

KUSTIES, DOMĀ, DZĪVO!

12

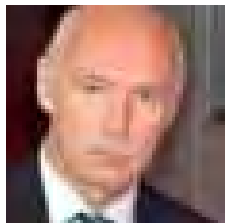
**DIVPADSMIT
LATVIJAS ĀRSTU BIEDRĪBAS
IETEIKUMI
VESELĪBAI
VESELĪGAI UN KVALITĀVAI DZĪVEI**



Pētera Apiņa un Dzintara Mozga redakcijā

LATVIJAS ĀRSTU BIEDRĪBAS 12 IETEIKUMI KATRAM LATVIJAS IEDZĪVOTĀJAM VESELĪGAI UN KVALITĀTĪVAI DZĪVEI

APKOPOJUŠI UN SISTEMATIZĒJUŠI:



Pēteris Apinis,
Latvijas Ārstu biedrības
prezidents, žurnālu
“Latvijas Ārsts” un
“World Medical Journal”
galvenais redaktors



Dzintars Mozgis,
Slimību profilakses
un kontroles centra
direktora vietnieks,
RSU asociētais
professors

KONSULTANTI:

Inguna Adoviča,
Zāļu valsts aģentūras
direktore

Gunta Ancāne,
RSU profesore, Latvijas
Ārstu biedrības valdes
locekle

Ģirts Briģis,
RSU profesors

Vilnis Dzērve-Tāluts,
LU Kardioloģijas zinātniskā
institūta Zinātniskās
padomes priekšsēdētājs
un vadošais pētnieks,
Latvijas Ārstu biedrības
viceprezidents

Andrejs Ērglis,
Latvijas Kardiologu biedrības
prezidents, LU profesors

Dace Gardovska,
RSU profesore

Jānis Gardovskis,
RSU rektors, profesors

Egils Harasimjuks,
Veselības inspekcijas
vadītājs

Dzintra Jakubaņeca,
Neatliekamās medicīniskās
palīdzības dienesta
Medicīniskās kvalifikācijas
un mācību centra
vadītāja

Zane Krastiņa,
Paula Stradiņa KUS
Prenatālās diagnostikas
nodaļa, LU Medicīnas
fakultāte,
SIA *Auxilia Prima*

Līga Kozlovska,
Latvijas Ārstu biedrības
valdes locekle,
Latvijas Lauku ģimenes
ārstu asociācijas
prezidente

Guna Laganovska,
Latvijas Acu ārstu asociācijas
prezidente, RSU profesore

Gustavs Latkovskis,
LU profesors, Latvijas Ārstu
biedrības valdes loceklis

Dace Matule,
Latvijas Ginekologu un
dzemdību speciālistu
asociācijas prezidente

Rinalds Muciņš,
Veselības ministrijas valsts
sekretārs

Egita Pole,
Veselības ministrijas valsts
sekretāra vietniece

Inese Sviestiņa,
Bērnu klīniskās universitātes
slimnīcas klīniskā farmaceite

Inga Šmate,
Slimību profilakses un
kontroles centra direktore

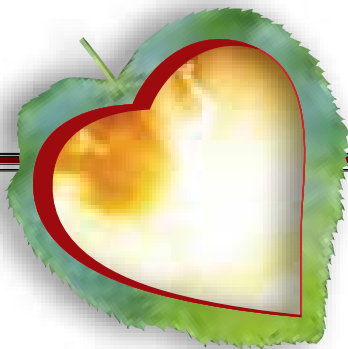
Māris Taube,
Nacionālā veselības dienesta
direktors

Jānis Vētra,
RSU profesors, Latvijas Ārstu
biedrības valdes loceklis

Jolanta Zālīte,
Latvijas Māsu asociācijas
prezidente

PATEICAMIES:

prof. Agitai Ābelei, Ievīnai Alkai, prof. Dacei Baltīnai, prof. Mārim Baltīnam, Jāzepam Baško, Andim Brēmanim, Sendijai Burkai-Šaicanovai, Lienei Cipulei, Einaram Fogelim, Aelītai Folkmanei, Valteram Kažem, prof. Alvilam Kramam, Alisei Krūmiņai, Sarmītei Ķikustei, Veltai Pozņakai, Maijai Radziņai, Ingunai Rožkalnei-Žuburei, Intai Saprovskaī, Mairai Sudrabai, Maijai Šetlerei, Ilzei Vilkaī, Elītai Vīksnei, Jurim Viņķelim un citiem, kas ar padomu un atbalstu sekmēja šā darba rašanos.



