

2020/21

# medicine.lv

Veselības rokasgrāmata



ANTIDEPRESANT: KAS JĀŅEM VĒRĀ?

ZĀĻU AKTĪVĀS VIELAS IZRAKSTĪŠANA

KĀ MASĀŽA UZLABO VESELĪBU?

**TJARVE**  
ZOBĀRSTNICĪBAS 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

**LATVIJAS REPUBLIKAS  
NEATLIEKAMĀS MEDICĪNAS  
ASOCIĀCIJA**  
Rīga, Dunes 8, LV 1013  
nmasociacija@gmail.com, www.nmasociacija.lv

**Zvani 113 dzīvībai  
kritiskās situācijās**

**Dr. Butkēvičas  
Zobārstniecības Prakse**  
Dzirnavu iela 45, Rīga  
t. 67 242 470, 22 007 796  
prakse@drbutkevica.eu  
www.butkevicaadental.com

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

ZOBĀRSTNICĪBAS CENTRS  
**BRĪVĪBAS** 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 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) embrija hromosomu anomāliju noteikšanai 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](mailto:ava.riga@avaclinic.lv) • [www.avaclinic.lv](http://www.avaclinic.lv)

## MEDICĪNA 4

Sejas maskas un respiratori.....	5
Kā lietotie var palīdzēt pārraut vīrusa ķēdi?.....	9
Profilaktiskie izmeklējumi agrīnai vēža diagnostikai.....	11
Iedzīvotāju līdzmaksājumi pie ģimenes ārsta.....	15
9 populāri mīti par zāļu aktīvās vielas izrakstīšanu.....	24
6 iespējamie iemesli pastāvīgām slāpēm.....	29
Zīni un kontrolē savu asinsspiedienu.....	39
Kā tabakas un nikotīna industrija uzrunā jaunatni?.....	45
10 mīti par panikas lēkmēm.....	51
Zarnu vēža skrīnings.....	55
5 simptomi, kas var liecināt par aknu aptaukošanos.....	59
Acis, optika / acu veselība.....	4
Algoloģija / Sāpju ārstēšana.....	7
Ārstu privātprakses, speciālisti.....	8
Dermatoloģija.....	22
Doktorāti, poliklinikas, veselības centri.....	22
Endokrinoloģija / diabēts.....	28
Fitoterapija.....	28
Fleboloģija / vēnu saslimšana.....	30
Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības.....	30
Kardioloģija / sirds un asinsvadu sistēma.....	37
Laboratorijas.....	38
Medicīnas iekārtas, instrumenti, piederumi, palīg līdzekļi.....	42
Narkoloģija / atkarību ārstēšana.....	43
Neiroloģija / nervu sistēmas saslimšanas.....	44
Otorinolaringoloģija.....	46
Pediatrija / bērnu veselība.....	47
Podoloģija / pēdu aprūpe.....	49
Psiholoģija.....	50
Psihoterapija / psihiatrija.....	50
Reimatoloģija / kaulu, locītavu un saistaudu slimības.....	52
Seksopatoloģija / seksuālā veselība.....	52
Slimnīcas / stacionārā ārstēšana.....	53
Traumatoloģija / ortopēdija / ķirurģija.....	57
Uroloģija / nefroloģija.....	58
Zobārstniecība / mutes veselība.....	60

## FARMĀCIJA 69

Esī atbildīgs par savu veselību – pēc zāles drošā vietā – aptiekā.....	69
Antidepressanti: 6 trūkumi un blakusparādības, kas jāņem vērā.....	73
Homeopātija.....	70
Medikamentu ražošana.....	74
Medikamentu tirdzniecība, aptiekas.....	74

## REHABILITĀCIJA 75

Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem.....	75
Kā samazināt sēdoša dzīvesveida kaitīgo ietekmi?.....	77
5 veidi, kā masāža uzlabo veselību.....	81
7 izplatīti iemesli, kas izraisa kāri pēc sāļiem ēdieniem... 83	
Fizioterapija.....	76
Rehabilitācija.....	78
SPA.....	86
Skaistumkopšanas saloni.....	87
Sports veselībai / sporta centri.....	88

## SAISTĪTIE UZŅĒMUMI 89

Asociācijas, biedrības, organizācijas.....	89
Frizētavas.....	90
Internetveikali, e-komercija.....	90
Pakalpojumi.....	90
Mācību iestādes / kursi / semināri.....	91
Sociālā aprūpe.....	95
Uztura bagātinātāji.....	95



**Medicīnas pakalpojumi**  
**Rehabilitācija**  
**Fizioterapija**

Jelgava, Pērnavas iela 4-4f  
Tālr. 630 11748, [www.fitosan.lv](http://www.fitosan.lv)

Ārstniecības iestādes kods 090065207



**REDZES PĀRBAUDE**  
**BRILLES • KONTAKTLĒČAS**  
**SAULESBRILLES • AKSESUĀRI**

ALŪKSNE, Pils iela 27b. T. 64320112  
BALVI, Brīvības iela 57. T. 27092191  
CĒSIS, Rīgas iela 6. T. 64127599, Mob. 28645543  
GULBENE, Rīgas iela 37. T. 22302141  
SMILTENE, Blaumaņa iela 2a. T. 64772022, Mob. 27874309  
VALKA, T/C WALK, Ausekļa iela 54. T. 64722521  
VALMIERA, Rīgas iela 5-4. T. 64233105, Mob. 22021341

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



## Medicīniskā palīdzība

No fiksētajiem un mobilajiem tālr. ....	<b>113, 112</b>
No fiksētajiem tālr. ....	<b>03</b>
ARS, neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde ..... (00-24; maksas)	<b>67 201003</b>
Ģimenes ārstu konsultatīvais tālr. .... (d.d. 17-8; S., Sv. 00-24)	<b>66 016001</b>
Rīgas "Dzemdību nama" uzziņas ..... (00-24)	<b>67 011225</b>
uzņemšana ..... (00-24)	<b>67 011300</b>

## Stomatoloģiskā palīdzība

Sejas - žokļu traumpunkts ..... (00-24)	<b>67 069761</b>
-----------------------------------------	------------------

## Traumatoloģiskā palīdzība

Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca, traumpunkts ..... (00-24)	<b>67 399441</b>
Rīgas 2. slimnīca, traumpunkts ..... (00-24)	<b>67 614033</b>
Bērnu klīniskā universitātes slimnīca, traumpunkts, Vienības gatvē 45 ..... (00-24)	<b>80 708866</b>
Stacionārs Bīķernieki, acu traumpunkts pieaugušajiem ..... (00-24)	<b>67 038290</b>
P. Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca, acu traumpunkts pieaugušajiem ..... (00-24)	<b>67 069501</b>
ARS, traumpunkts ..... (d.d. 8-18)	<b>67 201016</b>
Apdegumu centrs ..... (00-24)	<b>67 038323</b>

## Medicīniskā informācija

Informācija saindēšanās gadījumos ..... (00-24)	<b>67 042473</b>
Valsts asinsdonoru centrs ..... (d.d. 8.30-17)	<b>8 0000003</b>

## Uzticības un informācijas tālruņi

HIV/AIDS centrs ..... (8-18)	<b>67 543777</b>
Glābiet bērnus ..... (12-17)	<b>29 131311</b>
Bērnu un pusaudžu bezmaksas uzticības tālr. .... (P.-Pt. 8-23, S. 8-22, Sv. 10-22)	<b>116111</b>
"Skalbes" krīzes centrs ..... (00-24)	<b>67 222922, 27 722292</b>
Valsts Robežsardze ..... (autom. atbild.)	<b>8 0001060</b>
Nacionālais veselības dienests ..... (d.d. 8.30-17)	<b>8 0001234</b>
Patērētāju tiesību aizsardzības centrs ..... (d.d. 8.15-17)	<b>654 52554</b>
Ārlietu ministrijas Konsulārais departaments ..... (info ceļotājiem)	<b>8 0005905</b>
..... (palīdzība ārkārtas situācijās ārzemēs)	<b>26 337711</b>
Rīgas Sociālais dienests ..... (P. 8.30-18, O.-C. 8.30-17, Pt. 8.30-16)	<b>67 105048</b>

## Informatīvie pakalpojumi



Pilsētas informācijas portāls ..... <a href="http://www.riga24.lv">www.riga24.lv</a>
--------------------------------------------------------------------------------------



Uzziņu portāls ..... <a href="http://www.zl.lv">www.zl.lv</a>
---------------------------------------------------------------



Diennakts uzziņu dienests ..... <b>1180</b>
---------------------------------------------

## Medicīniskā palīdzība

[www.akrona12.lv](http://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

<b>Latvijas aptieka 18</b>	Rīgas gatve 5, Ādaži, Ādažu novads, LV-2164	Tālr. 20222373	ilma18@eaptieka.lv
<b>Aptieka "Dziednieks"</b>	Ģimnāzijas iela 23, Daugavpils, LV-5401	Tālr. 65422701	dziednieks.aptieka@apollo.lv
<b>BENU aptieka-27</b>	Aleksandra Čaka iela 104, Rīga, LV-1011	Tālr. 67314211	benu.6027@benu.lv
<b>Aptieka „Baltā Baznīca”</b>	Baltāsbaznīcas iela 15, Rīga, LV-1021	Tālr. 67340033	baltfarm.bb@gmail.com
<b>Kamēlijas aptieka</b>	Brīvības iela 74-26, Rīga, LV-1011	Tālr. 20377466	aptieka5490@aptiekasf.lv
<b>A Aptieka 1</b>	Brīvības gatve 230-1, Rīga, LV-1039	Tālr. 67553368	aptieka1@apothekas.lv
<b>Salnas aptieka</b>	Ulbrokas iela 7, Rīga, LV-1021	Tālr. 67176060	baltfarm_salnas@inbox.lv
<b>Jaunā Torņakalna aptieka</b>	Vienības gatve 49, Rīga, LV-1004	Tālr. 20377604	aptieka5372@aptiekasf.lv
<b>Centra aptieka</b>	Elizabetes iela 8, Tukums, Tukuma novads, LV-3101	Tālr. 63125695	centra@aptinfo.lv
<b>BENU aptieka 29</b>	Ganību iela 8, Ventspils, LV-3601	Tālr. 63625513	benu.6029@benu.lv



# Profesionāli par Tavu veselību

# medicine.lv

LATVIJAS VESELĪBAS PORTĀLS

E-pasts: redakcija@medicine.lv

Acis / optika / acu veselība

**optikascentrs**

**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!**



## Medicīniskās sejas maskas

Medicīniskās maskas aizsedz muti, degunu un zodu, pasargājot valkātāju no lielu elpceļu pilienu iekļūšanas mutē un degunā. Šīs maskas galvenokārt ir paredzētas veselības aprūpes darbiniekiem, t.sk. sociālās aprūpes centru, policijas, robežsardzes u.c. iestāžu darbiniekiem, lai pasargātu viņus no iespējamās inficēšanās saskarsmē ar slimiem cilvēkiem. Medicīniskās maskas var lietot arī inficēti cilvēki, lai pasargātu citus un ierobežotu infekcijas tālāku izplatīšanos. Šīm maskām ir jāatbilst noteiktiem ES standartiem.



## Nemedicīniskās maskas jeb higiēnas maskas

Šīs maskas ir izgatavotas no auduma, citiem tekstilmateriāliem vai citiem materiāliem, piemēram, papīra. Tās nav paredzētas veselības aprūpes darbiniekiem izmantošanai ārstniecības iestādēs. Vairākums pētījumu pierāda, ka pašdarinātās sejas maskas tāpat kā jebkurš sejas pārklājs ir mazāk efektīvas kā medicīniskās maskas. Līdz šim nav noteikti standarti pašdarinātu sejas masku izgatavošanai.



## Respiratori

Respiratori nav klasificējami kā sejas maskas. Tie pasargā valkātāju no gaisā esošo piesārņotāju iedarbības, t.sk. no infekcijas slimību ierosinātājiem, kas izplatās gaisa pilienu ceļā. Respiratori galvenokārt paredzēti veselības aprūpes darbiniekiem, lai saskarsmē ar inficētām personām pasargātu ārstniecības personālu no inficēšanās. Respiratori ar vārstu nemazina infekcijas tālāku izplatīšanos sabiedrībā, ja tos lieto inficēti cilvēki, jo neaiztur saslimušā elpceļu pilienu izdalīšanos vidē. Respiratoriem ir jāatbilst noteiktiem ES standartiem.

Sejas maskas un respiratori primāri ir jānodrošina un jāvalkā **veselības aprūpes darbiniekiem**, kas nonāk ciešā saskarsmē ar COVID-19 slimniekiem un iespējami inficētajiem ar COVID-19.





Acis / optika / acu veselība



Nosaukums

ACU MIKROĶIRURĢIJAS CENTRS, DAKTERA KUŽŅECOVA KLĪNIKA

Adrese

Rīga, F.Sadovņikova 20, B ieeja, 3.stāvs, LV 1003

Tālrunis

67 205300, 67 205302

E-pasts

info@lazer.lv

Internets

www.lazer.lv

Darības 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.

Mūsu klīnika strādā pēc jaunākajām tehnoloģijām un metodēm, ar FDA drošības garantiem-sertifikātiem. No 18 gadu vecuma un bez vecuma ierobežojuma!



**Acu veselības centrs, SIA**

Rīga, A.Čaka 70-6, LV 1011

Tālr. 67 310205, 29 287955

E-pasts: info@acuarsts.lv

www.acuarsts.lv

Ambulatorie pakalpojumi.

Kataraktas operācijas.

SML lēcas implantācijas.

Glaukomas operācijas.

Ambulatorās operācijas.

Ambulatorās plakstu operācijas.

Acu ārstnieciskā lāzerķirurģija, OCT.

Intravitreālās injekcijas. Kontaktlēcas.



**Boutique de Artex, optika**

Rēzekne, Atbrīvošanas aleja 101, LV 4601

Mob. tālr. 29 360921

E-pasts: artexoptika@gmail.com

https://www.facebook.com/artexoptika/

Darba laiks: P-Pt. 10-18, S. 10-15

Boutique de Artex – optikas salons Latvijā,

kurš piedāvā visu nepieciešamo redzes

veselībai. Mūsu uzdevums – noteikt

standartus redzes pārbaudei un brīļļu

sortimentam. Mēs garantējam augstāko

kvalitāti visiem brīļļu ietvāriem, neatkarīgi

no to cenas.



**Industriālās tehnoloģijas, SIA**

Rīga, Brīvības gatve 224b, LV 1039

Tālr. 67 817808

E-pasts: olga@industrialastehnoloģijas.lv

Acu kabinetu aprīkojums, diagnostikas un

ķirurģijas ierīces, vienreizlietojamie materiāli





## Acis / optika / acu veselība

### IEVAS KALĒJAS acu ārsta prakse

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

Speciālists, acu veselība, acu ārsts Talsos.



**Latvijas Amerikas acu centrs, SIA**  
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.  
Redzes korekcijas operācijas, redzes  
lāzerkorekcija.



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

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

### Māriņes Vasiļjevas ārsta oftalmologa prakse

**Māriņes Vasiļjevas  
ārsta oftalmologa prakse**  
Rīga, Stirnu 8-321. kab. (ĀRC "Valeo"),  
LV 1082  
Reģistratūra: 67 598810, 29 827354  
Mob. tālr. 26 566937  
www.oftalmologs.lv

Bērnu acu ārsts. Redzes pārbaude.  
Acs dibena izmeklējums. Acs spiediens.  
Valsts apmaksātas vizītes bērniem un  
pieaugušajiem. Konsultācijas acu veselībai  
bērniem, pieaugušajiem. Profilaktiskās  
apskates bērniem, pieaugušajiem. Digitālā  
veselības pārbaude. Šoferu komisijas OVP.

### Štāles S. acu ārsta prakse

Ilūkstes n., Ilūkste, Raiņa 35, LV 5447  
Mob. tālr. 29 127556  
E-pasts: silvija\_stale@inbox.lv

## Algoloģija / sāpju ārstēšana



SāpjuKlīnika.

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



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

Darbibas apraksts

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

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

*Baložu doktorāts*

Nosaukums

BALOŽU DOKTORĀTS, SIA

Adrese

Ķekavas n., Baloži, Smilšu 9 k.2-60, LV 2112

Mobilais tālrunis

20 111103

E-pasts

imprakse@gmail.com

Internets

www.arsts-balozos.lv

Darbibas apraksts

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





## Kā lietotne var palīdzēt pārraut vīrusa ķēdi?

1



Tu brauc satiksmes autobusā. Netālu sēž cilvēks, kurš vēl nezina, ka ir saslimis ar Covid.

2



Abiem jums telefonā darbojas lietotne Apturi Covid.

3



Cilvēkam, kurš netālu no tevis sēdēja autobusā, parādās Covid slimības simptomi, un viņš dodas nodot analīzes.

4



Viņa saņemtie analīžu rezultāti ir pozitīvi.

5



SPKC sazinās ar saslimušo un piešķir kodu, kuru viņš pats ievada lietotnē.

6



Tu un citi, kuri bijuši saslimušā tuvumā pēdējās 14 dienas un lieto Apturi Covid, saņem paziņojumu.

7

Kad ir saņemts paziņojums, ierobežojam saskari ar citiem un nepadodam vīrusu tālāk!



**APTURI COVID**



Ārstu privātprakses, speciālisti



Nosaukums

CHALKAASUREN G., INDIVIDUĀLĀ DARBA VEICĒJS

Adrese

Rīga, Stirnu 8-236 (medicīnas centrā Valeo), LV 1082

Mobilais tālrunis

26 814853, 22 817261

E-pasts

gantsog4@inbox.lv

Internets

www.gantsog.lv

Darbības apraksts

Mongoļu dziednieks Gantsogs praktizē Latvijā jau vairāk nekā 20 gadus. Strādājot ar pacientiem, dziednieks dod viņiem vajadzīgo enerģiju, un organisms sāk atjaunoties – cilvēks atbrīvojas no kaitēm. Tad, kad cilvēks ir spēcīgs, pārliecināts, tad viņam veselības problēmas iet ar līkumu. Balstoties uz savu daudzgadējo pieredzi, dziednieks dod praktiskus padomus, konsultācijas.

Nosaukums

GARGURNIS M., DZIEDNIEKS

Tālrunis

29 235287

Darbības apraksts

Dziednieks nav Dievs, bet tomēr var palīdzēt pie daudzām citām kaitēm, kuru ārstēšana ir bijusi dažādu iemeslu dēļ neveiksmīga. Dziedināšanu parasti es sāku ar pacienta apsekošanu (skenēšanu), ko pacients arī ļoti sajūt. Noņemtu dažādus kaitējumus, kas traucē ļoti justies. Kopēji nosakām sāpošās vietas pa visu ķermeni, pārliecinoties, vai tās sakrīt ar problemātiskām vietām. Dziedināšana var sākties, pieslēdzot pacientu pie kosmiskās enerģijas, kas arī ir galvenais dziedināšanas spēks. Uzskaitīšu tikai dažas no kaitēm, ar ko es ieteiktu nākt pie manis, lai varētu panākt tūlītēju un ievērojamu uzlabojumu. Galvas sāpes, ko izraisa apsaldēts trīszaru nervs. Galvas reiboni, roku un kāju tirpšana. Sāpes kājās, mugurā un plecu joslā. Dažādas fantoma sāpes bez īpaša iemesla, jo kaite jau sen saārstēta, piemēram, roku locītavās un plecos, traucējot to kustību. Kā arī daudzas citas kaites, kas tiek dziedinātas pie reizes, par kurām vēl nav sūdzību, jo dziednieciskā enerģija izdalās pa visu ķermeni.



## PPROFILAKTISKIE IZMEKLĒJUMI AGRĪNAI VĒŽA DIAGNOSTIKAI

Vēža profilaktiskās pārbaudes sniedz iespēju regulāri pārliecināties par savu veselības stāvokli un savlaicīgi atklāt dažādas slimības.

### 1 VĒŽA SAVLAICĪGAS ATKLĀŠANAS PROGRAMMA IETVER ŠĀDAS VALSTS APMAKSĀTAS PROFILAKTISKĀS PĀRBAUDES:



#### SIEVIETĒM NO 25 - 69 GADIEM:

Vai pēdējo 3 gadu laikā Jums ir veikta **dzemdes kakla** profilaktiskā pārbaude?



#### SIEVIETĒM NO 50 - 69 GADIEM:

Vai pēdējo 2 gadu laikā Jums ir veikta **krūts vēža** profilaktiskā pārbaude?



#### SIEVIETĒM UN VĪRIEŠIEM NO 50 - 74 GADIEM:

Vai pēdējā gada laikā Jums ir veikta **zarnu vēža** profilaktiskā pārbaude?

