosmetoloģijā, SPA,
make-up, masāžā





Skaistumkopšanas saloni



Nosaukums

NOFRETE, SIA, ESTĒTISKĀS MEDICĪNAS CENTRS

Adrese

Rīga, E.Melnaija 5, LV 1010

Tālrunis

67 812778

Fakss

67 812785

E-pasts

nofrete@nofrete.lv

Internets

www.nofrete.lv

Darbības apraksts

Estētiskās medicīnas centrs "Nofrete" – tā ir jauna pieeja, kuras pamatā ir atjaunošanās un atveseļošanās efekts, jaunības pagarināšana bez plastiskām operācijām.

Individuāla pieeja un uzmanīga attieksme pret katru klientu, profesionālas ārstu konsultācijas. Salonu „Nofrete” ar pilnām tiesībām var ierindot ekskluzīvo salonu skaitā Baltijas valstīs, jo visi salonā piedāvātie pakalpojumi un izmantotās tehnoloģijas ir paši jaunākie un efektīvākie skaistumkopšanas industrijā.

**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

**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 ļauties sajūtām, ko sniedz pieskāriena mākslas burvība – masāža. Veids, kā stiprināt veselību, vairot skaistumu, atbrīvojoties no stresa, papildīt ar dzīvības enerģiju ķermeni, prātu un dvēseli. SPA rituāli, skaistumkopšanas procedūras ķermenim, ājurvēda, sauna.

**Savanna, skaistumkopšanas salons**

Daugavpils, Teātra 19, LV 5401

Tālr. 654 40800

E-pasts: admin@savannacentrs.lv

www.savannacentrs.lv

Profesionālās kosmētikas tirdzniecība
matiem, sejai, ķermenim, rokām un kājām.



Skaistumkopšanas saloni



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

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

Sporta preces



Sportline.lv
Sporta preces

Nosaukums

SPORTLINE.LV, INTERNETVEIKALS

Tālrunis

67 869207

Mobilais tālrunis

29 273951

E-pasts

info@sportline.lv

Internets

www.sportline.lv

Darbības apraksts

Sporta preču internetveikals. Sporta apģērbi, sporta apavi, hokeja inventārs.

Sports veselībai / sporta centri

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 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

www.nmasociacija.lv



Asociācijas, biedrības, organizācijas



DIZVANAGI

Nosaukums

DIZVANAGI: BALTIJAS REHABILITĀCIJAS CENTRS, SIA

Adrese

Liepāja, K.Barona 14, LV 3401

Mobilais tālrunis

28 333920

E-pasts

centrs@dizvanagi.lv

Internets

www.dizvanagi.lv

Darbības apraksts

Dienas atelpas brīdis

Neirologs (individuālās konsultācijas)

Silto smilšu terapija

Ārsts-pediātrs (individuālās konsultācijas)

Logopēds

Konsultācijas ģimenēm atkarību jautājumos

Hiroprakse, hiroprakse Liepājā

Mājas neirorehabilitācija



Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācija

Nosaukums

LATVIJAS OSTEOPOROZES UN KAULU METABOLO SLIMĪBU ASOCIĀCIJA (LOKMSA), BIEDRĪBA

Adrese

Rīga, Hipokrāta 2, LV 1038

Tālrunis

67 042433

Mobilais tālrunis

29 238563

E-pasts

dr.irasa@inbox.lv

Internets

www.osteoporozesasociacija.lv

Darbības apraksts

Asociācija izglīto un informē par osteoporozes problēmām, profilaksi, diagnostiku, ārstēšanu.





Asociācijas, biedrības, organizācijas

Latvijas Alergologu asociācija

Latvijas Alergologu asociācija
Rīga, F.Sadovņikova 20, LV 1003
Tālr. 67 221062
E-pasts: algocentrs@apollo.lv

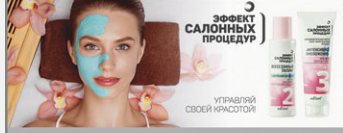
Internetveikali, e-komercija

MeiTan, IK Skaistuma Tempļis

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

E-pasts: meitanbalvi@inbox.lv
<http://www.meitanlatvia.lv/>

Kosmētikas veikali



**BI&LITA
BITAKC**

Nosaukums
SIA EURO B&V

Adrese
Rīga, Starā 1-209, LV 1026

Mobilais tālrunis
25 133775

E-pasts
info@belita.lv

Internets
www.belita.lv

Darības apraksts
Kosmētikas ražotāju Belita&Viteks Eiropas filiāle: e-veikals belita.lv; vairumtirdzniecība; firmas veikals; eksports.