Latvijas Ārstu biedrība vēlas redzēt Latvijas iedzīvotājus veselīgus, aktīvus, dzīvespriecīgus, kas dzīvo ilgu un kvalitatīvu mūžu. Pasaules literatūra ir pārpilna ieteikumiem, kā labi un veselīgi dzīvot. Latvijas Ārstu biedrība vēlējas atlasīt no šīs informācijas pašu būtiskāko, iedalot to 12 ieteikumos. Mēs ceram, ka šajā pārstāstā atrodams labākais, ko ir izpētījuši pasaules medicīnas zinātnē strādājošie un ko devusi ārstu pieredze. Šajos 12 ieteikumos esam balstījušies uz Latvijas situāciju, citās valstīs šie priekšlikumi būtu pilnīgi citādi – Japānā tas būtu algoritms, kā rīkoties zemesrīces vai kodolkatastrofas gadījumā, ASV – kā samazināt lieko svaru, bet Dienvidaustrumāzijā – kā nedzert ūdeni no atklātas ūdenskrātuves, kas vienlaikus ir dzeramā ūdens rezervuārs un sabiedriskā tualete.

Autori ir pārliecināti, ka šo ieteikumu lasītājs regulāri mazgājas, nomazgā rokas gan pirms maltītes, gan pēc tualetes apmeklējuma, kā arī tīra zobus. Mūsu padomos elementārākie veselības saglabāšanas un higiēnas jautājumi apzināti ir apietī, autori ir izvairījušies arī no padomu došanas par to, kā ģērbties, ko apaut, kā izvairīties no uģim vai kā tikt no tām vaļā u.tml.

Apkopojot Latvijas sabiedrības veselības aktualitātes un problēmas, mēs atlasījām 12 būtiskos jautājumus un centāmies tos aprakstīt iespējami īsi. Tīci – katram no Latvijas Ārstu biedrības valdes locekļiem un pārējiem speciālistiem savā jomā bija daudz vairāk ko teikt.

Ārsta darbs nav dogmatisks. Mēs neesam pilnīgi vienisprātis. Tomēr lielākoties mūsu uzskatu kopums atbilst šiem ieteikumiem, tiesa, prioritātes mums katram šķiet citādi kārtojamas, tāpēc visi ieteikumi ir vienlīdz svarīgi.

 Latvijas Ārstu biedrība



Zemeslode, uz kuras mēs dzīvojam, ir maza un pārlieku piesārņota. Trīs globālās sabiedrības veselības problēmas ir:

- globālā sasilšana;
- ķīmiskais piesārņojums;
- dzeramā ūdens trūkums.

Ja piepildīsies klimata prognozes, tad tuvāko 20 gadu laikā zemeslodes vidējā temperatūra,

salīdzinot ar pirmsindustriālo laikmetu, paaugstināsies par 2 °C, bet līdz 2100. gadam – par 4 °C. Tādā gadījumā izkusis Arktikas un Antarktīdas ledus, kā arī augstkalnu sniegi, ūdens līmenis ievērojami paaugstināsies. Jūrmala, Liepāja, Rīga un lielākā daļa Zemgales šādas katastrofas rezultātā var nonākt zem ūdens.

Ik dienu cilvēks ieelpo vidēji apmēram 15 000–50 000 litru gaisa, ar katru ieelpu uzņemot kaitīgās ķīmikālijas, kas dažādos veidos nokļuvušas gaisā. Latvijā vislielāko gaisa piesārņojumu rada automašīnu izplūdes gāzes. Pašlaik visā pasaulē automašīnas rada divreiz vairāk izplūdes gāzu nekā 1999. gadā.