### 2 VAIRĀK INFORMĀCIJAS PAR VĒŽA PROFILAKTISKO PĀRBAUŽU VEIKŠANU VAR NOSKAIDROT:



Jautājot sava **ģimenes ārsta praksē**



Zvanot uz Nacionālā veselības dienesta bezmaksas informatīvo tālruni **80001234**



Nacionālā veselības dienesta mājaslapā **[www.vmnvd.gov.lv](http://www.vmnvd.gov.lv)**





Ārstu privātprakses, speciālisti



### GRĪNBERGAS I. ĢIMENES ĀRSTA PRAKSE

Nosaukums

GRĪNBERGAS I. ĢIMENES ĀRSTA PRAKSE

Adrese

Ķeguma n., Birzgales p., Birzgale, Nākotnes 1, LV 5033

Tālrunis

650 34119

Darbības apraksts

Ģimenes ārsta prakse



### Māra Meldere

Nosaukums

MELDERES M. ĢIMENES ĀRSTA PRAKSE

Adrese

Rojas n., Roja, Selgas 7, LV 3264

Tālrunis

632 69859

E-pasts

meldere.mara@gmail.com

Darbības apraksts

Kopš jaunā ģimenes ārste Māra Meldere atgriezies no Vācijas un atvērusi Rojā prakses vietu, viņas pacientu skaits nemitīgi aug.

Māra Meldere to iekārtojusi pēc Vācijas parauga, sava telpa ir ultrasonogrāfijas un nelielu ķirurģisku manipulāciju veikšanai.





## Ārstu privātprakses, speciālisti



Nosaukums

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

Adrese

Rīga, K. Barona 115, LV 1012

Tālrunis

67 847200, 67 847100

E-pasts

karina.vernere@inbox.lv

Darbības apraksts

Privāti praktizējoša ģimenes ārste no 2001. gada.

Medicīniskās dokumentācijas saglabāšana elektroniskajos resursos.

Plašs diagnostikas un laboratorisko izmeklējumu klāsts.

Sadarbība ar citu specialitāšu ārstiem.



### Ārstu prakse Saulespuķe, 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.saulespuke

“Saulespuķē” Jums palīdzēs augstu kvalificēts un pieredzējis ģimenes ārsts, ginekologi, neirologs, kardiologs, ultrasonogrāfisti, masieri, endokrinologs un dermatologs.

## Bārbeles doktorāts

### Bārbeles doktorāts

Vecumnieku n., Bārbeles p., Bārbele,

Doktorāta 1, LV 3905

Tālr. 639 46901

Ģimenes ārsts 26 396428

Ārsta palīgs 29 724088



# CON MED

Consilium Medicum

### SIA “Consilium Medicum”

Rīga, Rūpniecības 7-1, LV 1010

Tālr. 67 505047

Mob. tālr. 29 804940

E-pasts: info@conmed.lv

www.conmed.lv

Ārstu speciālistu konsultācijas: ķirurgs, proktologs, urologs, ginekologs, LOR, alergologs, pulmonologs, traumatologs, dermatologs, endokrinologs, neirologs, reimatologs, kardiologs, pediatrs, gastroenterologs. Diagnostika: EHO-, SONO- un doplerogrāfija, visa veida laboratoriskas analīzes. Visa veida injekcijas un infūzijas, t.sk. locītavās.



Ārstu privātprakses, speciālisti

**Dinas Puhartes**  
**DOKTORĀTS**

**Dinas Puhartes doktorāts, SIA**  
Līgatnes n., Līgatnes p., Augšlīgatne,  
Nītaures 3, LV 4108  
Mob. tālr. 26 649282, 29 416828  
Darba laiks: pirmdiena – ceturtdiena 8-19,  
piektdiena 8-14

**Inetas Dombrovskas**  
ģimenes ārsta un pediatra prakse

**Inetas Dombrovskas**  
**ģimenes ārsta un pediatra prakse**  
**0192-75431**  
Rīga, Imantas 8. līnija 1 k.1-212, LV 1083  
Tālr. 67 410890  
E-pasts: ineta.dombrovka@inbox.lv

**Dr. A.Šmitiņas**  
**privātprakse**

**Dr. A.Šmitiņas privātprakse, SIA**  
Carnikavas n., Carnikava,  
Rīgas 14a, LV 2163  
Tālr. 67 992067

Ģimenes ārste Carnikavā

**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



**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

**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





Foto: shutterstock.com

## Iedzīvotāju līdzmaksājumi pie ģimenes ārsta

Vēršoties pie valsts apmaksāta ģimenes ārsta, pacienta līdzmaksājums personām līdz 65 gadu vecumam ir 2,00 EUR, savukārt personām no 65 gadu vecuma – 1,00 EUR. Pacienta līdzmaksājums pie ģimenes ārsta nav jāmaksā pacientiem, kuri ir atbrīvoti no pacientu līdzmaksājumiem. No pacienta līdzmaksājumiem atbrīvotās iedzīvotāju kategorijas iespējams apskatīt Nacionālā veselības dienesta mājaslapā [www.vmnvd.gov.lv](http://www.vmnvd.gov.lv), dodoties uz sadaļām Veselības aprūpes pakalpojumi -> Pacienta līdzmaksājumi -> No pacienta līdzmaksājumiem atbrīvotās iedzīvotāju grupas.

Reizi gadā pacients bez maksas var vērsties pie sava ģimenes ārsta uz profilaktisko apskati, izņemot gadījumu, ja ģimenes ārsts pacientu ir izmeklējis slimības laikā.

### Par ģimenes ārsta mājas vizīti

Ģimenes ārsti nodrošina saviem pacientiem arī mājas vizītes gadījumos, kad pacientam veselības stāvokļa dēļ nav iespējams nokļūt ārsta praksē vai ārstniecības iestādē. Informāciju par iedzīvotāju kategorijām, kurām nodrošina valsts apmaksāta ģimenes ārsta mājas vizīti bez maksas, skatīt Nacionālā veselības dienesta mājaslapā: *Veselības aprūpes pakalpojumi -> Ģimenes ārsti -> Ģimenes ārsta mājas vizītes*. Pārējiem pacientiem ģimenes ārsta mājas vizīte ir maksas pakalpojums atbilstoši ārsta praksē vai ārstniecības iestādē apstiprinātam maksas pakalpojumu cenrādim. Pirms ģimenes ārsta mājas vizītes pieteikšanas ieteicams iepriekš noskaidrot, kāda ir minētā pakalpojuma cena.

### Par ģimenes ārsta nosūtījumu

Lai saņemtu valsts apmaksātu ārsta speciālista konsultāciju vai diagnostisko izmeklējumu, maksājot valstī noteikto pacienta iemaksu, nepieciešams ģimenes ārsta vai ārsta speciālista nosūtījums. Ja ārsts speciālists tiek apmeklēts vairākas reizes vienas saslimšanas laikā, atkārtots nosūtījums nav nepieciešams. Uz konsultāciju pie speciālista vai uz diagnostiskajiem izmeklējumiem pacientu var

nosūtīt gan ģimenes ārsts, gan arī ārsts speciālists. Ārsts pacientu var nosūtīt izmeklēšanai un ārstēšanai uz jebkuru ārstniecības iestādi Latvijā, kurā tiek sniegti valsts apmaksāti veselības aprūpes pakalpojumi. Informācija par ārstniecības iestādēm un tajās strādājošiem ārstiem, kuri sniedz valsts apmaksāto veselības aprūpi, pieejama Nacionālā veselības dienesta mājaslapā: *Veselības aprūpes pakalpojumi -> Līgumiestāžu saraksts*.

### Speciālisti, pie kuriem nav nepieciešams ģimenes ārsta nosūtījums

Valstī ir noteikti tiešās pieejamības ārsti speciālisti, pie kuriem pacients var vērsties bez ģimenes ārsta nosūtījuma: ginekologs, oftalmologs, bērnu ķirurgs, pediatrs, sporta ārsts, psihiatrs vai bērnu psihiatrs, ja pacients slimo ar psihisku slimību, pneimonologs, ja pacients slimo ar tuberkulozi, dermatovenerologs, ja pacients slimo ar seksuāli transmisīvajām slimībām, endokrinologs, ja pacients slimo ar cukura diabētu, onkologs, onkologs-ķīmijterapeits, ja pacients slimo ar onkoloģisku slimību, infektologs, ja pacients slimo ar humānā imūndeficīta vīrusa infekciju, un narkologs, ja pacients slimo ar alkohola, narkotisko vai psihotropo vielu atkarību. Pie ārstiem, kuri nav līgumattiecībās ar valsti, pacients maksā atbilstoši ārstniecības iestādes maksas pakalpojumu cenrādim.

*Veselības ministrija, Nacionālais veselības dienests un Medicine.lv redakcija*



Ārstu privātprakses, speciālisti

**Kalves 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



Medicīnas 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.



**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



**Latvijas Amerikas acu centrs, SIA**  
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. Redzes korekcijas operācijas, redzes lāzerekorekcija.

**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

**Maija Kontautiene ģimenes ārste, arodslimību un arodveselības ārste**

**Maijas Kontautienes ģimenes ārsta, arodslimību un arodveselības ārsta prakse**  
Rīga, Nicgales 5-322, LV 1035  
Prakse 25 425711  
Mājas vizītes 67 566227  
Reģistratūra 67 566755  
E-pasts: makontmed2013@inbox.lv

Ģimenes ārste Maija Kontautiene konsultē bērnus un pieaugušos. Arodslimību un arodveselības ārsts. Obligātās veselības pārbaudes - OVP. Autovadītāju med. izziņas. Praksē iespējams veikt EKG un spirometriju.



## Ārstu privātprakses, speciālisti

### Marikas Grūsles ārsta prakse

**M. Grūsles ārsta prakse, SIA**  
Rūjienas n., Rūjiena, Dārza 11, LV 4240  
Tālr. 642 63725  
E-pasts: marikagrusle@inbox.lv  
www.marika.grusle.emedicina.lv

Pediatrija – bērnu veselība

### 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

### 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.



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

Pieņemšana pēc iepriekšēja pieraksta  
P., O., C., 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



Ārstu privātprakses, speciālisti

**SANDRAS SILIŅAS**  
ģimenes ārsta prakse

**Siliņas S. ģimenes ārsta prakse**

Aizkraukles n., Aizkraukle,  
Bērzu 5-318, LV 5101  
Tālr. 651 23025

**E. Sporānes**  
ģimenes ārsta  
prakse

**Sporānes E. ģimenes ārsta prakse**

Talsu n., Laucienes p., Lauciene,  
"Ambulance", LV 3285  
Tālr. 632 91591  
Mob. tālr. 26 461066

Ģimenes ārsts, ārsta prakse.

**Ināras Staņas**  
ģimenes ārsta prakse

**Staņas I. ģimenes ārsta prakse**

Jelgavas n., Glūdas p., Zemgale,  
Upes 12a, LV 3040  
Tālr. 26 755662  
Darba laiks: P. 9.00 - 12.00,  
O. 15.00 - 19.00, T.-C. 9.00 - 12.00,  
Pt. 8.00 - 12.00

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

**Šjubures M.**  
ģimenes ārsta  
prakse

**Šjubures M. ģimenes ārsta prakse**

Rēzeknes n., Maltas p., Malta,  
Andrupenes 28, LV 4630  
Tālr. 646 33137, 29 557259  
Rēzeknes n., Kaunatas p., Kaunata,  
Rāzns 17, LV 4622  
Tālr. 646 32230, 29 557259

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

**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

**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,  
vacinācijas, laboratorijas izmeklējumi



## Ārstu privātprakses, speciālisti



### **Zemspils ģimenes ārsts: Zemture I. ģimenes ārsta-pediatra prakse**

Ventspils, Lielais prospekts 49, LV 3601

Tālr. 636 07727

Mob. tālr. 26 557473

### **IRAS ŽĪGURES** ĢIMENES ĀRSTA UN PEDIATRA PRAKSE

#### **Žīgures I. ģimenes ārsta prakse**

Cēsu n., Cēsis, Bēraines 16/18, LV 4101

Tālr. 641 61064

P. 14-18, O., Pt. 8-12, T., C. 12-16

### **Valentīna Žuravļova** ārsta prakse

#### **Žuravļovas V. ārsta prakse**

Rīga, K.Valdemāra 101, LV 1013

Mob. tālr. 29 218844

E-pasts: valentinazuravljova2@gmail.com

Pilna organisma diagnostika pēc Pučko metodes.

#### **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, Bērzpils 12, LV 4501

Tālr. 645 21121, 26 302995

E-pasts: arijabaranovska@inbox.lv

Prakse pieejama pacientiem ar kustību traucējumiem

#### **Carevas A. ģimenes ārsta prakse**

Reģ. Nr. 07035512500

Talsu n., Sabile, Pilskalna 6, LV 3294

Tālr. 632 52305

Mob. tālr. 29 129897

Nodrošināta pieejamība prakses vietai cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem.

#### **Ievas Cīrules alergologa privātprakse**

Rīga, Olīvu 5a, LV 1004

Mob. tālr. 29 535077

E-pasts: ieva.cirule@bkus.lv

Darba laiks: T., Pt. pēc pieraksta

#### **Dalbiņas I. ģimenes ārsta prakse**

Bauskas n., Īslices p., Rītausmas,

"Rītausmas"-22, LV 3901

Tālr. 29 332645, 639 25153

Slimību diagnostika bērniem un pieaugušajiem.

#### **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



## Ārstu privātprakses, speciālisti

<b>Ivanovas D. ģimenes ārsta prakse</b>	Balvu n., Tilžas p., Tilža, Brīvības 55, LV 4572 Tālr. 645 63882 Mob. tālr. 29 355982	Vizītes mājās, recepšu zāles, slimības lapas.
<b>Ivanovas M. ģimenes ārsta un pediatra prakse</b>	Aizkraukles n., Aizkraukle, Bērzu 5, LV 5101 Mob. tālr.: 29 423724	
<b>Jukses L. ģimenes ārsta prakse</b>	Alūksnes n., Zeltiņu p., Zeltiņi, "Tērces" -11, LV 4345 Tālr. 643 54603	Nodrošināta pieejamība prakses vietai cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem.
<b>Solvitas Kukles ģimenes ārsta prakse</b>	Ventspils, Talsu 39a, LV 3602 Tālrunis reģistratūrā 636 61171 Kabinētā 636 64086	Pieņemšana pēc iepriekšēja pieraksta un katru dienu 1 stunda bez pieraksta pacientiem ar akūtām saslimšanām.
<b>Kuldīgas primārās veselības aprūpes centrs, SIA</b>	Kuldīgas n., Kuldīga, Liepājas 34, LV 3301 Tālr. 633 22401	
<b>Lejnieces I. ģimenes ārsta prakse</b>	Pļaviņu n., Pļaviņas, Raiņa 70-18, LV 5120 Tālr. 651 33107	Pļaviņu n., Vietalvas p., Avenu iela 2-1, LV 5192 Tālr. 651 29178 Ārsta prakse, vakcinācijas, mājas vizītes
<b>Ļubova Leonardova ģimenes ārsta prakse</b>	Dagdas nov., Dagda, Brīvības iela 29, LV 5674 Tālr. 26 434186, 656 81307	
<b>Luikas M. ģimenes ārsta prakse</b>	Gulbenes n., Gulbene, Rīgas 55a, LV 4401 Mob. tālr. 29 253208 Tālr. 644 73381	E-pasts: maritaluika@inbox.lv
<b>ARST-L, SIA</b>	Rīga, Nīcgales 5, LV 1035 Tālr. 67 571410	
<b>Mirdzas Siliņas ārsta prakse, SIA</b>	Dobeles n., Dobeles, Ādama 2, LV 3701 Mob. tālr. 29 245207	
<b>Oses M. ģimenes ārsta prakse</b>	"Pagastmāja", Saukas pag., Viesītes nov., LV 5224 Mob. tālr. 26 361460, tālr. 652 29313	E-pasts: mara.ose@inbox.lv Ģimenes ārsta prakse
<b>Ozoliņas L. ģimenes ārsta prakse</b>	Ogres n., Ogre, Ausekļa prospekts 7a, LV 5001 Tālr. 650 23366	
<b>Putras M. ģimenes ārsta prakse</b>	Rēzekne, 18.novembra 41-113, LV 4601 Tālr. 646 03327, 646 05314	Ārsta privātprakse, doktorāts, reimatologs.



## Ārstu privātprakses, speciālisti

<b>Ludmila Rožnovas</b> ģimenes ārsta prakse	Daugavpils, Raipoles 10a, LV 5422 Tālr. 654 43986	Pieejami pakalpojumi cilvēkiem ar īpašām vajadzībām – iepriekš pierakstīties.
<b>Rutkovskas D. ģimenes ārsta prakse</b>	Liepāja, Brīvības 95, LV 3401 Mob. tālr.: 29 896394, 22 307740 E-pasts: rutkovskadiana@inbox.lv	
<b>Salmgriezes A. ģimenes ārsta un pediatra prakse</b>	Ventspils, Tārgales 19, LV 3602 Tālr. 636 32145	Prakse sniedz ambulatoros pakalpojumus bērniem un pieaugušajiem.
<b>Savickas G. ģimenes ārsta prakse</b>	Daugavpils, Varšavas 43a-6, LV 5404 Tālr. 654 33482 Mob. tālr. 26 497994	Ģimenes ārsts Daugavpilī, mājas vizītes, vakcīnas
<b>Sāmites L. ģimenes ārsta prakse</b>	Ogres n., Ogre, Ausekļa prospekts 7a, LV 5001 Tālr. 650 23366	
<b>Semjonovas S. ģimenes ārsta prakse</b>	Balvu n., Balvi, Bērzpils 7, LV 4501 Mob. tālr. 29 436635 www.svetlana.semjonova.emedicina.lv	
<b>Seržānes Marutas</b> ģimenes ārsta prakse	Ozolnieki, Skolas iela 6a, LV 3018 Tālr. 630 50145, 29 128648	Vakcinācija
<b>Silaunieces M. ģimenes ārsta prakse</b>	Balvu n., Balvi, Krasta 1, LV 4501 Tālr. 645 21944 Mob. tālr. 29 446145	Mājas vizītes, vakcīnas.
<b>Skrules A. ģimenes ārsta prakse</b>	Kārsavas n., Kārsava, Vienības 52, LV 5717 Tālr. 657 33183	Pieejamība cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem.
<b>Sproģes I. ārsta pediatra prakse</b>	Dobele n., Dobeles, Brīvības 11a-7, LV 3701 Tālr. 637 21238	
<b>Šņikvaldes A. ģimenes ārsta un pediatra prakse</b>	Alūksnes n., Alūksne, Pils 1, LV 4301 Tālr. 643 21049	Ģimenes ārsts Alūksnē
<b>Tereško Baiba,</b> ārsta-homeopāta privātprakse	Rīga, Akadēmijas laukums 1, LV 1050 Mob. tālr. 29 152772 www.fitoterapija.lv	Homeopātiskā ārstēšana, holistiskā medicīna
<b>Urbanovičas A. ģimenes ārsta prakse</b>	Aizkraukles n., Aizkraukle, Bērzu 5-322, LV 5101 Mob. tālr. 29 109100	Pieņemšana pēc pieraksta.



## Ārstu privātprakses, speciālisti

**Ļuda Zariņa – ģimenes ārsta un arodveselības un arodslimību ārsta prakse**

Talsu n., Vandzenes p., Vandzene, "Rozes", LV 3281  
Tālr. 632 25451

Ģimenes ārsts, privātprakse, speciālists, doktorāts, arodārsts.