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



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**
- **ĶIRURĢISKĀS APRŪPES MĀSA**

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

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



IEGUVUMI, STUDĒJOT KOLEDŽĀ:

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



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



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: **60**

Farmaceita asistents

Studiju ilgums: **2,5 gadi**

Budžeta vietas: **5**

Masieris

Studiju ilgums: **2 gadi**

Budžeta vietas: **3**

Neatliekamās medicīnas ārsta palīgs

Studiju ilgums: **2 gadi**

Budžeta vietas: **10**

PROFESIONĀLĀ VIDĒJĀ IZGLĪTĪBA

Zobārstniecības māsa

Mācību ilgums: **2 gadi**

Budžeta vietas: **18**

Auklis

Mācību ilgums: **1,5 gadi**

Budžeta vietas: **12**

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**



99 GADU BAGĀTA
VĒSTURE UN
PIEREDZE
MEDICĪNAS IZGLĪTĪBĀ

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



Mācību iestādes / kursi / semināri



Rēzeknes novada speciālā pamatskola
Rēzeknes n., Malta p., Malta,
Rožentovas 9, LV 4630
Tālr. +371 64631050, +371 29465657
sis.malta.lv

Speciālā pamatizglītība, speciālā pirmsskolas izglītība, garīgās attīstības traucējumi; garīgās veselības traucējumi, mācīšanās traucējumi, profesionālā pamatizglītība.

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 Kurzemē: Stūrīši 11, Laidzes pag., Talsu nov.

Mobilais tālrunis

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

E-pasts

info@krematorija.lv

Internets

www.krematorija.lv

Darības 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 rituāla produkcijas klāsts.





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

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. Nelaikā transportēšana no ārzemēm un uz ārzemēm.

Mums zināms ir tāds neliels vārdiņš: – Turies!

Ko saka tad, kad lieki citi vārdi,
Kad ceļā pēkšņi uznākusi tumsa,
Uz pagātni ir aizcirtušies vārdi,
Mēs turamies un ejam mīklām acīm,
Un neticam, ka sāksies jauna diena,
Mēs turamies ar izmisumu sirdī,
Pie savas dzīves gaišā pavediena,
Tas satrūcis. To nesasiet neviens,
Jau gadu vējš to aiznesis ir līdz,
Tā spožums gaist, bet arī tumsa šķēļas,
Jo preti nāk ar siltu sauli rīts.

(N. Dzirkale)



Sociālā aprūpe

Atvasara

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., Staiceles 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

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

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.

Veselīgs uzturs



Grantiņi, ZS
Dobeles n., Dobeles p., "Grantiņi", LV 3701
Mob. tālr. 29 387028
E-pasts: alarin@inbox.lv
www.medussvece.lv

Medus, bišu maize, ziedputekšņi, propolisa
un bišu vaska sveces.

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

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

Cilmes šūnu centrā iVF Riga Latvijas iedzīvotāji var saglabāt sava bērna cilmes šūnas.

Cilmes šūnas, kuras tiek uzglabātas pēc bērna dzimšanas, nākotnē var tikt pielietotas onkoloģisko, onkohematoloģisko un citu nopietnu slimību ārstēšanā.



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

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



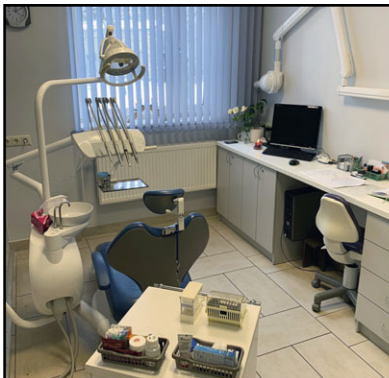
Latvijas Republikas NEATLIEKAMĀS MEDICĪNAS ASOCIĀCIJA

www.nmasociacija.lv

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



Privātklīnikā SIA "Jurģele"

Jums pieejams:

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



SIA "JURĢELE"

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

Future Formula

+SOS NATURAL PHARMA COSMETICS

Dzintars
SINCE 1849

www.dzintars.com