Ik gadu Latvijā no jauna rodas apmēram 600–700 tūkstoši tonnu sadzīves atkritumu. Visā pasaulē – gandrīz 2 miljardi tonnu atkritumu gadā. Gandrīz miljards tonnu aizplūst ar notekūdeņiem, no kuriem tiek attīrīti 25%, pārējais satek jūrās un okeānos. Cilvēce pakāpeniski ieaug mēslos.

Dzeramajā ūdenī nonāk arī liels daudzums antibiotiku un citu medikamentu, jo attīrīšanas sistēmas tos no kanalizācijas nespēj pilnībā attīrīt. Tā rezultātā pat medikamentus nelietojošs cilvēks ir pakļauts nekontrolējamai medikamentu ietekmei.

Zemeslodes lielākā krīze tuvākajos 10 gados būs dzeramā ūdens trūkums. Lai izaudzētu vienu liellopa gaļas steiku, tiek patērētas 2 tonnas ūdens. Lai radītu vienu kilovatstundu elektroenerģijas atomelektrostacijā, tiek patērēti 500 litri ūdens (lielākā daļa atomelektrostaciju tiek dzesētas ar saldūdeni). Lai saražotu vienu paku rakstāmpapīra, tiek patērēta tonna saldūdens. Patēriņieciskums (angl. *consumerism*), kas daudzās valstīs ir gluži kā statusa un labklājības

mēraukla, ir kļuvis par galveno iemeslu gan atjaunojamu, gan neatjaunojamu dabas resursu pārtēriņam, gan apjomīgam enerģijas un ūdens resursu patēriņam, gaisa un visas dzīves vides piesārņojumam.

Domā zaļi! Cilvēka dzīvei vissvarīgākais ir gaiss un ūdens. Iespēju robežās elpo tīru gaisu un dzer tīru ūdeni! Pasaulē gaisa piesārņojumu lielākoties rada fosilais kurināmais, automašīnas un vulkāni. Tu vari palīdzēt samazināt gaisa piesārņojumu, palīdzot savai valstij samazināt automašīnu un apkures radīto izmešu daudzumu, nepieļaujot nepamatotu mežu izciršanu.

Nepiesārņo vidi! Neko nemazgā ar ķīmiskiem līdzekļiem atklātā ūdenskrātuvē! Ķīmiskais piesārņojums, kas nonāk ūdenī, ietekmē mūsu veselību – aknu, nieru, zarnu trakta, nervu sistēmas, ādas un imūnsistēmas darbību. Cilvēka organismā visjutīgākās pret vides piesārņojumu ir vairošanās sistēma un imūnsistēma. Sadržīves ķīmija satur vielas, kas rada dažādas riskus gan cilvēka veselībai, gan videi. Nepareizi lietojot, sadzīves ķīmijā esošo vielu negatīvā ietekme var izpausties gan tūlītēji, gan pēc ilgāka laika.

Nelietojamus un lietošanas laiku pārsniegušus medikamentus nodod aptiekā utilizācijai!

Brauc mazāk ar mašīnu, nosiltini savu māju! Ja cērt mežu, izmanto visu koksni, jo katrs koks mūsu zemeslodei ir nozīmīgs.

Pretojies pesticīdu lietošanai! Pesticīdi iznīcina kukaiņus, putnus un mazos dzīvniekus, bet bisfenoli, ko izmanto plastmasas ražošanā, – endokrīnās sistēmas bojātāji vielas – uzkrājas arī cilvēka audos.



MĀCIES!

Izglītība nozīmē veselību, pasaulē ekonomiski izdevīgākā veselības investīcija ir jaunās māmiņas apmācība. Veselības mācība skolas vecumā nozīmē nodrošināt bērnam ilgu un veiksmīgu mūžu.

Izglītība un dzīves līmenis tieši un cieši korelē ar veselību. Jebkurā pasaules valstī cilvēks ar augstāko izglītību dzīvo vidēji 8–12 gadus ilgāku mūžu nekā cilvēks bez izglītības. Izglītotam cilvēkam ir mazāk jaunu, veselību graužošu paradumu, izglītots cilvēks vairāk fiziski kustas, lieto veselīgāku un racionālāku uzturu, izprot profilaksi un higiēnu, biežāk mēra asinsspiedienu un apmeklē profilaktiskās apskates.