**Zušmanes E. ģimenes ārsta prakse**

Smiltene, Baznīcas laukums 6, LV 4729  
Tālr. 647 20098, 29 213788  
E-pasts: f3864@apollo.lv

Ģimenes ārsts, mājas vizītes, vakcīnas Smiltēnē

**Dr. Valda Grīga ārsta privātprakse**

Aizkraukle, Bērzu 5-413, LV 5101

Tālr. 29 269732

**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., Sabīle, Pilskalna 6, LV 3294

Tālr. 632 52220, 26 432901

**Olgas Ratnikovas Ģimenes ārsta prakse, SIA Rēzekne, 18. novembra iela 41 (225. kab.)**

Tālr. 646 03314, 26 448760

## 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 pieaugušajiem 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  
Valeo m/c reģistratūra 67 598616

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

## Doktorāti, poliklinikas, veselības centri

**Intas Krēsliņas ģimenes ārsta prakse**

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

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





Doktorāti, poliklīnikas, veselības centri



**CON  
MED**

Consilium Medicum

## ĀRSTU SPECIĀLISTU KONSULTĀCIJAS

**Alergoloģija**

**Dermatoloģija**

**Endokrinoloģija**

**Ginekoloģija**

**LOR**

**Proktoloģija**

**Uroloģija**



Tālrunis: 29 804940

**WWW.CONMED.LV**



## 9 populāri mīti par zāļu aktīvās vielas izrakstīšanu

Kopš šī gada 1. aprīļa ārsts kompensējamo zāļu receptē norāda aktīvo vielu, nevis zāļu nosaukumu, savukārt aptiekām ir pienākums izsniegt pacientam lētākās kompensējamās zāles. Pāreja uz jauno kompensējamo zāļu izrakstīšanas kārtību ir notikusi sekmīgi – par to liecina aprīlī izrakstīto un aptiekās izsniegto kompensējamo zāļu statistika – 88% receptšu bija minēta aktīvā viela jeb starptautiskais nepatentētais nosaukums. Pretstatā – martā tikai 15% izrakstīto un atprečoto kompensējamo zāļu receptšu lietots aktīvās vielas nosaukums.<sup>1</sup>

Izmaiņās kompensējamo zāļu izrakstīšanā no 1. aprīļa īstenotas, lai novērstu situāciju, ka iedzīvotāji pārmaksā par valsts kompensējamajiem medikamentiem, lai gan ir pieejamas tādas pašas iedarbības zāles par zemāku cenu. Līdz šim iedzīvotāji ik gadu par valsts kompensējamām zālēm pārmaksāja līdz pat 25 miljoniem eiro, izvēloties dārgākas zāles, jo “dārgāks taču pilnīgi noteikti ir arī efektīvāks”, lai gan šāds aspekts uz zālēm nav attiecināms.

Pārmaiņas var radīt virkni jautājumu pacientiem, tāpēc skaidrojam jauno valsts kompensējamo zāļu jauno izrakstīšanas kārtību, atspēkojot deviņus populārākos mītus.

### 1. Zemāka zāļu cena = sliktāka zāļu kvalitāte un vājāka iedarbība.

Zāļu jomā augstāka cena nenozīmē labāku kvalitāti. Vielu, kas nodrošina zāļu efektivitāti jeb ārstniecisko iedarbību, sauc par aktīvo vielu.

Izstrādājot jaunas zāles, zāļu ražotāji veic apjomīgus klīniskos un citus pētījumus, lai pierādītu aktīvās vielas iedarbību un drošumu. Tiek noskaidroti šādi jautājumi: Vai zāles ārstēs konkrēto slimību? Vai zāles ir drošas? Kuriem pacientiem šīs zāles ir piemērotas? Kāda ir pareizā zāļu deva? Šī obligāti veicama izpēte par līdz šim nezināmo aktīvo vielu prasa ilgu laiku un lielus finansiālus līdzekļus. Reizēm pētījumus tiek noskaidrots, ka jaunā aktīvā viela nav efektīva vai to nevar izmantot ārstēšanai. Līdz ar to šo patentēto (jeb oriģinālo) zāļu ražotājs vēlas atgūt savus veiktos ieguldījumus. Tāpēc šim uzņēmumam tiek piešķirtas monopoltiesības (patenta un datu aizsardzības veidā), un tas šajā laikā vienīgais var piedāvāt pacientiem tirgū savas zāles. Kad monopoltiesības beidzas (apmēram pēc 10 gadiem), tirgū drīkst parādīties citu ražotāju tādas pašas zāles (tās sauc par ģenēriskām jeb patentbrīvām zālēm).

Šajā laikā papildus zāļu reģistrēšanai nepieciešamajiem pētījumiem, kurus veicis patentēto zāļu ražotājs, jau ir gūta papildu informācija par zāļu iedarbību, drošumu un citiem jautājumiem, jo zāles ir bijušas reģistrētas jau vismaz desmit gadus un pacienti tās šo laika periodu ir jau lietojuši. Tāpēc ģenērisko zāļu ražotājam nav nepieciešams veikt tik plašu izpēti par jau zināmo aktīvo vielu. Tas nozīmē, ka tiek ietaupīts uzņēmuma laiks un nauda. Tādēļ ģenēriskās zāles ir lētākas. Ģenērisko zāļu ražotājiem ir jāsniedz dati par to, ka viņu ražotās zāles ir līdzvērtīgas oriģinālajām zālēm ārstnieciskās iedarbības ziņā un atbilstoši dati par zāļu kvalitāti. Līdz ar to zālēm ar vienu un to pašu aktīvo vielu var būt dažādi ražotāji, nosaukumi, izskats (krāsa, forma vai iepakojums) un cenas, bet tās ir vienlīdz kvalitatīvas, drošas un ar tādu pašu ārstniecisko iedarbību.

Gan ģenērisko, gan patentēto zāļu ražošanas uzņēmumus arī pārbauda pēc vienādi stingriem kvalitātes standartiem, un tie ir vienoti Eiropā. Turklāt izejvielas zālēm ar vienu aktīvo vielu jeb vielu, kas nodrošina ārstēšanu, dažkārt nāk no vienas un tās pašas rūpnīcas. Saskaņā ar Zāļu valsts aģentūras statistikas datiem ik gadu Latvijā aptuveni septiņi no 10 pārdotajiem zāļu iepakojumiem ir tieši ģenēriskās zāles. Kā minēts, ģenēriskās zāles ir patentētu zāļu dublikāts

jeb kopija. Ģenēriskās zāles satur to pašu aktīvo vielu tādā pašā koncentrācijā kā patentbrīvās zāles. Citiem vārdiem sakot, ģenēriskās zāles ir tikpat efektīvas un drošas, bet to ražotāja izvēlētais izskats var būt atšķirīgs.

Turklāt farmācijas uzņēmumi ir ieinteresēti, lai viņu zāles tiktu kompensētas no valsts budžeta līdzekļiem. Pirms zāļu iekļaušanas kompensējamo zāļu sarakstā Zāļu valsts aģentūra un Nacionālais veselības dienests veic stingru to ārstniecisko, ekonomisko un ietekmes uz budžetu izvērtējumu. Piemēram, ir noteikts, ka Latvijā kompensējamo zāļu cena nav augstāka par šo zāļu otro zemāko ražotāja realizācijas cenu vai vairumtirdzniecības cenu Čehijā, Dānijā, Polijā, Rumānijā, Slovākijā un Ungārijā un nepārsniedz šo zāļu ražotāja realizācijas cenu vai vairumtirdzniecības cenu Igaunijā un Lietuvā. Līdz ar to zemāku zāļu cenu veido valsts mērķtiecīga veselības politika un valsts pārvaldes iestāžu atbildīgo amatpersonu darbības rezultāts, nevis zāļu augstāki vai zemāki kvalitātes aspekti. Neatkarīgi no zāļu cenas tām tiek piemērotas identiskas prasības zāļu drošumam, iedarbībai un kvalitātei.

Kāpēc pārmaksāt par līdzvērtīgas iedarbības zālēm? Uzticies savam ārstam un farmaceitam aptiekā!

### 2. Manas iepriekšējās zāles atšķiras ar zāļu ražotāja nosaukumu un palīgvielām, tāpēc tās ir efektīvākas. Turklāt lietoju šīs zāles jau ilgi.

Zālēm ar vienu un to pašu aktīvo vielu var būt dažādi ražotāji, nosaukums, izskats (krāsa, forma vai iepakojums) un cenas. Bet tās ir vienlīdz kvalitatīvas, drošas un ar tādu pašu ārstniecisko iedarbību. Ārstēšanu nodrošina tieši zāļu galvenā sastāvdaļa jeb aktīvā viela, nevis zāļu palīgvielas, izskats, krāsa vai forma!

Zāļu palīgvielām (to sastāvam) neatkarīgi no to izcelsmes vai izmantotā daudzuma, arī krāsvielām, konservantiem, saistvielām, stabilizatoriem, biezinātājiem, emulgētājiem, garšvielām, aromātiskajām vielām, nav ārstnieciskas ietekmes uz cilvēka organismu. Zāļu palīgvielas veido zāļu formu, krāsu, garšu un citas īpašības. Piemēram, zāļu palīgvielas var būt laktoze vai tādas pašas krāsvielas, ko lieto pārtikas produktos.

Tāpēc, ja cilvēkam nav alerģiskas reakcijas pret kādu no zālēs (neatkarīgi no to cenas) esošām palīgvielām, zāļu palīgvielas nav apstākļi, kāpēc cilvēkam būtu jāmaksā par tām lielāka naudas summa.

### 3. No 1. aprīļa pilnīgi visiem pacientiem mainījās līdz šim lietotās zāles!

Līdz šim lietotās zāles mainījušās tikai nelielai daļai pacientu. Nacionālā veselības dienesta dati liecina, ka vairāk nekā 85% gadījumu zemākas cenas kompensējamām zālēm gada laikā cenas nemainās. Līdz ar to, ja pacienti līdz šim lietoja zemākas cenas zāles, pastāv iespēja, ka viņiem nebija pārmaiņu pēc 1. aprīļa.

### 4. No jaunās kārtības iegūs tikai valsts, nevis pacienti!

35 eiro – vidējā summa, ko viens pacients pārmaksāja pērn par kompensējamām zālēm, nezinot, ka par zālēm ar tādu pašu



iedarbību varēja maksāt mazāk, ja izvēlētos cita ražotāja medikamentu. Jaunā kārtība pacientiem kopumā Latvijā ļaus ietaupīt līdz 25 miljoniem eiro gadā, jo ir nodrošinātas vienlīdz iedarbīgas, kvalitatīvas un drošas zāles par zemāku cenu.

Īpaši svarīga zemākas cenas zāļu pieejamība ir iedzīvotājiem ar nelieliem ienākumiem. Taču arī iedzīvotājiem ar augstākiem ienākumiem ir svarīgi zāles lietot racionāli, jo tādējādi ietaupītie naudas līdzekļi var tikt novirzīti citu vajadzību apmierināšanai, kā arī ražotāji, kuri šobrīd zāles piedāvā iegādāties par augstāku samaksu, tiek motivēti to samazināt.

Tā kā, uzzinot par jauno kārtību, proti, par kārtību, ka valsts, pirmkārt, samaksā par lētākām zālēm, 250 kompensējamiem medikamentiem ražotāji līdz 1. aprīlim samazināja cenu. Tas nozīmē, ka ir samazinājušies pacientu līdzmaksājumi par zālēm, tas ir, summa, ko pacienti piemaksāja līdz šim. Pēc 1. aprīļa ir palielinājies kompensējamo zāļu skaits ar vienādu zemāko cenu, ļaujot pacientiem izvēlēties no plašāka zāļu klāsta.

## 5. Jaunā kārtība ierobežo pacienta tiesības! Nevar izvēlēties zāles.

Glūži pretēji – jaunā kārtība kompensācijas kārtības ietvarā aizsargā pacienta tiesības un intereses lietot zāles racionāli un nepārmaksāt par zālēm gadījumos, kad tas nav ārstnieciski nepieciešams. Savukārt, ja pacientam ārstnieciski nepieciešams lietot konkrētu ražotāja zāles, ārsts aizvien ir tiesīgs tās izrakstīt, norādot ārstniecisku pamatojumu pacienta medicīniskajā kartē un receptē.

Jaunā kārtība paredz, ka pacients ir informēts par apstākļiem, kāpēc viņam ir nepieciešams maksāt vairāk, bet valsts var pārbaudīt, vai dārgāku zāļu izrakstīšana nav notikusi patvaļīgi.

Turklāt pēc 1. aprīļa ir palielinājies kompensējamo zāļu skaits ar vienādu zemāko cenu, ļaujot pacientiem izvēlēties no plašāka zāļu klāsta. Ja iepriekš nereti bija tikai vienas lētākās kompensējamās zāles kādai diagnozei, tad šobrīd ražotāji samazinājuši zāļu cenu un nodrošinājuši, ka ir trīs vai četras tādas pašas iedarbības zāles par vienādu zemāko cenu.

## 6. Lētākās zāles aptiekās nav pieejamas!

Ja zāles ar zemāko cenu aptiekā nav pieejamas uzreiz, tās farmaceits var pasūtīt un informēt pacientu par zāļu pieejamību, jo Zāļu reģistrā ir nodrošināta aktuāla informācija par zāļu pieejamību.

Zāļu lieltirgotavu pienākums ir katru dienu ziņot par zāļu pieejamību Zāļu reģistrā. Šo informāciju par zāļu krājumu daudzumu lieltirgotavās izmanto farmaceiti, ārsti un citi veselības aprūpes speciālisti. Ar zāļu piegāžu pārtraukumiem saskaras visas pasaules valstis, tostarp Eiropas Savienības dalībvalstis, tādēļ atsevišķi zāļu piegāžu traucējumi var būt vērojami visām zālēm neatkarīgi no to cenas. Farmācijas uzņēmumi, zinot, ka pēc 1. aprīļa pieaugs pieprasījums pēc lētākajām zālēm, Latvijas pacientiem nepieciešamos zāļu krājumus ir savlaicīgi saplānojuši.

## 7. Jaunās zāles noteikti izraisīs blaknes!

**Jebkuras zāles var izraisīt blaknes, taču ne visiem cilvēkiem tās izpaužas.** Par jebkuriem veselības traucējumiem, kas rodas, lietojot zāles, un, iespējams, varētu būt zāļu blaknes, nepieciešams nekavējoties ziņot ārstam vai farmaceitam un Zāļu valsts aģentūras tīmekļa vietnes sadaļā "Ziņot par zāļu blaknēm, negadījumiem ar ierīcēm, biovigilanci". Ārsts vai farmaceits var konsultēt par pareizu zāļu lietošanu, lai mazinātu blakņu rašanos. Taču, ja tās nav novēršamas vai ir traucējošas, ārsts šādā gadījumā izrakstīs pacientam citas zāles.

## 8. Nav pierādījumu, ka jaunā sistēma strādā!

Līdzīga kompensējamo zāļu izrakstīšanas kārtība sekmīgi darbojas Igaunijā, Lietuvā un tādās turīgās valstīs kā Vācijā, Somijā, Nīderlandē, Dānijā, Zviedrijā un citās Eiropas valstīs. Turklāt Latvijas pāreju uz jauno kārtību atzinīgi novērtē arī Pasaules Veselības organizācija un Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācija (OECD). PVO un OECD norāda, ka Latvijas jaunā kārtība ievērojami samazina pacientu zāļu līdzmaksājumu, veicina racionālu zāļu lietošanu un uzlabo vispārējo veselības aprūpes kvalitāti.

## 9. Par izmaiņām nav pieejama nekāda informācija!

Lai pacientiem, ārstiem un farmaceitiem atvieglotu pāreju uz jauno valsts kompensējamo zāļu izrakstīšanas kārtību, ņemot vērā, ka šīs pārmaiņas skar ievērojamu sabiedrības daļu, īstenota arī plaša nacionāla mēroga informatīvā kampaņa – viena no apjomīgākajām, ko valsts pārvalde ir īstenojusi pēdējā laikā. Noslēdzoties informatīvās kampaņas 1. posmam, efektivitātes mērījumi liecina, ka kampaņas rezultātā vairāk nekā 80% Latvijas iedzīvotāju redzēja kādu no sagatavotajiem kampaņas materiāliem. Veiktie sabiedrības informētības mērījumi liecina, ka kopumā aptuveni 79% procenti Latvijas iedzīvotāju ir informēti par izmaiņām valsts kompensējamo medikamentu izrakstīšanas kārtībā. Savukārt starp iedzīvotājiem, kas regulāri iegādājas medikamentus sev vai saviem tuviniekiem un senioriem, informētības līmenis pārsniedz 90%.

Informatīvie materiāli kampaņas laikā tika izvietoti TV, radio, sociālajos un drukātajos medijos, kā arī uz vides stendiem visā Latvijā. Kampaņas ietvaros nodrošināta reklāma televīzijā (tostarp LTV1 un LTV7, TV3, 3 plus, TV3 life, TV6, PBK un citās) un lielākajās radiostacijās (tostarp LR2, Radio Skonto, Skonto plus, Radio Tev, Star FM, TOP Radio, EHR un citās) latviešu un krievu valodā, vides reklāma Rīgā un lielākajās Latvijas pilsētās, reklāma internetā un sociālajos medijos, kā arī drukātajos medijos. Tāpat aktīvi strādāts arī ar skaidrojošo komunikāciju nacionālajos, reģionu un pašvaldību medijos un sniedzot informāciju aptieku informatīvajos izdevumos. Latvijas ģimenes ārsti, slimnīcas un aptiekas ir nodrošināti ar nepieciešamajiem ārstiem, farmaceitiem un pacientiem paredzētiem informatīvajiem materiāliem elektroniskā, gan arī drukātā formātā. Kopumā izplatīts viens miljons informatīvo materiālu 1286 ģimenes ārstu praksēm, 37 Latvijas slimnīcām, septiņiem aptieku tīkliem visā Latvijā un profesionālajām organizācijām un asociācijām.

Veselības ministrija, Zāļu valsts aģentūra, Nacionālais veselības dienests un Veselības inspekcija jau pirms informatīvās kampaņas pagājušā gada novembrī uzsāka ārstu un farmaceitu informēšanu par aktīvās vielas izrakstīšanas kārtību. Informēšanas ietvaros tika sagatavoti un izplatīti skaidrojošie video par zāļu aktīvās vielas izrakstīšanu E-veselības sistēmas portālā, bukleti gan digitālā, gan drukātā formā, kā arī jaunā kārtība tika skaidrota ārstu un farmaceitu konferencēs un semināros un publicēta tematiskajos ārstu un farmaceitu medijos.

*Informācija tapusi Eiropas Sociālā fonda projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (identifikācijas numurs 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros.*

<sup>1</sup> *Nacionālā veselības dienesta dati par atprečotām valsts kompensējamo zāļu A saraksta receptēm, kuras izrakstītas laikā no 2020. gada 1. aprīļa līdz 20. aprīlim, jo jaunā kompensējamo zāļu izrakstīšanas kārtība stājās spēkā 1. aprīlī.*



Doktorāti, poliklinikas, veselības centri



# aura+med

## VESELĪBAS CENTRS

Nosaukums

"AURAMED", SIA, VESELĪBAS CENTRS

Adrese

Dzirciema 84a-2.st., Rīga, LV-1055

Tālrunis

67466333

E-pasts

auramed@inbox.lv

Darības apraksts

Veselības centrs "Auramed" piedāvā valsts apmaksātos pakalpojumus pie kvalificētiem ģimenes ārstiem O.Majļinovska, S.Sazonova, T.Geletko un endokrinologa N.Kanunņikova. Pieejami arī maksas pakalpojumi pie neirologa I.Golubeva, kā arī gastroenterologa Ē.Ostrovskā. Speciālisti Jūs konsultēs uroloģijā, pieejama urologa konsultācija ar prostatas transrektālo ultrasonogrāfiju (ĪRUSI), veiks laboratoriskos izmeklējumus, acu tonometriju, EKG, masāžu, vakcinācijas. Strādājam ar apdrošināšanas polisēm. Pacientu ar funkcionāliem traucējumiem (arī rītenkrēslā) pieņemšana notiek atsevišķā pieņemšanas telpā 1.stāvā pēc pieraksta (nav pieejama speciāla tualete).



# RIETUMU KLĪNIKA

Nosaukums

DAIRITEN, SIA

Adrese

Rīga, Pērnavas 10-101, LV 1012

Tālrunis

67 294911

Internets

www.rietumuklinika.lv

Darības apraksts

Traumatoloģija un ortopēdija, proktoloģija, fizioterapija, vertebroloģija, ķirurģija, neiroloģija, anestezioloģija, reimatoloģija, dermatoloģija, uztura speciālists, jostas nodarbības, ārstnieciskā vingrošana.



## Doktorāti, poliklīnikas, veselības centri



# SKY DREAM CLINIC

ZĀBĀRSTNIECĪBAS UN ESTETISKĀS MEDICĪNAS KLĪNIKA

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.



## CON MED

Consilium Medicum

SIA "Consilium Medicum"

Rīga, Rūpniecības 7-1, LV 1010

Tālr. 67 505047

Mob. tālr. 29 804940

E-pasts: info@conmed.lv

www.conmed.lv

Ārstu speciālistu konsultācijas: ķirurgs, proktologs, urologs, ginekologs, LOR, alergologs, pulmonologs, traumatologs, dermatologs, endokrinologs, neirologs, reimatologs, kardiologs, pediatrs, gastroenterologs. Diagnostika: EHO-, SONO- un doplerogrāfija, visa veida laboratoriskas analīzes. Visa veida injekcijas un infūzijas, t.sk. locītavās.