Veselības mācības uzdevums nav radīt fragmentāras zināšanas par cilvēka fizioloģiju, vairošanos un izsargāšanos, smēķēšanos un alkohola noliegumu u.tml., bet gan veselības lietpratību jeb veselībratību. Veselībratība (*health literacy*) ir veselības literatūrā lietots jēdziens, kas raksturo sakarību starp cilvēka (pacienta) izglītības līmeni un viņa spēju saglabāt veselību, uzlabot to vai ievērot veselību veicinošu ārstēšanās režīmu. Veselībratība ir kognitīvās un

sociālās zināšanas, kompetences un prasmes, kas nosaka indivīdu motivāciju un iespējas iegūt, izprast un izmantot informāciju tā, lai veicinātu un nodrošinātu labu veselību.

Veselības aprūpe bez veselībratības nav iespējama. Šajā ziņā prioritāte ir bērni, nākamās māmiņas un jaunie vecāki. Viena no būtiskākajām Latvijas veselības aprūpes prioritātēm ir veselības mācības atjaunošana skolās.

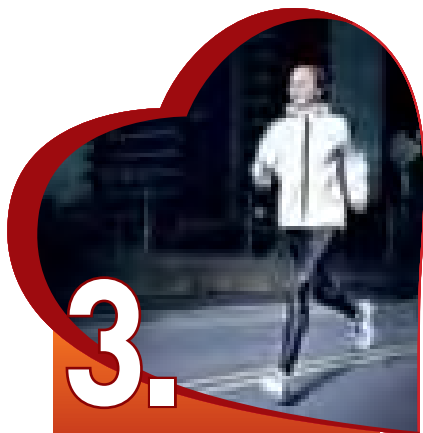
Cīnies par to, lai taviem bērniem skolā būtu veselības mācība! Veselības mācība nozīmē zināšanas par cilvēka uzbūvi un cilvēka veselību noteicošajiem pamatprincipiem, kā arī zināšanas, kas ļauj izvairīties no slimībām, nodrošina gatavību nākamās paaudzes radīšanai un audzināšanai. Pasaulē nav atrasts labāks līdzeklis zīdaiņu veselības uzlabošanai kā meiteņu apmācība, kura jau pēc dažiem gadiem nodrošina labākas grūtnieču un jauno māmiņu zināšanas.

Māci saviem bērniem higiēnas, veselības veicināšanas un profilakses principus! Lasi un ievēro profesionāļu ieteikumus! Neļaujies reklāmas vilinājumam, ar kuru palīdzību kāds cenšas izkrāpt naudu uz tavas veselības rēķina!

Mācies pats visas savas dzīves laikā! Studēt nekad nav pār vēlu! Jaunu zināšanu apguve palielina tavu smadzeņu kapacitāti, tāpēc izmanto jebkuru iespēju jaunu zināšanu apgūšanai.

Atceries – fiziskās aktivitātes mācību starplaikos palielina tavu zināšanu apgūšanas ātrumu, savukārt labas zināšanas tev palīdzēs sportot visu mūžu.

Atceries – domāšana ir smadzeņu kustība! Tālākizglītība, kultūras pasākumi, diskusijas, lasīšana, šaha un kāršu spēle vecāka gadagājuma cilvēkus attālina no atmiņas pasliktināšanās un vecuma plānprātības (Alcheimera slimības). Dari lietas, kas tevi neatstāj vienaldzīgu!



CELIES, KUSTIES, DZĪVO!

Kāp pa kāpnēm, nelieto liftu! Piecas reizes nedēļā vismaz pusstundu skrien, peldi, brauc ar velosipēdu! Sporto jebkurā vecumā, sacenties!

Kustība ir dzīvība. Kustībām, regulārām fiziskām aktivitātēm un sporta nodarbībām ir būtiska nozīme ikviena cilvēka veselības saglabāšanā. Fiziskā aktivitāte ir cilvēka organisma iedzimta nepieciešamība, kas nodrošina organisma attīstību, pasargā no slimībām un paaugstina darbaspējas. Vienlaikus kustības aktivizē vielmaiņas procesus, stimulē elpošanu un asinsriti, labvēlīgi ietekmē organisma sistēmas un funkcijas. Pretēji tam – mazkustīgs dzīvesveids veicina sirds un asinsvadu slimības, aptaukošanos un cukura diabētu.

Trešdaļai pieaugušo un piektajai daļai bērnu Latvijā ir lieks svars vai aptaukošanās. Gandrīz visi Latvijas bērni un ne mazums kabinetos strādājošo pieaugušo ilgas stundas dienā pavada pie datora, tāpēc veidojas nepareiza stāja. Stāju ietekmē arī mazkustīga sēdēšana skolas solā. Jebkurām mazkustīgām pozām ir jāmiejas ar kus-

tībām un pozas maiņu, lai neradītu ilgstošu, vienvēidīgu muskuļu spriedzi, kas izraisa mugurkaula deformācijas, kurām kā domino efekts seko problēmas orgānos, kas saistīti ar mugurkaula skriemeļu nospiestajiem nerviem.

Pasaules Veselības organizācija pieaugušajiem iesaka pusstundu ilgas fiziskās aktivitātes piecas reizes nedēļā. Papildus šai pusstundai nepieciešama iesildīšanās un izstaiņšanās, bet slodzes intensitātei jābūt nopietnai – līdz īstiem sviedriem. Optimāli ir sportot, sasniedzot 60% no maksimāli pieļaujamā pulsa. Maksimāli pieļaujamo pulsu aprēķina pēc formulas $220 - \text{vecums}$ gados.

Lai nepieņemtos svarā, cilvēkam dienā jāveic vismaz 10 000 soļu, vēlams, skriešus. Īpaši daudz jākustas grūtniecei. Sports grūtniecības laikā nozīmē bērna pozitīvu programmēšanu. Kustība samazina negatīvās informācijas plūsmu, tātad dod iespēju bērnam augt netraucēti. Nevienam sporta veidam nav pierādīta negatīva ietekme ne uz grūtniecības norisi, ne saslimstību. Grūtniecības laikā vingruma uzturēšanai ieteicama ātra iešana vai skriešana ar ātrumu līdz pat 7 km stundā.

Kāp pa kāpnēm, nelieto liftu! Roc dārzu! Uz darbu dodies kājām vai brauc ar velosipēdu! Skrien, slēpo, spēlē bumbu! Peldēšana ir pats veselīgākais sporta veids vecāka gadagājuma cilvēkiem. Cilvēkiem ar lieko svaru, mugurkaula vai locītavu problēmām ieteicamas ir pastaigas straujā solī, ūdens aerobika vai nūjošana.

Trenējies 5 reizes nedēļā vismaz pusstundu, nodarbini vismaz 60% no saviem muskuļiem! Visvairāk muskuļu nodarbina akadēmiskā airēšana. Vislabākie treniņi ir svaigā gaisā brīvā dabā. Visveselīgākais skriešanas veids ir orientēšanās sports (www.magnets.lv).

Katram bērnam, lai viņš augtu vesels un gudrs, vismaz stundu dienā nepieciešamas fizis-

kas aktivitātes un sporta nodarbības. Pieprasi, lai taviem bērniem skolā būtu nodrošinātas vismaz četras sporta stundas nedēļā un lai tās būtu kvalitatīvas! Izglītības standarti to atļauj, visas t.s. papildu stundas parasti nemaz neizmanto. Mudini izglītības pārvaldes, nodaļas un speciālistus, lai viņi atbalstītu sporta stundas, jo tās taviem bērniem palīdzēs dzīvot veselīgu mūžu. Pasaules Veselības organizācija norāda, ka bērniem jāsporto vismaz vienu stundu ik dienu. Šajā stundā bērnam ir nepieciešama trenējoša slodze, nevis jāapgūst kāda sporta veida teorētiskie pamati. Nepieļauj, lai kāds kustību ienaidnieks tavu bērnu atbrīvo no fiziskām aktivitātēm un sporta!

Netici stereotipiem – maini tos! Vēl pirms gadsimta slimība nozīmēja gultas režīmu, siltu saseģšanos. Joprojām iesakņojies termins “gultas dienas”, it kā gulta ārstētu slimnieku. Mūsdienās slimība nozīmē pakāpeniski vai pat strauji sākt ārstnieciskas kustības, sporta nodarbības, peldes un aktīvu rehabilitāciju. Ja esi saslimis, laikus sāk kustēties, lūdž speciālista padomu, kā ar kustībām atbrīvoties no muguras un locītavu sāpēm, kā uzlabot pašsajūtu, kā palīdzēt organismam tikt galā ar slimību!