## Krimuldas doktorāts

**Krimuldas doktorāts, SIA**

Krimuldas n., Krimuldas p.,

Ragana, Saules 1a, LV 2144

Tālr. 67 978268

Ģimenes ārste Ausma Puķīte, darba laiki – P., T., Pt. 8–12

Ģimenes ārste Ilze Pētersone, darba laiki – P. 14–19, O. 9–14, T. 8–14, C. 9–12, Pt. 14–18

Zobārste Aija Kalnozola, darba laiki – P., T., C. 9–17

## Vecumnieku veselības centrs

**Vecumnieku veselības centrs**

Vecumnieku n., Vecumnieku p.,

Vecumnieki, "Atvasaras", LV 3933

Tālr. 639 76126

E-pasts: vvc@vecumnieki.lv

Ginekoloģija, rentģenoloģiskie uzņēmumi, ultrasonogrāfija, laboratorijas pakalpojumi.



## Doktorāti, poliklinikas, veselības centri

**Alūksnes primārās veselības aprūpes centrs, SIA**

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

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

**LUC MEDICAL, SIA**

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

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

## Endokrinoloģija / diabēts



Nosaukums

DIABĒTA CENTRS, SIA

Adrese

Rīga, Riepiņu 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.

Podologa pakalpojumi un pēdu aprūpe.

## Fitoterapija



**Fitoterapeits Artūrs Tereško**

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

Mob. tālr. 29 484457

E-pasts: arturs\_teresko@inbox.lv

www.fitoterapija.lv

Pirmdien, trešdien, piektdien 9-13



Foto: shutterstock.com

## 6 iespējamie iemesli pastāvīgām slāpēm

Slāpes ir centrālās nervu sistēmas impulss, kas liecina, ka organismam trūkst šķidruma. Iespējams, tu uzņem pārāk maz ūdens, esi apēdis ko sāļu vai patērējis papildu šķidrumu slodzes laikā vai tveicē. Taču pastāvīgas slāpes tāpat var liecināt par dažādām veselības problēmām.

### Cukura diabēts

Paaugstinoties cukura līmenim, nieres sāk pastiprināti ražot urīnu, tādējādi cenšoties atbrīvoties no liekās glikozes. Rezultātā ķermenim pastāvīgi trūkst šķidruma un tu nemiīgi jūti slāpes. Tieši bieža urinācija un pastiprināta slāpju sajūta parasti ir pirmie simptomi, ko novēro cilvēki, kas sasirguši ar diabētu. Pievērš uzmanību arī citām pazīmēm, piemēram, neizskaidrojamam svara zudumam, nogurumam un augstai uzbudinātībai. Ja novēro šos simptomus, vērsies pie ārsta un veic atbilstošu izmeklēšanu.

### Bez cukura diabēts

Bez cukura diabēts sastopams salīdzinoši retāk, taču arī šai saslimšanai raksturīgi līdzīgi simptomi kā cukura diabētam. Hormonu disbalansa ietekmē slimnieka ķermenim tiek traucēta spēja absorbēt šķidrumu. Diennaktī izdalās ievērojams daudzums urīna, organisms atūdeņojas, un rodas pastāvīga slāpju sajūta. Diagnozi iespējams uzstādīt, veicot asiņu un urīna analīzes.

### Kserostomija – sausās mutes sindroms

Kserostomija ir patoloģisks sausums mutes glotādā, kas rodas tad, ja siekalu dziedzeri nespēj darboties pilnvērtīgi un mutē neizdalās pietiekami daudz siekalu. Šo sajūtu cilvēki nereti maldīgi uzskata par slāpēm un cenšas uzņemt vairāk šķidruma. Tāpat iespējams piedzīvot citus nepatīkamus simptomus – pastiprinātu kariesa veidošanos, nepatīkamu elpu, košļāšanas traucējumus un biežas siekalas. Kserostomija var būt īslaicīga un rasties dažādu ikdienišķu faktoru ietekmē, tā var būt blakusparādība medikamentiem, kā arī liecināt par nopietnu saslimšanu, piemēram, neiroloģiskiem

traucējumiem vai Pārkinsona slimību. Lai noskaidrotu sausās mutes cēloni, ieteicams konsultēties ar ārstu.

### Menstruālais cikls

Menstruāciju laikā organismā krasi mainās estrogēna un progesterona līmenis, kas var ietekmēt arī šķidruma līmeni un atūdeņošanu. Dehidrāciju pastiprina zaudētais asiņu daudzums, kā rezultātā tu vari pastāvīgi justies izslāpusi. Līdzīgas pazīmes iespējams novērot arī neilgu laiku pirms menstruāciju sākuma. Ja vien nenovēro citus nepatīkamus simptomus un tavš cikls noris kā ierasts, uztraukumam nav pamata.

### Anēmija

Mazasinības jeb anēmijas gadījumā ķermenim patērē vairāk sarkano asins ķermeņiņu, nekā spēj saražot. Organisms centīsies kompensēt zaudēto šķidrumu, veicinot slāpju sajūtu. Slimnieks tāpat var sūdzēties par vājumu, nespēku, reiboņiem, elpas trūkumu, iespējams novērot izteikti bālu ādas toni.

### Nesabalansēts uzturs

Ja lielāko daļu tavas ēdienkartes veido produkti, kam piemīt urīndzeņošanas īpašības, ķermenim trūks šķidruma, un tas signalizēs ar pastiprinātu slāpju sajūtu. Šāds efekts piemīt ne tikai kafijai, tējai un dažādiem saldinašiem dzērieniem, bet arī vairākiem veselīgiem produktiem, piemēram, citroniem, pētersīļiem, selerijām, bietēm, melonēm, ingveram un citiem. Pievērš uzmanību savam uzturam un parūpējies par to, lai tas būtu pietiekami sabalansēts un veselīgs.



**Fleboloģija / vēnu saslimšana**



Nosaukums

**MIKELSONES 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

Darbibas 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.



**Vidzemes vēnu centrs, SIA**

Cēsu n., Cēsis, Pļavas 5, LV 4101

Tālr. 641 74186

Mob. tālr. 29 425660

E-pasts: dr@veselasvenas.lv

www.veselasvenas.lv

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

**Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības**



**A. Klīnika, SIA**

Rīga, Kables 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





# 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 spermus
  - Testikulārā sēklinieku punkcija – TESA
- **Ārstēšana ar donora olšūnām un donora spermām**
  - Mākslīgā apaugļošana ar donora olšūnu izmantošanu
  - Mākslīgā apaugļošana ar donora spermas izmantošanu
- **Embrija pirms implantācijas ģenētiskais skrīnings (PGS ar NGS) embrija hromosomu anomāliju noteikšanai 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**





## VIENĪGĀ NACIONĀLĀ CILMES ŠŪNU BANKA LATVIJĀ

iVF Riga cilmes šūnu centrs ir pirmā nacionālā cilmes šūnu banka Latvijā, kas piedāvā unikālu iespēju saglabāt nabassaites asins un audu cilmes šūnas dzemdību laikā! Cilmes šūnu laboratorija savu darbību uzsāka 2016. gadā, kad saņēma speciālu audu un šūnu izmantošanas atļauju no Zāļu valsts aģentūras Nr. AC-7. Šī atļauja ļauj veikt cilmes šūnu laboratorisko izmeklēšanu, apstrādi un uzglabāšanu Latvijas teritorijā.



Mēs nodrošinām jaundzimušā nabassaites cilmes šūnu paņemšanu, apstrādi un uzglabāšanu. Visi minētie procesi notiek tepat Latvijā, līdz ar to tiek nodrošināta cilmes šūnu apstrāde un iegūšana cik drīz vien iespējams, kas ietekmē parauga cilmes šūnu maksimālu dzīvotspēju.

### Mēs piedāvājam:

- Nabassaites asins un audu cilmes šūnu iegūšanu
- Cilmes šūnu saglabāšanu ar visefektīvāko metodi
- Jaundzimušā ģenētisko pasi
- Cilmes šūnu uzglabāšanu Latvijā

Ir ļoti svarīgi kvalitatīvi apstrādāt cilmes šūnas un maksimāli saglabāt to īpašības, šāda veida darbs prasa augstas kvalifikācijas laboratorijas speciālistus un sterilus apstākļus. Lai nodrošinātu šīs prasības, darbu ar šūnu produktu gan ilgstošai krioģenai uzglabāšanai, gan terapeitiskajam pielietojumam ir nepieciešams veikt saskaņā ar GMP standartiem. Mūsu iVF Riga Laboratorija ir būvēta un aprīkota pēc augstākajiem kvalitātes un drošības standartiem pasaulē – GMP (Good Manufacturing Practice - Laba ražošanas prakse). Te, pilnas sterilitātes apstākļos, tiek iegūtas cilmes šūnas no nabassaites asinīm un nabassaites audiem.

Izvēloties iVF Riga Cilmes šūnu centru, Jūs izvēlaties kvalitāti, drošību un pārliecību par veselīgu nākotni savai ģimenei!

### Cilmes šūnu centrs iVF Riga piedāvā topošajiem vecākiem:

- Individuālo bezmaksas konsultāciju par cilmes šūnu saglabāšanu.
- Ekskursijas Cilmes šūnu centra laboratorijā.

**Uzticiet rūpes par Jūsu ģimenes veselību  
iVF Riga Cilmes šūnu centram!**

Tālr. 67 111117  
Mob. tālr. 26 600533, 25 695339  
E-pasts: [cilmessunas@ivfriga.eu](mailto:cilmessunas@ivfriga.eu)  
[www.ivfrigestemcells.lv](http://www.ivfrigestemcells.lv)  
Rīga, Zaļā iela 1, 3.st., LV 1010



## Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības

### iVF Rīga Ģenētikas centrs

2014. gadā Latvijā tika atvērts pirmais Baltijas valstīs un Ziemeļeiropā Ģenētikas centrs ar mūsdienīgi aprīkotu laboratoriju un plašām iespējām veikt dažādu veidu padziļinātu ģenētisko testēšanu. Mēs esam līderi dažādu inovatīvo tehnoloģiju ieviešanā, un visi pakalpojumi, kas norādīti mūsu pakalpojumu klāstā, tiek veikti uz vietas, mūsu laboratorijā, un par katru no testiem Jūs saņemat saprotamu skaidrojumu un konsultāciju. Vairākiem testiem ir pieejams valsts finansējums.

### iVF Rīga Ģenētikas centra pakalpojumi:

- Ārsta-ģenētiķa konsultācijas (profesionālu palīdzību pacientiem ar ģenētiskām saslimšanām un reproduktīvās funkcijas traucējumiem sniedz ārsti-ģenētiķi Dr. Liene Korņejeva, Dr. Ieva Grīnfelde);
- Onkologa-ķīmijterapeita konsultācijas;
- Padziļināta ģenētiskā izmeklēšana (t. sk. neauglīgiem pāriem): Pirmsimplantācijas ģenētiskā testēšana embrijiem hromosomālā un gēnu līmenī (PGT-A/ PGS un PGT-M/PGD);
- Kariotipa noteikšana;
- Molekulāri-ģenētiskā izmeklēšana - Trombofilijas molekulārā testēšana, neinvazīva augļa Rēzus faktora noteikšana grūtniecēm, fragilās X hromosomas testēšana, Y hromosomas testēšana (AZF faktors), HLA-tipēšana, KIR-tipēšana, pārtraukušās grūtniecības materiāla ģenētiskā izmeklēšana, pārmantoto audzēju testēšana, pārmantoto recesīvo saslimšanu testēšana;
- Ģenētiskie testi kompleksas sieviešu/vīriešu neauglības izmeklēšanai;
- Jaundzimušā ģenētiskās pases sagatavošana;
- Dzīves stila ģenētiskie testi Viva Genomics.

### Reproduktīvās funkcijas saglabāšana onkoloģiskiem pacientiem

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

Sievietēm, vīriešiem, kā arī bērniem pirms pubertātes sasniegšanas klīnika iVF Rīga 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 spermatozooīdu veidošanos)



Rīga, Zaļā iela 1, LV 1010  
Tālr. +371 67 111 117  
Tālr. +371 28 658 553

ivfriga@ivfriga.eu  
genetikascents@ivfriga.eu  
www.ivfriga.eu  
www.genetikascents.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 Holdings apvieno vismūsdienīgāko tehnoloģiju ārstniecības un diagnostikas iestādes: Neauglības ārstēšanas klīniku, Ģenētikas centru, Androloģijas centru un Cilmes šūnu centru. Mūsu 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** (androloģija)
- **Valsts apmaksāta neauglības ārstēšanas programma**
- **Donoru programmas** (olšūnu, spermas un embriju donēšana)
- **Ģenētikas centrs**
- **Reproduktīvās funkcijas saglabāšana onkoloģiskiem pacientiem**
- **Ģenētiskā materiāla banka**
- **Grūtniecības novērošana**
- **Uroloģija un androloģija**
- **Ginekoloģija**



## 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@nabassaita.lv**

Internets

**www.nabassaita.lv**

Facebook

**nabassaita**

Darbības apraksts

SIA "Cilmes šūnu banka" ir pirmā, ar visilgāko pieredzi Latvijā, akreditētā cilmes šūnu banka. Uzņēmums Latvijā darbojas kopš 2004. gada 24. februāra, strādājot 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, ieuve, laboratoriskā izmeklēšana, nolūkā nodot tos tālākai apstrādei.



Nosaukums

**D.N.S., SIA, ĀRSTU PRAKSE**

Adrese

**Rīga, Pulkveža Brieža 4/6, LV 1010**

Tālrunis

**67 331 000**

Mobilais tālrunis

**28 657 446**

E-pasts

**arstuprakse@inbox.lv**

Internets

**www.arstupraksedns.lv**

Facebook

**www.facebook.com/dnsarstuprakse**

Darbības apraksts

Augsti kvalificētu ginekologu konsultācijas.  
Ginekoloģiskā, grūtnieču un vēdera dobuma orgānu ultrasonogrāfija.  
Gastroenterologs.  
Valsts apmaksāta grūtnieču aprūpe.





Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības



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 nekā 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.



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.





## Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības



### 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. 9.00-17.00

### Guntas Frīdenbergas ārsta prakse

#### Frīdenbergas G. ārsta ginekologa prakse

Tukuma n., Tukums, Elizabetes 8-3.st., LV 3101  
Mob. tālr. 29 470016  
Tālr. 631 25109  
www.gfprakse.lv  
Elektroniskais pieraksts [www.piearsta.lv](http://www.piearsta.lv)

Ginekologs, psihoterapeits, dzemdību speciālists, konsultācijas jauniešiem. Nodrošināta vides pieejamība cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem.

#### Bruzgules V. ārsta ginekologa prakse

Aizkraukles n., Aizkraukle, Bērzu 5-313, LV 5101  
Tālr. 651 33873, 28 380864

Darba laiks pēc pieraksta

#### 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.



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](http://www.laboratorija.lv)

**Rīgā**

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

Anņīgmuižas bulvārī 85, Medicīnas centrā Elite, tālr. 67414336

Gobas ielā 10a, Bolderāja, 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

Kapiera 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 Bļķernieki, 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 iela 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 atlaīžu programmas ginekologiem un endokrinologiem;
- īpaši zemas cenas profilaktisko apskašu laboratoriskajiem izmeklējumiem;
- bezmaksas konsultācijas par laboratorijas izmeklējumiem.

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





## ZINI UN KONTROLĒ SAVU ASINSSPIEDIENU



**Augsts asinsspiediens** **ie** hipertensija paaugstina citu sirds un asinsvadu slimību (*koronārās sirds slimības, miokarda infarkta, galvas smadzeņu insulta*) risku.

**Ja augstu asinsspiedienu neārstē:**

- tas bojā artērijas un dzīvībai svarīgos orgānus;
- tas ir viens no galvenajiem faktoriem aterosklerozes attīstībā.

Paaugstinātu asinsspiedienu visbiežāk nejūt, tāpēc to mēdz saukt par "klusu slepkavu".



### Asinsspiedienu normalizē:



**VESELĪGS UZTURŠ**  
ēd vairāk augļu un dārzeņu, samazina uzņemto sāls daudzumu



**FIZISKĀS AKTIVITĀTES**  
vingro, brauc ar velosipēdu, nūjo, skrien lēnā soli vismaz pusstundu piecas reizes nedēļā



**SVARA KONTROLE**  
seko līdzi svara izmaiņām, mēri vidukļa apkārtmēru



**ATTEIKŠANĀS NO KAITĪGIEM IERADUMIEM**  
nesmēķē, nelieto alkoholu vai citas apreibinošas vielas



**PIETIEKAMS MIEGS**  
atvēli tam vismaz 7-8 stundas ik nakti



**GARĪGO VESELĪBU VEICINOŠAS AKTIVITĀTES**  
meditē, apgūsti elpošanas vingrinājumus



### Paaugstināta asinsspiediena riska faktori:



**NEVESELĪGA UZTURA PARADUMI**



**NEPIETIEKAMA FIZISKĀ AKTIVITĀTE**



**LIEKAIS SVARS UN APTAUKOŠANĀS**



**PĀRMĒRĪGA ALKOHOLA LIETOŠANA**



**IEDZIMTĪBA**



**VECUMS**



**STRESS**



**SMĒĶĒŠANA**



Parasti augstu asinsspiedienu ietekmē nevis viens faktors, bet **VAIRĀKU FAKTORU KOMBINĀCIJA!**

## MĒRI ASINSSPIEDIENU PAREIZI!

Nesarunājies un nekusties

Pirms asinsspiediena mērīšanas vismaz 5 minūtes atpūties

Asinsspiediena mērītāja manšeti liec uz kaula rokas, aptuveni 2-5 cm virs elkoņa locītavas

Rokas novieto uz cietas virsmas tā, lai augšdelms atrastos sirds līmenī

Asinsspiediens ir jāmēra 3 reizes, par pareizo rezultātu uzskatīt 2. un 3. mērījumu vai šo mērījumu vidējo rādītāju

Atbalsti kājas uz grīdas, nesakrusto tās

Apsēdies ar taisnu muguru uz cietā krēsla, atbalstoties pret atzveltni

**Ja tavs asinsspiediens (iebkurā vecumā) ir**

**< 120 / 80**  
mmHg

ideāls

**< 140 / 90**  
mmHg

normāls (pieļaujams)

**≥ 140 / 90**  
mmHg

paaugstināts

Ja, mērot asinsspiedienu regulāri, tas svārstās vai nav normas robežās, noteikti konsultējies ar savu ģimenes ārstu.

Informatīvais materiāls ir tapis sadarbībā ar





Laboratorijas

# E. Gulbja Laboratorija

Tāl. **678 01112**

Rīga, A. Dombrovska 26	P-Pt. 8-20, S. 8-14, Sv. slēgts
Rīga, Anninmuižas bulv. 88, Pārdaugava	P-Pt. 8-20; S. 8-14; Sv. slēgts
Rīga, Baložu 28, Pārdaugava	P-Pt. 8-20; S. 8-14; 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. 8-14; Sv. slēgts
Rīga, Dunties 22/1, „Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca”	P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Rīga, Grebenščikova 1, „Diagnostikas centrs”	P, O. 8-18; T., C. 8-19; Pt. 8-16, S., Sv. slēgts
Rīga, Lielirbes 29, T/C „Spice” 2. st.	P-Sv. 10-20
Rīga, Maskavas 257, t/c “Akropole”	P-Sv. 10-20
Rīga, Saharova iela 3a	P-Pt. 8-19; S. 8-13; 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. 8-14; 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. 8-13:30; Sv. slēgts
Rīga, Zemitāna lauk. 1, Teika	P-Pt. 8-20; S. 8-14; 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. 8-12; S., Sv. slēgts
Ādaži, „Ādažu terases”, Gaujas 11, pagalmā	P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Balvi, Brīvības 62	P-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Bauska, Zaļā 1	P-C. 8-16; Pt. 8-14; S., Sv. slēgts
Carnikava, Atpūtas 3	P-Pt. 8:15-15:45; S., Sv. slēgts
Cēsis, Valmieras 9	P-Pt. 7.30-15.30; S., Sv. slēgts
Dagda, Brīvības 29	P-C. 8-16; Pt. 8-13; S., Sv. slēgts
Daugavpils, Raipoles 11a	P-C. 8-16; Pt. 8-15; 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; 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. 7-16; Pt. 7-14.30; S., Sv. slēgts
Jūrmala, Asaru pr. 61, NRC „Vaivari” 1. st.	P-C. 8-16; Pt. 8-14; S., Sv. slēgts.
Jūrmala, Dubultu prosp. 3	P-C. 8-16; Pt. 8-14; 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-C. 8-16; Pt. 8-15.30; S., Sv. slēgts
Lubāna, O. Kalpaka 12	P, T. 8-13; Pt. 8-11; O., C., S., Sv. slēgts
Liepāja, Republikas 16	P-C. 8-16; Pt. 8-14; 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-C. 8-16; Pt. analīzes pieņem līdz 12.30, atbildes līdz 15. S., Sv. slēgts
Mārupe, Daugavas 27	P-Pt. 8-19.30; S. 8-13.30; Sv. slēgts
Ogre, Mākalnes prosp. 3	P-C. 8-19; Pt. 8-18.30; 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, T, C. 8-16; O. 8-19; 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. 8-16, Pt. 8-15; S., Sv. slēgts
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 Rīgā, tās apkārtnē, Jūrmalā tālr. 29339776 (P-Pt. 8-12), Liepājā tālr. 26645998 (P-Pt. 8-15), Daugavpilī tālr. 65420197 (P-Pt. 8-15:30).



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, ortozes, ergoterapeita konsultācijas.



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

Abbott Molecular un Abbott/Alere pārstāvis Latvijā. Molekulārās diagnostikas iekārtu un analizatoru tirdzniecība.



**SIA "Andžejs un Partneri"**

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

Zobārstniecības tehnika, instrumenti.  
Viss zobārstiem.



## Medicīnas iekārtas, instrumenti, piederumi, palīgīdzekļi



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 standartaprikojums, termobloki, rotatori, šeikeri, vorteksi, PQR reaģenti, UV recirkulatori, laboratorijas mēbeles, A2 klases Laminārie boksi, "Ražots Latvijā"



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

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



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

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

## Narkoloģija / atkarību ārstēšana



Nosaukums  
**JĀŅA STRADIŅA PRIVĀTPRAKSE NARKOLOĢIJĀ**

Adrese  
Sarkandaugavas poliklīnika, Rīga, Zāģeru iela 9, 42. kab.

Mobilais tālrunis  
20 385711

E-pasts  
janis.strazdins1@gmail.com

Darbības apraksts  
Darba laiks: ar iepriekšēju pierakstu



Latvijas Universitātes privātdocents, Rīgas Stradiņa universitātes Dr.med.h.c. Alkohola 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. Alkohola, 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 veidošanā – 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.



**Narkoloģija / atkarību ārstēšana**



**Akrona 12, atkarīgo pacientu rehabilitācijas un narkoloģijas centrs**  
Rīga, Vecmīlgrāvja 5.līnija 26, LV 1015  
Tālr. 67 586524, 27 586524  
www.akrona12.lv

Narkoloģiskā palīdzība,  
Minesotas programma



**"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, Gogoļa iela 3-321, LV-1050  
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



**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

**Pīļpūckas T. ģimenes ārsta un neirologa prakse**

Jelgava, Raiņa 16-1a, LV 3001  
Tālr. 630 10503  
Mob. tālr. 20 407049



Foto: shutterstock.com

## Kā tabakas un nikotīna industrija uzrunā jaunatni?

Sabiedrībā nostiprinās pārliecība par smēķēšanas kaitīgumu, un ikdienā smēķējošo iedzīvotāju īpatsvars Latvijā ir samazinājies. Par to liecina Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) veiktā pētījuma dati, kas atspoguļoti SPKC 2019. gada 7. tematiskajā ziņojumā „Smēķēšanas izplatība un sekas Latvijā 2018. gadā”.

Nemot vērā tendenci uz cigarešu smēķēšanas popularitātes mazināšanos, tabakas un nikotīna industrija intensīvi strādā pie jauna veida produktiem, lai nikotīns tiktu uzņemts – tirdzniecībā cits pēc cita tiek laisti tādi izstrādājumi kā:

- elektroniskās cigaretes,
- ierīces tabakas karsēšanai,
- nikotīnu saturošas beztabakas paciņas.

Elektronisko smēķēšanas ierīču sortiments (e-cigaretes) šobrīd seškārtīgi pārsniedz tabakas (cigaretes, cigāri, cigarillas) izstrādājumu sortimentu (skatīt attēlu).

### Esī uzmanīgs un atpazīsti, kā tabakas un nikotīna industrija piesaista jaunatnes uzmanību!

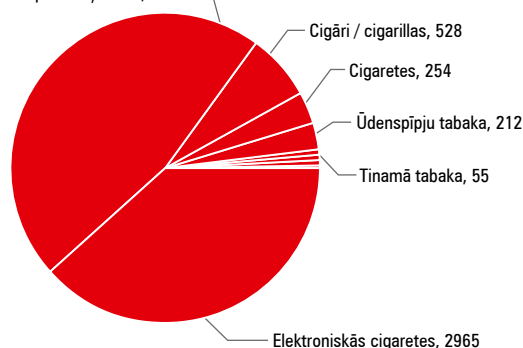
- Izmantotas garšas, kuras ir saistošas jauniešiem. Nikotīna produktiem tiek pievienotas ķiršu, vaniļas, košļājamās gumijas un citas garšas, kas liek jauniešiem novērtēt riskus veselībai un sākt tos lietot.
- Pievilcīga dizaina izstrādājumi, kas ir viegli un ērti pārnēsājami un neuzkrītoši, piemēram, to forma ir kā USB zibatmiņai vai konfektēm.
- Produktu popularizēšana kā “samazināta kaitējuma” vai “tīrākas” alternatīvas parastajām cigaretēm arī tad, ja šiem apgalvojumiem nav objektīva un zinātniska pamatojuma.
- Slavenību un ietekmētāju (influenceru) sponsorēšana un zīmolu sponsorēti konkursi, lai reklamētu tabakas un nikotīna produktus.
- Netiešs tabakas izstrādājumu mārketings filmās, televīzijas pārraidēs un tiešsaistes straumēšanas šovos.
- Turpat vai katrs būs dzirdējis, ka tabakas dūmi ir toksisks un kancerogēns ap 5000 vielu maisījums. Nikotīns ir spēcīga nervu sistēmu apdraudoša inde un izraisa pieradumu un atkarību.

Likumā ir noteikti dažādi ierobežojumi izstrādājumu sastāvam un noteikti brīdinājumi par ietekmi uz veselību, kas obligāti jāizvieto uz iepakojuma.

Veselības inspekcija ir viena no tirgus uzraudzības iestādēm, kas kontrolē šīs jomas produktus – kontrolē cigarešu emisiju līmeni (vielas, kas izdalās smēķēšanas laikā) un obligāto brīdinājumu izvietojumu uz iepakojuma, apstrādā produktu ražotāju un importētāju iesniegto informāciju par produktu.

### Sortimenta raksturojums pēc iesniegtās informācijas

Elektronisko cigarešu  
uzpildes šķidrumi, 3603



## Neiroloģija / nervu sistēmas saslimšanas

Strazdas D. ārsta neiroloģa,  
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 neiroloģa prakse

Jelgava, Sudrabu Edžus 9/6, LV 3001

Tālr. 630 26338, 26 305347

## 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](mailto:dzirde@dzirde.lv), [konsultacija@dzirde.lv](mailto:konsultacija@dzirde.lv)

Internets

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

Darbības apraksts

Dzirdes pārbaude ar izsmeļošu dzirdes stāvokļa analīzi.

Dzirdes aparāti ar izmēģināšanu un servisu.

Audiologopēda konsultācijas un nodarbības bērniem.

Mājas vizītes.



## Dr. Kalvānes ĀRSTA PRAKSE

Dr. D.Kalvānes ārsta prakse, SIA

Rīga, Mārupes 1a, LV 1002

Mob. tālr. 29 472547

Akūtu un hronisku ausu, kakla un deguna

saslimšanu ārstēšana bērniem un

pieaugušajiem.



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](mailto:info@headline.lv), [www.headline.lv](http://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.





## Otorinolaringoloģija



**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.

## Pediatrija / bērnu veselība



## TUKUMA SLIMNĪCA UN POLIKLĪNIKA

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



**NEATLIEKAMĀS  
PALĪDZĪBAS  
DAUDZPROFILU  
LOKĀLĀ SLIMNĪCA**



**Latvijas Amerikas acu centrs, SIA**  
Rīga, A. Deglava 12a, LV 1009  
Tālr. 67 272257  
Fakss 67 272128  
E-pasts: laac@laac.lv  
[www.laac.lv](http://www.laac.lv)

Acu veselības un redzes diagnostika.  
Saslimšanu ārstēšana. Acu operācijas  
pieaugušajiem un bērniem. Redzes  
korekcijas operācijas, redzes lāzerekorekcija.  
Filiāle:  
Rīga, Bruņinieku iela 8, LV 1010  
Tālr. 26 359225

## 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](http://www.deluterapija.lv)

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



**Pediatrija / bērnu veselība**



**Strazda Ivara ārsta pediatra privātprakse**

Liepāja, Republikas 5-304, LV 3401

Mob. tālr. 27 869230

E-pasts: ivarsstrazds@inbox.lv

Darba laiks: T., Pt. 16.00–19.00

Ārstē bērnus no dzimšanas līdz 18 gadu vecumam.

Pieteikšanās pa telefonu.

Mājas vizītes.

**Daces Dzenes pediatra prakse, IK**

Kuldīga 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

Bērnu veselība, bērnu vakcinācija, diagnostika bērniem, rehabilitācija bērniem.

**Podoloģija / pēdu aprūpe**

**Anda Pētersone-Diļevka, sertificēts podologs**

Nosaukums

ANDA PĒTERSONE-DIĻEVKA, SERTIFICĒTS PODOLOGS

Adrese

Rīga, K.Barona 140, LV-1012

Mobilais tālrunis

28 307250

Darības apraksts

Sertificēts podologs Anda Pētersone-Diļevka veic ārstniecisko pēdu aprūpi, ārstniecisko pedikīru, varžacu un kārpju apstrādi, ieaugušu nagu aprūpi, ādas sabiezējumu noņemšanu, sēnītes skartu nagu aprūpi, gēla uzlikšanu. Kā arī apavu dezinfekciju ar aparātu KLENZ.



**Ilze Miziša, IK**

Bauskas n., Bauska, Rīgas 29, LV 3901

Mob. tālr. 26 814192

E-pasts: ilze.mizisa@gmail.com

Ārstnieciskais pedikīrs, aparātpedikīrs, sausais pedikīrs, pēdu aprūpe.

**IK Ilze Miziša**



Podologa kompetencē ir problemātiskas un / vai bojājuma skartas pēdas novērtēšana, aprūpe un rehabilitācija, kas ietver pēdas apstrādi, lokālu medikamentozu lietošanu un individuālu palīgīdzekļu izgatavošanu, pielāgošanu.

Pakalpojumā izmanto autoklavētus instrumentus. Autoklāvs ir iekārta, kurā pie 121–134 grādiem karstā tvaikā, zem spiediena tiek sterilizēti pakalpojumā izmantojamie instrumenti. Instrumentu komplektu skaits ir pielāgots apmeklētāju daudzumam vienā dienā. Tas nozīmē, ka katram klientam ir individuāli sagatavots instrumentu komplekts. Pārējie dezinfekcijas veidi (virsmām, iekārtām, ādai pirms un pēc manipulācijas) atbilst normatīvajiem aktiem un sanitārajām prasībām.

### **Elīnas Putraševicas Podologa privātprakse**

Siguldas n., Sigulda, Ausekļa 5, LV 2150

Mob. tālr. 20 034577

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



## Psiholoģija

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

Liepāja, Kungu 21, LV 3401  
Mob. tālr. 26 594310  
E-pasts: iveta.leja@gmail.com

## Psihoterapija / psihiatrija



Nosaukums

**DAINAS MATUSĒVIČAS PSIHOTERAPIJAS SPECIĀLISTA PRAKSE**

Adrese

Rīga, Skolas 21-607, LV 1010

Mobilais tālrunis

26 439015

Internets

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

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

Darības apraksts

Palīdzība trauksmes, depresijas gadījumos.

Uzlabo dzīves kvalitāti, darbs ar bērnības traumām.

**Vladimirs Kaziks**  
ārsta prakse psihiatrijā  
un narkoloģijā

**Vladimirs Kaziks, psihiatrs, narkologs**

Rīga, Gogoļa iela 3-321, LV-1050

Mob. tālr. 29 545357

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



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

Rīga, Tvaika iela 2, LV 1005

Tālr. 67 080112

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

[www.rpnc.lv](http://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.



## 10 mīti par panikas lēkmēm

Vairums cilvēku kaut reizi mūžā ir izjutuši spēcīgu paniku – sirds dauzās, elpas trūkst un liekas, ka tūlīt pazudīs pamats zem kājām. Tomēr reizēm šīs sajūtas var parādīties šķietami bez iemesla un traucēt ikdienas dzīvē. Tādā gadījumā runa ir par panikas lēkmēm.

Lai gan mūsdienās panikas lēkmes nav ne tuvu tik reti sastopama problēma, kā varētu likties, sabiedrībā par tām joprojām ir saglabājušies daudzi stereotipi.

### 1. Panikas lēkme ir sakāpināta reakcija uz ikdienas stresu

Bieži vien mēs vārdu savienojumu “panikas lēkme” lietojam, lai raksturotu savas izjūtas spēcīga stresa vai izbaiju gadījumā. Protams, sajūtas ir līdzīgas, tomēr šajā gadījumā tā būs tikai normāla ķermeņa atbildes reakcija uz stresu, nevis panikas lēkme.

Panikas lēkmes tiek uzskatītas par garīga rakstura traucējumiem tieši tāpēc, ka tās notiek bez šķietama iemesla. Stress var stimulēt vai pastiprināt lēkmi, taču tas to neizraisa. Panikas lēkmēm ir raksturīgi, ka tās var piemeklēt jebkurā mirklī, bez brīdinājuma vai ārējiem kairinājumiem.

### 2. Panikas lēkmes piemeklē vāja rakstura cilvēkus

Diemžēl joprojām eksistē stereotips, ka garīgas saslimšanas skar tikai pārāk jūtīgus vai vājus cilvēkus, kam trūkst gribasspēka un drosmes, lai stātos pretī ikdienas problēmām. Realitāte ir daudz citādāka. Panikas lēkmes var piemeklēt jebkuru. Joprojām nav īsti skaidrs, kas ir to pamatā, tomēr tiek uzskatīts, ka starp veicinošajiem faktoriem ir arī iedzimtība – un nevis pacienta rakstura iezīmes. Turklāt ideja, ka panikas lēkmes kaut kādā veidā ir ietekmēamas ar prātu, rada iespaidu, ka pietiek tikai ar apņemšanos vairs neciest no panikas, lai lēkmes pārietu.

### 3. No panikas lēkmēm var vienkārši izvairīties

Panikas lēkmes mēdz iet roku rokā ar citiem psihiska rakstura traucējumiem, piemēram, fobijām, un cilvēki, kas cieš no atkārtotām panikas lēkmēm, var novērot, ka ir apstākļi un situācijas, kurās lēkmes atkārtojas biežāk. Vai tas nozīmē, ka atliek izvairīties no lēkmi provocējošām situācijām un problēma būs atrisināta? Ne gluži, jo lēkme var sākties arī bez ārēja kairinājuma, bet izvairīšanās no baiļu avota parasti tikai pastiprina negatīvo reakciju brīdī, kad izvairīties vairs nav iespējams.

### 4. Panikas lēkmes var piemeklēt tikai nomodā

Tik tiešām – visbiežāk panikas lēkmes piemeklē nomodā, tomēr ir arī izņēmumi. Reizēm lēkme var sākties naktī bez noteikta iemesla un pat uzcelt cilvēku no dziļa miega. Nakts lēkmēm raksturīgi, ka pēc pamošanas cilvēks nesaprot, kur atrodas, un var neatšķirt nomodu no sapņa.

### 5. Panikas lēkmes ir vājprāta pazīme

Lēkmes laikā cilvēku var piemeklēt uzmācīgas domas un dziļas bailes, tostarp bailes sajukt prātā un pilnībā zaudēt kontroli pār sevi. Tomēr gandrīz visas lēkmes brīdī izjustās bailes ir pilnībā nepamatotas – arī šīs. Panikas lēkmes nevar novest pie vājprāta, un arī sajūta, ka zaudēta kontrole pār sevi, ir tikai sajūta.

Kaut panikas lēkmes var būt saistītas ar tādiem garīgās veselības traucējumiem kā, piemēram, depresija, tomēr nav pierādīta sakarība starp panikas lēkmēm un šizofrēniju vai citām kaitēm, kas var likt zaudēt saikni ar realitāti.

### 6. Panikas lēkmes piemeklē tikai cilvēkus, kuriem jau ir konstatēti garīgās veselības traucējumi

Panikas lēkmes tiešām var būt saistītas ar citiem garīga rakstura traucējumiem – trauksmi, depresiju, agorafobiju (bailēm pamest mājas vai atrasties drūzmā) vai veģetatīvo distoniju, tomēr ne vienmēr. Lēkmes piemeklē arī cilvēkus, kam nekādi citi psihiskās veselības traucējumi nav konstatēti. Panikas lēkmju cēloņi var būt visdažādākie, tāpēc svarīgi vērsties pie speciālista, kas izvērtē katru gadījumu individuāli.

### 7. Panikas lēkmes atstāj postošu iespaidu uz fizisko veselību

Dažas no panikas lēkmes fiziskajām izpausmēm ir paātrināta sirdsdarbība, sāpes krūtīs, elpas trūkums, galvas reiboni un sajūta, ka tuvojas ģibonis. Tās visas ir biedējošas sajūtas. Bieži vien cilvēkam, pirmoreiz piedzīvojot panikas lēkmi, liekas, ka tuvojas sirdslēkme, un tas paniku tikai pastiprina.

Tomēr, lai cik biedējoša būtu sajūta, panikas lēkmes laikā nevar nomirt un arī ģibšana notiek ļoti reti, kā arī nav pierādījumu, ka pat biežas vai smagas panikas lēkmes atstātu iespaidu uz fizisko veselību.

### 8. Panikas lēkmes nav ārstējamas

Daudzi pacienti, kam diagnosticētas atkārtotas panikas lēkmes, pirms tam ir mēģinājuši ārstēt lēkmju fiziskās izpausmes un vērsušies pie neskaitāmiem ārstiem, kas nav spējuši atrast simptomu iemeslus. Tas var radīt bezcerības sajūtu, tomēr, kad diagnoze beidzot ir uzstādīta, tas jau ir solis atveseļošanās virzienā.

Katrs panikas lēkmju gadījums tiek izvērtēts individuāli, taču visbiežākais ārstēšanas veids ir kognitīvi biheiviorālā terapija, ko reizēm kombinē ar medikamentu lietošanu. Smagākos gadījumos pacientam tik tiešām var nākties sadzīvot ar periodiskām panikas lēkmēm mūža garumā, tomēr laika gaitā iespējams mazināt to intensitāti un pielāgoties.

### 9. Cilvēkiem, kas cieš no panikas lēkmēm, visu dzīvi ir jālieto medikamenti

Medikamenti var būt labs palīgs lēkmju biežuma un intensitātes mazināšanā, tomēr tos parasti izraksta īslaicīgai lietošanai, pakāpeniski pārejot uz citām ārstēšanas metodēm, turklāt ne visiem pacientiem, kurus skar panikas lēkmes, nepieciešams lietot medikamentus.

Ja ārsts lēkmju mazināšanai ir izrakstījis zāles, tad nav iemesla no to lietošanas bīties vai kaunēties.

### 10. Ja vienreiz piemeklējusi panikas lēkme, tās pavadīs visu mūžu

Panikas lēkmes pēc dabas ir diezgan neparedzamas. Tās var piemeklēt bez jebkāda iemesla vēl un vēl un var arī nekad vairs neatkārtoties. Ir cilvēki, kas laiku pa laikam piedzīvo vieglas panikas lēkmes, un tas netraucē viņu ikdienas dzīvē. Ja panikas lēkmes atkārtojas bieži un spēcīgi, tad tās, visticamāk, bez ārstēšanas nekur nepazudīs, bet, ja lēkme konstatēta tikai vienreiz un citu sūdzību nav, tā var arī nekad neatkārtoties.

## Psihoterapija / psihiatrija



**Veselības centrs "Vivendi" ir jauna koncepta ambulators veselības centrs, kas specializējas stresa un neveselīga dzīvesveida izraisītu veselības traucējumu ārstēšanā.**

Mūsu pieeja pacientam ir balstīta uz integrētu profesionālu medicīnas speciālistu darbu, kas strādā ar cilvēku kā vienu veselumu, ņemot vērā visas slimības izcelsmes saknes – bioloģiskās, emocionālās un sociālās.

Uzskatām, ka ārstēšanas efektivitātes pamatā ir terapeitiska dzīves stila pārmaiņu īstenošana, lai veselības uzlabojums būtu ilgtermiņa.

Veselības centrā ir pieejami šādi speciālisti:

- Ģimenes ārsts
- Bērnu neirologs
- Psihosomatiskās medicīnas speciālists
- Psihologs
- Kardiologs
- Pediatrs
- Uztura speciālists
- Neirologs, algologs
- Fizioterapeits
- Masieris
- (sāpju ārsts)
- Psihoterapeits
- Psihiatrs

SIA Veselības centrs Vivendi | Rīga, Bukultu 11, LV 1005 | Mob. tālr. 20 451 777  
E-pasts: [info@vivendicentrs.lv](mailto:info@vivendicentrs.lv) | [www.vivendicentrs.lv](http://www.vivendicentrs.lv) | [www.migrenascentrs.lv](http://www.migrenascentrs.lv)

## 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](mailto:ildiev@inbox.lv)  
Darba laiks: pēc iepriekšēja pieraksta

Online konsultācijas.

**Rozīņas 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 Ārsta privātprakse, doktorāts, reimatologs.  
Tālr. 646 03327, 646 05314

## Seksopatoloģija / seksuālā veselība

DB prakse, SIA Rīga, Dzirnau 34a-23, LV 1010 Tālr. 29 423164



Slimnīcas / stacionārā ārstēšana



## DOBELES UN APKĀRTNES SLIMNĪCA

Dobeles n., Dobele  
Ādama 2, LV 3701

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



Hemodialīze, tālr. 637 21019



Rehabilitācija  
Tālr. 637 22474



Dzemdību nodaļa

Tālr. 637 22156

Internais bloks, tālr. 637 22449

Slimnīcas stacionārā ārstēšana

Tālr. 637 23442

Uzņemšanas nodaļa un NMP





**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](http://www.slimnica.lv)**





## ZARNU VĒŽA SKRĪNINGS



Nacionālais veselības dienests



Kolorektālā jeb zarnu vēža skrīnings ir **bezmaksas profilaktiskā pārbaude**, kura nodrošina slēpto jeb vizuāli neredzamo asiņu noteikšanu fēcēs ar imūnķīmisko metodi iedzīvotājiem vecumā no 50-74 gadiem



Slēpto asiņu izmeklējums fēcēs sniedz iespēju diagnosticēt zarnu slimības, tai skaitā zarnu vēzi agrīnā stadijā **pirms simptomu parādīšanās**



Zarnu vēzis ir **klusī norītoša slimība** un tā atklāšana agrīnās stadijās ļauj sasniegt labākus ārstēšanas rezultātus



Zarnu vēzis ir **trešā biežākā** onkoloģiskā slimība Latvijā



Latvijā katru gadu ar zarnu vēzi saslimst vairāk nekā 1000 cilvēku no kuriem **ap 70%** tas tiek noteikts novēloti

### RISKA FAKTORI:

- Vecums pēc 50 gadiem
- Neveselīgs uzturs
- Mazkustīgs dzīvesveids
- Liekais svars
- Smēķēšana
- Ģenētiskā pārmantotība (ja kāds asinsradnieks iepriekš slimojis ar zarnu vēzi)
- Alkohola lietošana

### ZARNU VĒŽA PAZĪMES:

- Vēdera izejas izmaiņas
- Asins piejaukums fēcēs
- Pastiprināta vispārējā pašsajūta
- Neizskaidrojams svara zudums
- Krampjveida vai pastāvīgas sāpes vēderā

### PROFILAKTISKIE PASĀKUMI:

- Regulāras fiziskas aktivitātes (vismaz 30 minūtes dienā)
- Kalciju saturošu produktu lietošana
- Dārzeņu un citu šķiedrvielu regulāra lietošana uzturā
- Pietiekams D un citu vitamīnu līmenis
- Regulāra zarnu vēža skrīninga profilaktisko pārbaūžu veikšana

**Izmanto iespēju veikt zarnu vēža profilaktisko pārbaudi un rūpējies par savu veselību!**



### ATCERIES!

Positīvs zarnu vēža skrīninga testa rezultāts ne vienmēr nozīmē tūlītēju vēža diagnozi. Tomēr šādā gadījumā ir nepieciešami papildu izmeklējumi. Lai tos veiktu, pēc rezultātu saņemšanas aicinām vērsties pie sava ģimenes ārsta!

Vairāk informācijas par zarnu vēža profilaktiskās pārbaudes veikšanu var noskaidrot:

- Jautājot sava ģimenes ārsta praksē
- NVD interneta vietnē [www.vmnvd.gov.lv](http://www.vmnvd.gov.lv)



Slimnīcas / stacionārā ārstēšana



**TUKUMA SLIMNĪCA UN POLIKLĪNIKA**

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



**NEATLIEKAMĀS  
PALĪDZĪBAS  
DAUDZPROFILU  
LOKĀLĀ SLIMNĪCA**



**JŪRMALAS  
SLIMNĪCA**

**Jūrmalas slimnīca, SIA**

Jūrmala, Vienības prospekts 19/21, LV 2010

Reģistratūra: 67 752254

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

[www.jurnalasslimnica.lv](http://www.jurnalasslimnica.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, SIA**

Madona, Rūpniecības 38, LV 4801

Pacientu uzņemšanas nodaļa 648 07066

Ambulatorā nodaļa-reģistratūra 648 60586

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

Nodrošināta vides pieejamība cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem.

**MAZSALACAS SLIMNĪCA**

**Mazsalacas slimnīca, SIA**

Mazsalacas n., Mazsalaca,

Parka 14, LV 4215

Tālr. 642 51640

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

Dienas stacionārs Mazsalacā un paliatīvās aprūpes nodaļa, tālr. 642 51313

Darba laiks: P.-Sv. 00-24



## Slimnīcas / stacionārā ārstēšana



PAULA STRADIŅA  
KLINISKĀ UNIVERSITĀTES  
SLIMNĪCA

### Paula Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca, SIA

Rīga, Pilsoņu 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, asins-  
vadu 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

## 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

Darbības apraksts

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



Traumatoloģija / ortopēdija / ķirurģija



## Reha<sup>+</sup>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

Darbības apraksts

Protezēšanas un ortozēšanas pakalpojumi.

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

Skoliozes – mugurkaula deformācijas – ārstēšana.



**Industriālās tehnoloģijas, SIA**

Rīga, Brīvības gatve 224b, LV 1039

Tālr. 67 817808

E-pasts: olga@industrialastehnologijas.lv

Synolis un Healavis intraartikulārās injekcijas.

**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

**Vējiņa Mareka urologa ārsta prakse**

Valmiera, Meža 7-2.st., LV 4201  
Tālr. 642 32511  
E-pasts: marvejs@gmail.com

Ārstē prostatas slimības, urīnceļu slimības, nierakmeņus, neauglību, impotenci.



## 5 simptomi, kas var liecināt par aknu aptaukošanos

Aknu aptaukošanās jeb steatoze tiek diagnosticēta tad, ja aknās uzkrājušās tauku nogulsnes. Galvenie saslimšanas riska faktori ir aptaukošanās, neveselīgs uzturs, pastiprināta alkohola lietošana un virkne dažādu citu slimību.

Aknu aptaukošanās progresē pakāpeniski. Palielinoties tauku nogulsnēm, veidojas iekaisuma reakcija, taukiem pārpildītās šūnas iet bojā, savukārt to vietā veidojas rētaudi un pēc tam – saistaudi. Taukainās aknās var veidoties ļaundabīgi audzēji, kā arī attīstīties aknu ciroze un mazspēja. Orgāns vairs nespēs pilnvērtīgi darboties, tādējādi ietekmējot arī citas ķermeņa funkcijas un radot nopietnas veselības problēmas.

Galvenie aknu veselības priekšnoteikumi ir sabalansēts uzturs, pietiekams daudzums fizisko aktivitāšu un atteikšanās no kaitīgiem ieradumiem. Ja aknas jau skārusi aptaukošanās, ir svarīgi laikus novērst riska faktoros un veikt nepieciešamo ārstēšanu.

Slimības sākuma stadijā cilvēks nereti nejut nekādus simptomus, taču, steatozei attīstoties, iespējams novērot vairākas nepatīkamas pazīmes, kas ievērojami pasliktina pašsajūtu.

### Liekais svars

Paaugstināts ķermeņa svars palielina aknu aptaukošanās iespēju par 75%. Neskatoties uz to, ka saslimšana iespējama arī cilvēkiem ar normālu svaru, liekais svars uzskatāms par vienu no galvenajiem steatozes riska faktoriem. Viens no aknu aptaukošanās cēloņiem tāpat ir neveselīgs uzturs, īpaši ievērojams daudzums tauku, saldumu un sāļas pārtikas, kā arī pārmērīgs alkohola patēriņš. Turklāt aknu saslimšanas spēj veicināt svara pieaugumu, traucējot ķermeņa spējai sagremot uzņemto pārtiku un absorbēt uzturvielas.

### Izteikts nogurums

Ja aknas nefunkcionēs, kā nākas, ķermenim tām piegādās lielāku daudzumu asiņu. Rezultātā organismam radīsies papildu slodze, un var just izteiktu enerģijas trūkumu, vājumu, grūtības koncentrēties, traucētu spriestspēju un strauju interese zudumu par apkārt notiekošo. Pētnieki norāda, ka laika gaitā būtiski izmainās organisma saražoto hormonu apjoms. Cilvēkiem ar taukainām aknām konstatēts ievērojami zemāks garastāvokļa hormona serotonīna līmenis, līdz ar to bieži novērojama depresija un pastāvīga trauksme.

### Dzelte un nieze

Viena no izplatītākajām aknu saslimšanas pazīmēm ir dzelte – dzeltenīgu nokrāsu iegūst āda un acu baltumi. Ja slimības dēļ tiek bloķēta žults plūsma, var rasties niezoši, dzeltenīgi izsitumi uz plakstiņiem un ādas virsmas. Reizēm novērojama visa ķermeņa nieze.



Foto: shutterstock.com

### Tumšas krāsas urīns, urīnizvades traucējumi

Viens no aknu galvenajiem uzdevumiem ir toksīnu izvadīšana no organisma. Ja orgāns nedarbojas, kā nākas, toksīni netiek pilnvērtīgi pārstrādāti un izdalās no ķermeņa līdz ar urīnu. Slimībai progresējot, urīns var iegūt neparasti tumšu nokrāsu, spēcīgu un nepatīkamu aromātu. Urinācija var radīt diskomfortu, būt sāpīga.

Saslimšanas vēlākajās stadijās iespējams novērot arī izteikti nepatīkamu fekāliju aromātu. Tās var iegūt bālganu nokrāsu, slimnieku var piemēklēt aizcietējumi, iespējams novērot asiņu piejaukumu.

### Šķidruma uzkrāšanās

Aknu saslimšanas gadījumā ķermenī veidojas šķidruma aizture, kas visbiežāk izpaužas zonā ap vēderu. Tāpat pacients var novērot pietūkumu kāju apakšdaļā, potītēs un pēdās.

Ja ievēro kādu no šiem simptomiem, konsultējies ar savu ģimenes ārstu!

Medicine.lv redakcija



Zobārstniecība / mutes veselība



Nosaukums

SIA "BF ESSE" STOMATOLOĢIJAS CENTRS

Adrese

Rīga, Brīvības gatve 369 k-2, LV 1024

Tālrunis

67 521184, 28 953947

E-pasts

stomatologija@bfesse.lv

Internets

www.bfstomatologija.lv

Darbības apraksts

Zobārstniecības pakalpojumi pieaugušajiem un bērniem.

Moderna ārstniecības un diagnostikas aparatūra, zobārstniecība, protezēšana, higiēna un implantācija.



DB

Nosaukums

"DIADENTS", SIA

Adrese

Rīga, Melīdas 10-62, LV 1015

Tālrunis

67 098405

Darbības apraksts

Zobārstniecības pakalpojumi Vecmīlgrāvi.

Darba laiks: P., T. 15-19, O., Pt. 8.30-13





## Zobārstniecība / mutes veselība



## SIA "JURĢELE"

Nosaukums

SIA "JURĢELE"

Adrese

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

Tālrunis

67 612256

Mobilais tālrunis

26 671094

E-pasts

ajurģele@apollo.lv

Dibināšanas datums

1995. gada 29. marts

Darbības apraksts

Privātklīnikā SIA "Jurģele" Jums pieejams:

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



Nosaukums

LOLITAS NIKOLĀJEVAS ZOBĀRSTNIECĪBAS PRIVĀTPRAKSE, SIA

Adrese

Rīga, Dzirnau 104, LV 1050

Mobilais tālrunis

29 796611

Darbības apraksts

Visa veida zobārstniecības pakalpojumi



Zobārstniecība / mutes veselība



Nosaukums

"PLUSS 22", SIA, MEDICĪNAS CENTRS

Adrese

Rīga, Timoteja 1a, LV 1050

Tālrunis

67 286574, 67 211996

Mobilais tālrunis

26 194501

E-pasts

pluss22@inbox.lv

Darības apraksts

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



Nosaukums

DINAS KOKOREVIČAS ZOBĀRSTNIECĪBAS PRAKSE

Adrese

Ikšķiles n., Ikšķīle, Skolas 7-1, LV 5052

Mobilais tālrunis

29 480103

Darības apraksts

Zobārsts Ikšķīlē, Dina Kokoreviča. Zobu protezēšana, labošana, rentgens, stomatologs, higiēnists.





## 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.

Kirurģija 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, implantanti, zobu protezēšana.  
Darba laiks: pēc iepriekšēja pieraksta



**Agates smaids, SIA**  
Siguldas n., Sigulda, Ziedu 5, LV 2150  
Mob. tālr. 29 467644  
Tālr. 679 71404

Zobārstniecības klīnikas "Agates smaids" speciālisti konsultē un ārstē zobus bērniem un pieaugušajiem. Bērniem līdz 18 gadiem valsts apmaksāta ārstēšana. Klīnikā pieejami zobu higiēnista pakalpojumi.

## Mednes Ainas zobārstniecības prakse

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

Zobārstniecības pakalpojumi.  
Atrodamies 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.



**Dr. Butkēvičas zobārstniecības prakse**  
Dzirnavu 45-2.st., Rīga, LV 1010  
Tālr. 67 242470, 22 007796  
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.**Ingadent, SIA**

Cēsu n., Cēsis, Valņu 11-7, 2.st., LV 4101

Tālr. 641 24964

E-pasts: info@ingadent.lv

**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.**Primadent**

Rīga, Dzirnau 112, LV 1050

Mob. tālr. 27 048922

E-pasts: dr.narine@primadent.lv

www.primadent.lv

Jauna, moderna zobārstniecības klīnika,  
kurā strādā rūpīgi un iejūtīgi, profesionāli  
dakteri.**RAMONAS LIEPIŅAS  
PRIVĀTPRAKSĒ****Ramonas Liepiņas privātprakse, SIA**

Rīga, Upes 9, LV 1013

Tālr. 67 501515, 29 263689

E-pasts: margarita.kreicere@inbox.lv

Vispārējā zobārstniecība, estētiskā  
zobārstniecība, protezēšana, implantī,  
zobu higiēna, ortodontija.**DR.SANDRA BUIĶE****Dr. S. Buiķes stomatoloģijas prakse, SIA**

Rīga, Mārupes 1a, LV 1002

Mob. tālr. 26 441628

E-pasts: sandra\_buike@inbox.lv

Darba laiks: P.-Pt. 9.00-19.00

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



## Zobārstniecība / mutes veselība



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

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



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



**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 zobārst.  
 Strādā pēc pieraksta.



**Zobārstniecības klīnika "True Smile"**  
 Sigulda, Ziedu iela 5-1  
 Tālr. 29 320008  
 Facebook: True Smile Sigulda

Jauna, mūsdienīga zobārstniecības klīnika.  
 Klīnika ir aprīkota ar modernākajām  
 zobārstniecības iekārtām, rentgeniem,  
 materiāliem. Mutes dobuma higiēna un  
 profilakse, ārstēšana, estētiskā restaurācija,  
 endodontija, protezēšana un implantoloģija.

**Dental Studio, SIA**

Rīga, Elizabetes 75, LV 1050  
 Tālr. 67 280841, 22 830077  
 E-pasts: dentalstudio@inbox.lv

www.dentalstudio.lv

Zobārstniecība, mutes dobuma higiēna

**Griščenko S. zobārstniecības prakse**

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

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

**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



**Zobārstniecība / mutes veselība**

<b>Klīnika Zīnta, SIA</b>	Ventspils, Lielā Dzirnavu 18, LV 3601 Tālr. 636 22244 E-pasts: info@klinikazinta.lv	www.klinikazinta.lv
<b>Kurakinas Ludmilas zobārsta prakse</b>	Jēkabpils, Rīgas 115, LV 5202 Mob. tālr. 29 895131 Tālr. 652 33800, 652 37850	www.zobarstskurakina.lv
<b>Ineses Lapsiņas zobārstniecības privātprakse</b>	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
<b>Majeckas J. zobārstniecības prakse</b>	Daugavpils, Muitas 1, LV 5401 Mob. tālr. 22 333996 Tālr. 654 39687	Nodrošināta pieejamība personām ar funkcionāliem traucējumiem.
<b>Sandras Viļumsones privātprakse, SIA</b>	Valmiera, Diakonāta 24, 214.kab. Tālr. 27 771929 E-pasts: vilumsonesandra@inbox.lv	
<b>Sania, IK</b>	Daugavpils, Miera 3/5, LV 5404 Ārstēšana (arī bērnu zobu) 654 31780 Zobu protezēšana, zobu ekstrakcija 29 473464	E-pasts: juris0079@inbox.lv Darba laiks: pēc iepriekšēja pieraksta arī sestdien un svētdien.
<b>Silver Dental, SIA</b>	Aizkraukle, Bērzu 5-419, LV 5101 Mob. tālr. 28 680765 E-pasts: silverdental@inbox.lv	Zobārstniecība, zobu higiēna, zobu balināšana, silanti
<b>Skrīveru zobārstniecība, SIA</b>	Skrīveru n., Skrīveri, Daugavas 88a, LV 5125 Reģistratūra 29 295884 E-pasts: skriveru.zobarstnieciba@gmail.com	
<b>Stepiņas I. zobārstniecības prakse</b>	Jelgava, Satiksmes 35a-5n, LV 3007 Tālr. 630 20376, 29 217442	Zobu ārstēšana, protezēšana, higiēna, ķirurģija. Bērnu zobārstniecība.
<b>Šmites L. zobārstniecības prakse</b>	Lielvārdes n., Lielvārde, Raiņa 5, LV 5070 Tālr. 650 55091 E-pasts: dr.liga.smite@gmail.com	Darba laiks: pēc iepriekšēja pieraksta
<b>Zorinas Ņinas zobārstniecības prakse</b>	Alūksnes n., Alūksne, Vidus 1, LV 4301 Mob. tālr. 26 595288	Ķirurģiskā un terapeitiskā zobu ārstēšana. Sakodiena korekcija.
<b>Šlegelmilhas un Trepšas zobārstu prakse, SIA</b>	Jelgava, Dambja 10, LV 3001	Tālr. 630 11733
<b>Štosas D. zobārstniecības prakse</b>	Dobeles n., Dobeles, Brīvības 7-3.st., LV 3701	Tālr. 637 21942, 26 096419



# Esi atbildīgs par savu veselību - pērc zāles drošā vietā - aptiekā!



Par *drošu* zāļu iegādes vietu liecina:

## 1 Licence

tikai licencēta aptieka drīkst izplatīt zāles

zāles ar tīmekļa vietnes starpniecību drīkst izplatīt tikai tā aptieka, kuras licences pielikumā ir norādīts - "bezrecepšu zāļu izplatīšana, izmantojot tīmekļa vietni"



## 2 Logo

logo ir izveidojusi Eiropas Komisija, lai palīdzētu iedzīvotājiem pazīt likumīgus tiešsaistes zāļu tirgotājus un pasargātu no viltotu zāļu iegādes



Ir *bīstami* iegādāties un lietot *nezināmas izcelsmes zāles*

neiegādājies un nelieto *nezināmas izcelsmes zāles*, kuras pārdod privātpersonas, tai skaitā, izmantojot sociālos tīklus, vai nelicencētas juridiskas personas

labākajā gadījumā - šīm zālēm nebūs efekta, bet sliktākajā - tās *var nodarīt nopietnu kaitējumu veselībai!*








Homeopātija

DistributionPartner  
**-Heel**   
Healthcare designed by nature

Pasaules līderis  
kompleksajā homeopātijā

# Oculoheel®

Homeopātiski acu pilieni

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



## Devas un lietošana

Parasti iepilina pa 1 pilienam slimajā acī 3 reizes dienā.

**Dabīgi**

**Efektīvi**

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

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

Reklāmas devējs:

Biologische Heilmittel Heel GmbH (Vācija)

Reklāma izstrādāta: 03/2020

*Pirms zāļu lietošanas konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu. Uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju vai atbilstošu informāciju uz iepakojuma. Bezrecepšu zāles.*

**Zāļu nepamatota  
lietošana ir  
kaitīga veselībai**





DistributionPartner

**-Heel**

Healthcare designed by nature

Pasaules līderis  
kompleksajā homeopātijā

# Viburcol®

**Lietoams jau no zīdaiņa vecuma**

Bioregulatora  
ārstēšanas  
iespēja

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

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



Reklāmas devējs:  
Biologische Heilmittel Heel GmbH (Vācija)  
Reklāma izstrādāta: 03/2020

## Ja ir drudzis, nemiers

*Pirms zāļu lietošanas konsultējieties ar  
ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu.  
Uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju  
vai atbilstošu informāciju uz iepakojuma.  
Bezreceptu zāles.*

**Zāļu nepamatota lietošana  
ir kaitīga veselībai**



## 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.

# Antidepresanti: 6 trūkumi un blakusparādības, kas jāņem vērā

Ilgstoši sliktu garastāvokli, nespēku un darba spēju zudumu palīdz ārstēt antidepresanti. Lai arī tie spēj stabilizēt pašsajūtu, tiem var būt arī nopietnas blaknes. Ir būtiski zināt par trūkumiem un blakusparādībām, kas varētu rasties, lietojot šos medikamentus.

## 1. Lielas izmaksas

Antidepresanti ir visai dārgi – lai arī to cenas atšķiras, nav nekādu pierādījumu, ka kāds no to veidiem ir efektīvāks par citiem. Visi medikamentu veidi ir vienlīdz efektīvi – atšķiras tikai to blakusparādības. Tas nozīmē, ka tev, visticamāk, būs jāizmēģina vairāki antidepresantu veidi, līdz tu atradīsi sev piemērotāko.

## 2. Antidepresanti var pazemināt libido

Medikamenti var palīdzēt novērst garastāvokļa "kritumus", bet tajā pašā laikā arī tā "kāpumus", tostarp negatīvi ietekmējot arī veselīgu libido.

Medikamentu klase, ko sauc par selektīvajiem serotonīna atpakaļsaistes inhibitoriem, mēdz pazemināt libido. Tas ir tādēļ, ka tie pazemina dopamīna līmeni, kas atbild par baudas receptoriem.

## 3. Antidepresanti var ietekmēt vīriešu auglību

Papildus pazeminātajam libido antidepresanti var arī negatīvi ietekmēt spermas kvalitāti. Visbiežāk to izraisa tieši selektīvie serotonīna atpakaļsaistes inhibitori.

Vīriešiem, kas lieto medikamentus vismaz trīs mēnešus, var samazināties spermas daudzums un arī tās spēja kustēties. Tās daudzums gan visbiežāk atgriežas iepriekšējā līmenī aptuveni mēnesi pēc medikamentu lietošanas pārtraukšanas.

## 4. Antidepresanti var padarīt kaulus trauslākus

Vēl viens negatīvs efekts, ko varētu radīt antidepresanti, – kaulu blīvuma zudums. Pētījumi uzrāda, ka gados vecākiem vīriešiem un sievietēm, kas lieto šos medikamentus, ir paaugstināts kaulu zuduma un kaulu vājināšanās risks. Šāda parādība tikusi novērota par 60% biežāk to sieviešu vidū, kuras lieto antidepresantus, nekā sievietēm, kuras šos medikamentus nelieto.



Foto: shutterstock.com

## 5. Antidepresanti paaugstina insulta risku

Pretsāpju līdzekļu lietošana kopā ar antidepresantiem var paaugstināt insulta risku. Tā ir problēma, jo aptuveni 65% no depresijas slimniekiem cieš arī no hroniskām sāpēm. Jāmin, ka šāds risks ir lielāks vīriešu, nevis sieviešu vidū.

## 6. Nepieciešams ilgs laiks, līdz medikamenti sāk iedarboties

Atšķirībā no citām zālēm, tu nejutīsi, vai antidepresantiem ir kāda pozitīva ietekme uz tavu veselību vismaz pāris nedēļu pēc ārstēšanās kursa uzsākšanas. Tas ir tādēļ, ka medikamentam ir "jāuzkrājas" smadzenēs, lai tas spētu uzlabot pašsajūtu. Vidēji nepieciešamas vismaz astoņas nedēļas, lai sāktu izjust kādas izmaiņas. Atceries, ka nekādā gadījumā nedrīkst pēkšņi pārtraukt medikamentu lietošanu! Esi pacietīgs un ļauj zālēm iedarboties pietiekami ilgu laiku.

Medicine.lv redakcija

Medikamentu ražošana



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

Medikamentu ražošana.

Medikamentu tirdzniecība / aptiekas



**Ozolnieku aptieka**  
Ozolnieku n., Ozolnieku p., Ozolnieki,  
Skolas 6A, LV 3018  
Tālr. 630 50213  
E-pasts: ozolnieki@aptinfo.lv  
Darba laiks: P.-Pt. 8-20, S. 8-15, Sv. -

Rūjienas aptieka, SIA

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

Medikamentu tirdzniecība, zāļu izgatavošana



Profesionāli  
par Tavu  
veselību

medicine.lv  
LATVIJAS VESELĪBAS PORTĀLS

E-pasts: redakcija@medicine.lv



## Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem

### Pārtikas produktu grupa

### Kas var būt viena porcija?



#### Dārzeni, augļi, ogas

**3** porcijas dārzeņu dienā **2** porcijas augļu un ogu dienā

- = 1 vidēji liels dārzenis
- = 1 vidēji liels auglis
- = 1 sauja ogu
- = 1 blodiņa lapu salātu
- = 1 glāze augļu vai dārzeņu sulas



#### Graudaugu produkti, kartupeļi

**4-6** porcijas dienā

- = 1 šķēle rudzu maizes
- = 2 šķēles kliju maizes
- = ½-1 glāze vārītu makaronu, griķu, putrainu
- = ½-1 glāze vārītas graudaugu putras
- = 1 vidēji liels kartupelis



#### Liesa gaļa, zivis, olas, pākšaugi, rieksti, sēklas

**2-3** porcijas dienā

- = 1 glāze pākšaugu
- = 80-100g gaļas
- = 100-140g zivs filejas
- = 2 olas



#### Piens un piena produkti ar pazeminātu tauku saturu

**2-3** porcijas dienā

- = 1 siera šķēle
- = 100 g biezpiena (<5% tauku)
- = 1 glāze piena, kefīra, paniņu (<2,5% tauku)
- = 1 glāze bezpiedevu jogurta

### ↑ Lieto vairāk



Dārzeni



Pilngraudu produkti



Augļi un ogas



Pākšaugi



Zaļumi



Ūdens



### ↓ Lieto mazāk



Sāls



Trekna gaļa



Cukurs



Piena produkti ar augstu tauku saturu



Saldumi



Galas izstrādājumi



## 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.





## Kā samazināt sēdoša dzīvesveida kaitīgo ietekmi?

Sēdošs dzīvesveids un tā kaitīgā ietekme ir populāra mūsdienu medicīnas nozares tēma. Padomā, cik daudz laika tu pavadi sēdus stāvoklī? Iespējams, liela tavas dienas daļa pāriet, sēžot krēslā – strādājot pie datora ofisā, ieturot maltītes pie pusdienu galda, braucot mājās ar sabiedrisko transportu vai automašīnā pie stūres –, bet mājās – atpūšoties uz dīvāna. Ārsti sēdošu dzīvesveidu atzīst kā galveno aptaukošanās, apgrūtinātas elpošanas, muskuļu vājuma un asinsvadu darbības pasliktināšanās iemeslu. Iespējams, tev savs darbs ļoti patīk un tu pavisam neiebilsti pavadīt laiku, strādājot ar dokumentiem vai pie datora. Taču tajā pašā laikā tu vēlies izvairīties no veselības problēmām, kas saistītas ar tavu dzīves un darba stilu. Rakstā dota plašāka atbilde par to, kā to izdarīt.

### Kādu ietekmi atstāj sēdošs dzīvesveids?

Papildus jau iepriekš minētajām sēdoša dzīves stila negatīvajām sekām ārsti izceļ vēl divas svarīgas ķermeņa daļas, kuras ietekmē mazkustība. Pirmā – spranda un tās muskuļi. Sēžot tiek radīta papildu slodze kauliem un asinsvadiem. Kakla muskuļi paši par sevi ir ļoti trausli, bet ilga atrašanās vienā stāvoklī var izraisīt vēl lielāku šo muskuļu novājināšanos.

Otrā ķermeņa daļa, kas ir pakļauta mazkustīga dzīvesveida negatīvajai ietekmei, ir galvas smadzenes. Turot kaklu nepareizā stāvoklī, palēninās asins piegāde, un līdz ar to smadzenes nesaņem pietiekamu skābekļa daudzumu. Tas ir iemesls, kāpēc tiek izjūsts diskomforts, ātri iestājas nogurums un rodas vēlme izstaipt muguru.

### Kā samazināt kaitīgo ietekmi?

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

### Pareizi iekārto darba vietu

Sāc ar krēslu. Ja ir iespēja izvēlēties – nomaini cietu krēslu ar muguras balstu pret ergonomisku ofisa krēslu, kura balstu var regulēt. Tam jābūt noliekta uz priekšu četru grādu leņķī. Tādējādi, lai noturētos uz sēdekļa, tev būs nepieciešama balstīt kājas pret grīdu, trenējot kāju muskuļus un saglabājot taisnu muguru.

Ideāli piemērots ir galds, kas ļauj sēdēt ar 90 grādu leņķi saliektiem ceļiem, kā arī novietot elkoņus uz galda virsmas tā, lai pleci netiktu piepacelti uz augšu.

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

### Ieņem pareizu pozu

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

### Ievēro atpūtas pauzes

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

### Periodiski izvēdini telpu

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

### Pastaigājies

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

### Iesildies

Vienkāršākais veids, kā atbrīvot muskuļus, ir to masāža, un tam nav nepieciešama liela meistarība. Paberzē sasprindzinātās ķermeņa daļas ar apļveida kustībām, nedaudz uzspiežot. Sāc ar pakausi, virzoties uz leju.

Vēl viens vienkāršs paņēmieni – sakrustot roku pirkstus aiz muguras un saglabāt pozu šādā stāvoklī dažas minūtes, pakāpeniski cenšoties pietuvināt muguras lāpstiņas vienu otrai, galvu liecot uz leju un uz priekšu.

### Nodarbojies ar sportu

Protams, bez šī ieteikuma neiztikt, jo nekas labāks cīņā ar sēdošu dzīvesveidu nav izdomāts. Un nav nepieciešams katru dienu trenēties vai cilāt smagumus. Cilvēkiem, kas daudz laika pavada sēžot, patiesībā nemaz nav ieteicams veikt spēka treniņus. Tos var veikt tikai pēc ārsta veiktas apskates, jo ir liels risks iegūt traumas. Izvēlies sporta aktivitātes, kurās tiek iesaistīti visi muskuļi, piemēram, peldēšanu vai dejošanu, aktīvu skriešanu, lēkšanu ar lecamauku, dažādas spēles brīvā dabā, slēpošanu.

Protams, nav 100% garantijas, ka, ievērojot šos nosacījumus, sāpīgās sajūtas mugurā un sprandā pazudīs uz visiem laikiem. Taču, īstenojot iepriekš minētos ieteikumus, tiks mazināta spriedze plecu daļā, un, iespējams, tu pat nemanīsi, ka esi sācis ne tikai sēdēt, bet arī staigāt ar taisnu muguru, neizjūtot nogurumu un diskomfortu.

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

Pastāvīgi ievērot šos ieteikumus ir sarežģīti, jo mēs jau esam pieraduši pie sava dzīves stila, bet ņem vērā, ka šīs grūtības rodas tikai pirmajā laikā. Pēc darba vietas sakārtošanas lieliska ideja būs izveidot atgādinājumu par to, ka mugura jātur taisni. To var izdarīt, piemēram, uzlīmējot piezīmju lapīnu uz datora monitora stūra vai pārbaudot savu pozu katru reizi, kad iezvanās telefons.

Rehabilitācija

## VEIKSMES KONSULTANTS, PRIEKA TRENERIS

# Dziednieks ALDIS KEVIŅŠ

ar 33 gadu pieredzi,  
piedāvā:



- \* Bioenerģētiski strukturēta ūdens vannas negatīvās enerģijas neitralizēšanai
- \* Bioenerģētiski strukturēts ūdens vannām un pulverizatoriem skaistumkopšanai, ādas atjaunošanai
- \* Biznesa konsultācijas, darbs grupās uzņēmuma ienākumu palielināšanai un individuālas biznesa konsultācijas ar īpašiem vingrinājumiem zemapziņai
- \* Attiecību konsultācijas:
- \* Pagiru noņemšana.
- \* Muzikālas kustību meditācijas (dejas) un citas veselību veicinošas meditācijas
- \* Bioenerģētiski strukturēts ūdens veselībai
- \* Ūdens kvalitātes atjaunošana akās
- \* Vīrišķās potences atjaunošana
- \* Lekcijas par veselīgu dzīves veidu, apmācības (dārzāju, sakņu kokteiļu publiska gatavošana, degustācijas)
- \* Problēmu cēloņu noteikšana un dziedināšana pa telefonu vai skype jebkurā attālumā
- \* Dzīvības enerģijas atjaunošana viena seansa laikā, jebkurā attālumā
- \* Sapņu tulkošana
- \* Informācija par gaļas, zivju, šakņu, augļu atbrīvošanu no kaitīgām vielām

Tālrunis: 29154049

WhatsApp: 29360045

Skype: aldis.kevins53

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

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





Rehabilitācija

# SIA ATIPISKĀS PROTEZĒŠANAS LABORATORIJA

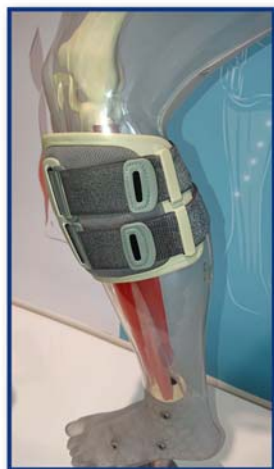


**Kāju un roku protēzes, ortoze,  
korsete, tehniskie palīglīdzekļi,  
ortopēdija.**

**Apmācība protēzes lietošanai,  
rehabilitācija.**

**Pēdu digitālā diagnostika,  
ortopēdiskās zolītes.**

Sadarbība ar Valsts Tehnisko  
Palīglīdzekļu centru.



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

**PIEŅEMŠANA PĒC IEPRIEKŠĒJA PIERAKSTA 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 4-4f, LV-3004  
Tālrunis: 630 11748  
E-pasts: fitosanplus@inbox.lv  
www.fitosan.lv

**Valsts  
apmaksāti  
pakalpojumi  
bērniem**



**Rehabilitācija**



**Ergoterapija**

**Uztura  
speciālists**



**Fizioterapija**

**Audiologopēds**



**Medicīnas  
pakalpojumi**

Ārstniecības iestādes kods 090065207



Foto: shutterstock.com

## 5 veidi, kā masāža uzlabo veselību

Masāža pēc saspringtas darba dienas, sporta nodarbībām vai aktīvās atpūtas spēj sniegt patiesu baudu. Taču procedūra dāvā ne tikai patīkamas sajūtas un tūlītēju ķermeņa vieglumu, bet arī pozitīvi iedarbojas uz organismu kopumā.

### Atvieglo hroniskas sāpes

Daudzi cilvēki sadzīvo ar hroniskām sāpēm, piemēram, sprandas, muguras, jostasvietas vai galvas sāpēm, un lielākoties sāpju mazināšanai lieto medikamentus, kas diemžēl sniedz tikai īslaicīgu efektu. Masāža ir dabīgs veids, kā iespējams ne tikai mazināt muskuļu saspringumu un dažādus sāpju veidus, bet arī atbrīvoties no tām cēloņiem.

### Uzlabo miega kvalitāti

Ja ir problēmas ar iemigšanu, palīdzēt var atslābinoši masāžas seansi. Kā zināms, masāža visbiežāk rodas nervu spriedzes dēļ, savukārt masāžas laikā ir iespējams šo nervu uzbudināmību mazināt, tādējādi atvieglojot iemigšanas procesu. Tāpat virkne pētījumu ir pierādījuši, ka masāža uzlabo delta viļņu aktivitāti galvas smadzeņēs, kas nepieciešami mierīgam, dziļam un kvalitatīvam miegam.

### Nostiprina imunitāti

Cilvēks, kas atrodas pastāvīgā stresa stāvoklī, ir vairāk pakļauts dažādām infekcijām un saslimšanām. Masāža ļauj uzlabot limfātiskās sistēmas darbību, atbrīvojot organismu no nevajadzīgām vielām, toksīniem un šlakvielām un tādējādi uzlabojot organisma dabīgās aizsargspējas – kļūst mazāk uzņēmīgs pret vīrusiem un dažādām baktērijām.

### Uzlabo noskaņojumu

Masāža palīdz atbrīvoties no vieglas formas depresijas un nomākības, kas visbiežāk cilvēkiem rodas drēgnajā un lietainajā rudenī vai ziemā, kad organismam visvairāk trūkst vitamīnu un saules gaismas. Apmeklējot profesionālus masāžas seansus, iespējams uzlabot noskaņojumu un atgūt zudušo enerģiju un dzīvesprieku. Tāpat masāža palīdz noņemt spriedzi, atbrīvoties no dienas laikā uzkrātā stresa un trauksmes sajūtas, kā arī citiem vieglas depresijas

simptomiem. Masāža pozitīvi ietekmē bioķīmiskos procesus organismā, pazeminot kortizola jeb stresa hormona līmeni – ja tas ir ilgstoši paaugstināts, rodas psihoemocionālais disbalanss un cilvēks bieži izjūt nogurumu, nomāktību, enerģijas trūkumu un citus simptomus. Taču, pateicoties masāžai, iespējams līdzsvarot kortizola līmeni, atslābinot un uzlabojot gan fizisko, gan psiholoģisko stāvokli.

### Nodrošina vispārēju veselības uzlabošanos

2010. gadā Losandželosā "Cedars Sinai" medicīnisko pētījumu centrā tika veikts pētījums ar mērķi noskaidrot masāžas ietekmi uz cilvēka organismu. Pētījumā piedalījās 53 brīvprātīgie, no kuriem vienai grupai 45 minūšu ilgā seansā tika veikta dziļa un intensīva zviedru ārstnieciskā masāža, savukārt otrai – taktilā jeb vieglu pieskārienu masāža. Gan pirms, gan pēc masāžas visi dalībnieki nodeva asins analīzes.

Pētījumā tika konstatēts, ka jau pēc viena masāžas seansa notika bioķīmiskas izmaiņas katrā dalībnieka organismā. Pēc ārstnieciskās zviedru masāžas dalībnieku organismā būtiski pazeminājās kortizola (stresa hormona), kā arī arginīna vazopresīna (viela, kas veicina kortizola izstrādi) līmenis. Tāpat bija paaugstinājies limfocītu skaits, kas nozīmē, ka tika aktivizēta imūnās sistēmas darbība.

Tiem brīvprātīgajiem, kuriem tika veikta taktilā masāža, fiksēja pat lielāku oksitocīna jeb labsajūtas hormona līmeņa paaugstināšanos nekā dalībniekiem, kas piedalījās dziļās masāžas seansā. Tāpat pētījumā tika fiksēts, ka dalībnieku virsnieres pēc masāžas izstrādāja ievērojami mazāk kortikotropīna, kas arī stimulē kortizola izstrādi. Tādējādi var secināt, ka masāža ir ne tikai lielisks veids, kā atslābināt ķermeni un prātu pēc fiziskas un emocionālas slodzes, bet arī efektīva ārstnieciska metode, kas palīdz cīnīties ar dažādām infekcijām un saslimšanām, traumām un hroniskām sāpēm, kā arī uzlabo pašsajūtu un vispārējo veselības stāvokli.



## Rehabilitācija



### *Daba dziedē. Kopā ar mums - ātrāk!*



*Mežs. Upe. Svaigs gaiss. Klusums. Miers. Gaujas nacionālā parka krāšņums, kontrastainais reljefs un tīra vide – tās ir vērtības, ko dāsni dāvā daba.*

*Ātrāk atgūt spēkus un veselību palīdzēsīm mēs – rehabilitācijas centra speciālisti.*

*Mēs palīdzēsīm Jums noticēt nākotnei un atgūt dzīves kvalitāti. Mums gandarījumu sniedz Jūsu panākumi un sasniegumi pēc atveseļošanās. Mūsu reputācija balstās uz godprātīgi padarītu darbu un individuālu, ieinteresētu attieksmi pret katru klientu.*

## PIEDĀVĀJAM:

### REHABILITĀCIJAS PROGRAMMAS

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

### SPECIALIZĒTAS REHABILITĀCIJAS PROGRAMMAS

- antistresa programma – cilvēkiem ar izsūkuma sindromu
- pacientiem pēc insulta
- pacientiem pēc operācijas
- biroja darbiniekiem
- svāra korekcijas programmas

### ATPŪTAS PROGRAMMAS

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

### INDIVIDUĀLI SASTĀDĪTAS PROGRAMMAS

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



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

**www.rehcentrsligatne.lv**

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



Foto: shutterstock.com

## 7 izplatīti iemesli, kas izraisa kāri pēc sāļiem ēdieniem

Kāre pēc sāls ir visai izplatīta problēma – ikviens, kurš jebkad ir ēdis čipsus, frī kartupeļus vai citus sāļos našķus, sapratīs, ka dažreiz ir grūti turēties tiem pretī.

Tieksme pēc sāļiem ēdieniem var rasties dažādu iemeslu dēļ – to var izraisīt garlaicība, stress, dažos gadījumos arī kādas slimības vai sāls trūkums organismā.

Izskatīsim septiņus biežāk izplatītus iemeslus nepārvaramai kārei pēc sāļiem ēdieniem.

### 1. Stress

Daudzi cilvēki mēģina nomākt stresu, ēdot savus mīļākos ēdienus – visbiežāk tie satur daudz tauku, cukura vai sāls. Šāds paradums var negatīvi ietekmēt kopējo cilvēka veselības stāvokli. Stress var novest pie pārēšanās un aptaukošanās, kā arī radīt hronisku kāri pēc sāļiem ēdieniem.

### 2. Miega trūkums

Neizgulējies cilvēks nespēj pretoties našķiem. Nogurums un nepatīkamās sajūtas, kas rodas neizguloties, tiek "apēstas", patērējot sāļus ēdienus.

### 3. Garlaicība

Ēšana garlaicības dēļ ir emocionālās ēšanas paradums. Patiess izsalkums ir tad, kad cilvēka ķermenis pieprasa ēdienu – tas nav uzņemts vairākas stundas, vēders rūc, ir vēlme ēst jebkādu ēdienu un šī vēlme pastiprinās.

### 4. Pastiprināta svišana

Sviedru sastāvā ir sāls, tāpēc svišanas procesā samazinās sāls daudzums cilvēka ķermenī. Zaudējot pārāk daudz sāls, ķermenis var radīt vēlmi to atkal uzņemt. Ja tu daudz sporto vai strādā karstā

telpā, ieteicams dzert sporta dzērienus vai dzērienus ar elektrolītiem, lai atjaunotu sāls līmeni veselīgā veidā.

### 5. Pirmsmenstruālais sindroms

Kāre pēc noteiktiem ēdieniem ir viens no biežāk izplatītākajiem pirmsmenstruālā sindroma simptomiem. To izraisa hormonālās svārstības. Šādā gadījumā ieteicams uzņemt kalciju un B6 vitamīnu, kas atvieglos PMS simptomus.

### 6. Adisona slimība

Adisona slimība rodas, kad virsnieru dziedzeri nespēj veidot pietiekami daudz hormonu. Šie hormoni kontrolē ķermeņa izturību pret stresu un regulē asinsspiedienu. Rezultātā tas var izraisīt ļoti zemu asinsspiedienu un nepārvaramu vēlmi apēst ko sāļu. Šādā gadījumā, konsultējoties ar ārstu, ir jālieto speciāli medikamenti, kas aizvieto iztrūkstošos hormonus.

### 7. Bartera sindroms

Bartera sindroms ir ģenētiska kaite, kura neļauj cilvēkam reabsorbēt sāli nierēs. Rezultātā tiek zaudēts pārāk daudz sāls, kas noved arī pie kālija un kalcija zaudēšanas. Līdz ar to šiem cilvēkiem ir pazemināts sāls daudzums organismā un viņiem var rasties vēlme ēst sāļus ēdienus.

Ļoti bieži kāre pēc sāļiem ēdieniem rodas stresa, noguruma vai citu traucēkļu dēļ, taču, ja nav iespējams noteikt konkrētu rašanās iemeslu, nepieciešams vērsties pie ārsta, lai to noskaidrotu un risinātu šo problēmu.



## Rehabilitācija



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



Ārstniecības iestādes kods 1300-64003  
Jūrmala, Kolkas 20, LV 2012  
Tālr. 67 733522, 67 733242, fakss 67 731889  
E-pasts: [marketing@jaunkemeri.lv](mailto:marketing@jaunkemeri.lv)  
[www.jaunkemeri.lv](http://www.jaunkemeri.lv)

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

**REHABILITĀCIJA:**

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

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

**POLIKLĪNIKA:**

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

**FITNESAS CENTRS:**

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



## Rehabilitācija



**MRC Life Harmony**

Nosaukums

**MASĀŽAS UN REHABILITĀCIJAS CENTRS**

Adrese

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

Mobilais tālrunis

Daudiša Indra 20 446699

E-pasts

indra.simanovica@gmail.com

Internets

www.lifeharmony.lv

Darbības apraksts

Darba laiks: 8.00–20.00 pēc pieraksta

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



Nosaukums

**REHABILITĀCIJAS CENTRS TĒRVETE, SIA**

Adrese

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

Tālrunis

637 26175

Mobilais tālrunis

27 859888

E-pasts

info@rctervete.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.





## Rehabilitācija



**"Berezovskis un partneri", SIA,  
Aldis Berezovskis – masieris**  
Rīga, Bruņinieku 24a-405, LV 1001  
Mob. tālr. 26 554959  
E-pasts: aldis-masieris@inbox.lv  
www.masieris.lv



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 pedagogija, dienas centrs, profesionālās pilnveides programmas rehabilitācijā.



**Nuga Best**

**Nuga Best - salons**  
Rīga, A. Deglava 45, 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.



**Šiva Šakti, SIA**  
Rīga, Kalnciema 27-1, LV 1046  
Mob. tālr. 28 635980  
E-pasts: info@shakti.lv  
www.shakti.lv

Jogas un Ājurvēdas centrs. Dažādas jogas nodarbības – hatha joga, radža joga, jogas terapija. Dažādi vēdisko zināšanu kursi – ājurvēda, numeroloģija, astroloģija. Ājurvēdas masāžas un procedūras.

Ilonas Sarelainenas masieres prakse

Valmiera, G. Apiņa 12-2.st., LV 4201

Tālr. 26 481316

## SPA

**GURU DAS SPA, masāžas salons**

Rīga, A. Čaka 33-201, LV 1011  
Mob. tālr. 24 112420  
www.gurudasspa.com

Unikālā un ilgtermiņā pārbaudītā manas masāžas augstā kvalitāte! Nāciet uz studiju GURU DAS SPA, lai paši varētu pārliecināties!





## Skaistumkopšanas saloni



*Hirudoloren*



Nosaukums

**HIRUDOLOREN, SIA**

Adrese

Rīga, Ainažu 6, LV 1024

Tālrunis

22 170733 (Aija Dreimane-Mangale)

E-pasts

hirudoloren@gmail.com

Internets

www.hirudoloren.mozello.lv

Darba laiks

P. - Pt. 10.00 - 19.00

Darbības apraksts

Uzņēmuma sauklis: noliecies pie saknēm, lai augtu uz debesīm...

Ar rūpību un labām domām tiks veiktas procedūras, kas radīs jaunu gaismas ausmu dvēselē un patīkamu baudījumu ķermenim. Katra masāža vai SPA procedūra tiek individuāli saskaņota ar klientu, lai sasniegtu maksimālu rezultātu.

Izmantojot to, ko mums dāvājusi daba, mēs varam panākt ķermeņa resursu atjaunošanos un stimulēt atveseļošanās procesus.

Ļoti veiksmīgi gadsimtiem ilgi tiek izmantota ķermeņa labsajūta uzlabošana ar hirudoterapiju, aromterapiju, fitoterapiju, pozitīvām emocijām.



Nosaukums

**NOFRETE, SIA, ESTĒTISKĀS MEDICĪNAS CENTRS**

Adrese

Rīga, E. Melngaiļa 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.





## Skaistumkopšanas saloni



Nosaukums

SKYBEAUTY, SIA

Adrese

Rīga, Bērzaunes 7, LV 1039

Mob. tālr.

248 86 555

E-pasts

admin@skybeauty.lv

Internets

<https://skybeauty.lv/>

Darbības apraksts

Vairums sieviešu, kuras vēlas veikt permanento grīmu, izvēlas Profesionālo Mikropigmentācijas centru, jo lieliski apzinās, ka procedūras galarezultāts būs ilglaicīgs, tam ir jābūt nevainojamam un kļūdas šeit nav iespējamas.

Centra speciālisti, kas ir sava aroda profesionāļi, ar prieku palīdzēs Jums radīt jaunu tēlu, izmantojot jaunākās tehnikas un tehnoloģijas, veicot uzacu, acu un lūpu permanento makijāžu.

Mūsu daudzo gadu pieredze garantē nevainojamu procedūras kvalitāti, higiēnisku drošību procesa laikā, kā arī estētisku formas risinājumu.

**Ivanova A., pašnodarbinātā persona**

Madonas n., Madona, Saules 4a, LV 4801

(t/c "Konzums" 2. stāvā)

Mob. tālr. 26 403181

Profesionāls:

- aparātpedikīrs
- manikīrs

**Masāžas mākslas telpa, salons**

Rīga, Katrīnas 2, LV 1045

Mob. tālr. 27 022886

E-pasts: masaza.mmt@gmail.com

[www.masazariga.lv](http://www.masazariga.lv)[www.facebook.com/MasazasMakslasTelpa](http://www.facebook.com/MasazasMakslasTelpa)

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

## 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](http://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](http://www.nmasociacija.lv)



Asociācijas, biedrības, organizācijas



**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.irasas@inbox.lv

Internets

www.osteoporozesasociacija.lv

Darbības apraksts

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



Frizētavas

**Klērs serviss, SIA**

Rīga, Artilērijas 67, LV 1009  
Mob. tālr. 27 547044  
www.frizieris.lv

Skaistumkopšanas līdzekļu veikals

Internetveikali, e-komercija

**MeiTan, IK Skaistuma Templis**

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

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

Pakalpojumi

**Sallija, sertificēta dziediece**

Rīga, Baltā 1b-403, LV 1055  
Mob. tālr. 29 199247  
www.sallijasblogs.lv

Strādāju ar zemes un kosmosa enerģiju.  
Nav mistikas, nav maģijas, ir tikai enerģija un realitāte.



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, šādu 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 kliniku tuvumā – iespēja studijas apvienot ar darbu



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



**REPATRIĀCIJA  
UN VISA VEIDA  
APBEDĪŠANAS PAKALPOJUMI**

**24/7**

(+371) 2008 7777

(+371) 2008 0000

angel\_debesis@inbox.lv    angel.birojs@gmail.com

www.angeldebesis.lv    www.angel-repatriation.com

Rīga, Krūzes iela 3

Rīga, Cēsu iela 11, korp. 3

Rīga, Lubānas iela 100

Rīga, Hipokrāta iela 2D, birojs 33

Jūrmala, Kauguri, Nometņu iela 9



### 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), 23 371744 (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 bērū vai kremācijas organizēšanu un iespēju pienācīgi atvadīties no aizgājēja. Mūsu uzdevums ir visu apbedīšanas un rituālu tradīciju ievērošana un cienīgas apbedīšanas vai kremācijas nodrošināšana. Mūsu rīcībā ir krematorija, atvadu zāle, margs, apbedīšanas biroji, transports (katafalks), plašs rituāla produkcijas klāsts.



Nosaukums

ELIZIUMS-1, SIA

Adrese

Rīga, Vienības gatve 48a, LV 1004

Tālrunis

+371 67 628881

Mobilais tālrunis

+371 29 510356

Internets

www.eliziums.lv

Darības 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.



Pakalpojumi



**IN SENSUM**

Nosaukums

**IN SENSUM, SIA**

Adrese

Salaspils n., Salaspils, Lauku 9, 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. **Nelaiķa 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 pagātņi ir aizcirtušies vārdi,  
Mēs turamies un ejam mīklām acīm,  
Un neticam, ka sāksies jauna diena,  
Mēs turamies ar izmisumu sirdi,  
Pie savas dzīves gaišā pavediena,  
Tas satrūcis. To nesasiet nevienam,  
Jau gadu vējš to aiznesis ir līdz,  
Tā spožums gaist, bet arī tumsa šķeļas,  
Jo pretī nāk ar siltu sauli rīts.

(N. Dzirkale)



Nosaukums

**LATONA LTD, APBEDIŠANAS BIROJS**

Adrese

Rīga, Ģertrūdes 58, LV 1011

Diennakts tālrunis

**67 345224, 29 234962**

Tālrunis

**67 285298**

Mobilais tālrunis

**26 464934**

Fakss

**67 285298**

E-pasts

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

Internets

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

Darbības apraksts

Kvalitatīva un iekļūstīga palīdzība Jūsu grūtajā brīdī. **Visa veida apbedīšanas un orga pakalpojumi.**





Pakalpojumi



## «MŪŽĪBA AV»

Nosaukums

MŪŽĪBA AV, SIA

Adrese

Rīga, Pērnavas 52-11, LV 1009

Mobilais tālrunis

+371 29 420978 (00-24)

E-pasts

andris\_veinbergs@inbox.lv

Internets

www.muziba.lv

Darbības apraksts

Piedāvājam pilnu apbedīšanas pakalpojumu servisu.

Garantējam kvalitatīvu un ētisku darbu.

Sociālā aprūpe

### Atvasara

**Atvasara, pansionāts**

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 pansionāts", LV 4068 Tālr. 640 31009

**Rekreācijas centrs Viķi, SIA**

Alojas n., Staiceles p., "Veckabi", LV 4043

Tālr. 26 320773, 640 31019

Uztura bagātinātāji

**Ineko, SIA**

Rīga, Daugavgrīvas 51, LV 1007

Tālr. 29 851993, 673 81175

E-pasts: ineko.sia@inbox.lv, www.ineko.lv

Uztura bagātinātāja Baltic Green Sun ražošana. Unikāls produkts – saldēta spirulīna.

Veselības rokasgrāmata 2020/21

ISBN-978-9934-17-278-6

Masu informācijas līdzekļa reģistrācijas numurs 000740420

Redaktore: Eva Jēkabsone

Izdevējs  **Latvijas Tālrunis**

© Informācijas grupa „Latvijas Tālrunis”, 2020  
Blaumaņa iela 38/40, Rīga, LV 1011, tālr. 67770711

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

Izdevējs neatbild par nepareizi sniegtu informāciju.  
Grāmatas vai tās daļu pārpublicēšana un visa veida  
(arī elektroniska) pavairošana aizliegta.

## **VIENĪGĀ NACIONĀLĀ CILMES ŠŪNU BANKA LATVIJĀ**

iVF Riga cilmes šūnu centrs ir pirmā nacionālā cilmes šūnu banka Latvijā, kas piedāvā unikālu iespēju saglabāt nabassaites asins un aužu cilmes šūnas dzemdību laikā! Cilmes šūnu laboratorija savu darbību uzsāka 2016. gadā, kad saņēma speciālu aužu un šūnu izmantošanas atļauju no Zāļu valsts aģentūras Nr. AC-7. Šī atļauja ļauj veikt cilmes šūnu laboratorisko izmeklēšanu, apstrādi un uzglabāšanu Latvijas teritorijā.

Mēs nodrošinām jaundzimušā nabassaites cilmes šūnu paņemšanu, apstrādi un uzglabāšanu. Visi minētie procesi notiek tepat Latvijā, līdz ar to tiek nodrošināta cilmes šūnu apstrāde un iegūšana cik drīz vien iespējams, kas ietekmē parauga cilmes šūnu maksimālu dzīvotspēju.



### **Mēs piedāvājam:**

- Nabassaites asins un aužu cilmes šūnu iegūšanu
- Cilmes šūnu saglabāšanu ar visefektīvāko metodi
- Jaundzimušā ģenētisko pasi
- Cilmes šūnu uzglabāšanu Latvijā

Ir ļoti svarīgi kvalitatīvi apstrādāt cilmes šūnas un maksimāli saglabāt to īpašības, šāda veida darbs prasa augstas kvalifikācijas laboratorijas speciālistus un sterilus apstākļus. Lai nodrošinātu šīs prasības, darbu ar šūnu produktu gan ilgstošai kriogēnai uzglabāšanai, gan terapeitiskajam pielietojumam ir nepieciešams veikt saskaņā ar GMP standartiem. Mūsu iVF Riga Laboratorija ir būvēta un aprīkota pēc augstākajiem kvalitātes un drošības standartiem pasaulē – GMP (Good Manufacturing Practice - Laba ražošanas prakse). Te, pilnas sterilitātes apstākļos, tiek iegūtas cilmes šūnas no nabassaites asinīm un nabassaites audiem.

Izvēloties iVF Riga Cilmes šūnu centru, Jūs izvēlaties kvalitāti, drošību un pārliecību par veselīgu nākotni savai ģimenei!

### **Cilmes šūnu centrs iVF Riga piedāvā topošajiem vecākiem:**

- Individuālo bezmaksas konsultāciju par cilmes šūnu saglabāšanu.
- Ekskursijas Cilmes šūnu centra laboratorijā.

**Uzticiet rūpes par Jūsu ģimenes veselību  
iVF Riga Cilmes šūnu centram!**

Tālrunis: 67 111117  
Mob. tālr. 26 600533, 25 695339  
E-pasts: [cilmessunas@ivfriga.eu](mailto:cilmessunas@ivfriga.eu)  
[www.ivfrigastemcells.lv](http://www.ivfrigastemcells.lv)  
Rīga, Zaļā iela 1, 3.st., LV 1010

# Beautyfor®

## SKAISTUMKOPŠANAS APRĪKOJUMS



# Medfor®

## MEDICĪNAS APRĪKOJUMS

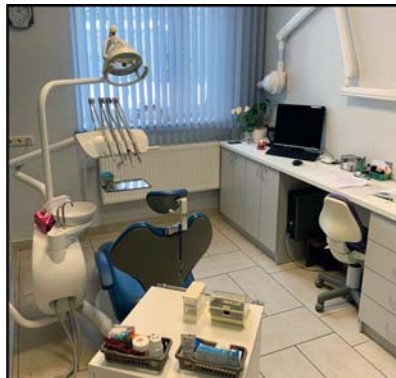


**MŪSU JAUNĀS IZSTĀŽU ZĀLES ADRESE: "LIDOSTAS PARKS", MĀRUPES NOVADS, LV-2167**

- Mūsu salonā atrodamas iekārtas skaistumkopšanas saloniem, frizētavām, spa-saloniem u.c, kā arī dažādi vienreizlietojamie iezemmateriāli.
- Mēs piegādājam medicīniskās mēbeles, iekārtas medicīnas iestādēm (slimnīcām, klīnikām utt.), privātiem medicīnas centriem, kā arī skaistumkopšanas saloniem, frizētavām visā Latvijā.
- Pēc pieprasījuma izstrādāsim tehnisko piedāvājumu dalībai tenderī/konkursā. Lūdzu, sūtiet pieprasījumu uz e-pastu info@beautyfor.lv.
- Mēs sniegsim bezmaksas konsultāciju attiecībā uz mūsu darbības sfēru, palīdzēsim izvēlēties Jums izdevīgus variantus, dalīsimies pieredzē.

**"LIDOSTAS PARKS", MĀRUPES NOVADS, LV-2167, +371 66102337**

**TĀLR. PASŪTĪJUMIEM: 67878628, 67878631, WWW.BEAUTYFOR.LV**



**Privātklīnikā SIA "Jurģele"**

Jums pieejams:

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



**SIA "JURĢELE"**

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



**Latvijas Republikas  
NEATLIEKAMĀS MEDICĪNAS ASOCIĀCIJA**

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

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



**Zvani 113 dzīvībai kritiskās situācijās**