Sākt sportot un būt fiziski aktīviem nekad nav par vēlu! Miljoniem cilvēku sāk regulāri nodarboties ar sportu tikai pēc aiziešanas pensijā. Jāsacenšas ar sev līdzīgiem sportistiem – gan pēc vecuma, gan fiziskās sagatavotības. Sacensības veicina kognitīvās funkcijas, liek izdalīties t.s. laimes hormoniem jeb endorfīniem, pagarina mūžu. Regulāra fiziskā aktivitāte tādā pašā mērā kā prāta treniņi palīdz saglabāt labu atmiņu un attālina vecuma plānprātību.

Pirms sāk sportot, konsultējies ar ģimenes vai sporta ārstu! Pirms sāk nodarboties ar ekstrēmām vai izdzīvošanas sporta veidiem, rūpīgi pārbaudi veselību!



4. ATMET SMĒĶĒŠANU ŠODIEN!

Atmet pasīvo smēķēšanu un neļauj smēķēt tavā klātbūtnē, graut savu veselību! Neļauj smēķēt bērna klātbūtnē un dot bērnam cigareti!

Trešdaļu visu ugunsgrēku (Latvijā nodeg vairāk nekā 300 mājojku gadā, deg meži, lauksaimniecības un ražošanas ēkas) izraisa smēķēšana. Puse no dzīvi sadegušajiem (Latvijā – 80–90 gadā) ir smēķētāji, kas aizmieguši ar degošu cigareti. Katru gadu Latvijā dzīvi sadeg bērni gadījumos, kad ugunsgrēks bijis smēķēšanas sekas.

Tabakas smēķēšana rada milzīgu slogu veselības aprūpei. Hroniska obstruktīva plaušu slimība (HOPS), amputēta kāja, operēts kuņģa vēzis, sturu un ķīmijterapija plaušu vēža gadījumā – tie ir milzīgi ārstniecības izdevumi smēķētājiem uz citu cilvēku nodokļu rēķina. Eiropas Savienības Baltajā grāmatā teikts, ka vismaz ceturtdaļa (24–32%) valsts veselības aprūpes izdevumu saistīti ar to slimību ārstēšanu, kuras tiešā veidā izraisa jusi alkohola un tabakas lietošana.

Smēķētājs dzīvo 4–10 gadus mazāk nekā nesmēķētājs. Katru dienu Latvijā pāragri mirst 20–30 smēķētāju. Smēķētājs ir grūti ārstējams patients. Latvijā gadā tiek amputētas 1000 kājas,

kam smēķēšanas dēļ aizsprostojušās artērijas, katru dienu tiek operēts viens cilvēks ar plaušu vēzi, kura iemesls gandrīz vienmēr ir smēķēšana.

Smēķētājs vairāk slimo, bet šajā laikā nestrādā, nerada pievienoto vērtību, bet pārtiek no sociālā budžeta – tas ir, no pārējo nodokļu maksātāju naudas. Smēķētāju darba ražīgums ir mazāks par nesmēķētāju darba ražīgumu.

Smēķēšanas radītās darvas un pelnu daļiņas izgulsnējas uz alveolu iekšējās sienas plaušās, izklājot tās un neļaujot skābeklim uzsūkties asinīs. Plāna, gandrīz nemanāma darvas un pelnu kārtiņa noklāj grīdas, aizkarus un žalūzijas smēķētāja istabā, sēdekļus un apšuvumu mašīnā. Bērni, spēlējami uz grīdas, uzjunda šo kārtiņu un ieelpo šajā brīdī jau trešajos dūmos.

Lai sargātu savu personisko veselību un savu valsti, atmet smēķēšanu un neļauj smēķēt citiem! Tabakas lietošana ir viens no smagākajiem slogiem arī tautsaimniecībai. Latvijā tabakas izstrādājumu realizācijas apgrozījums ir aptuveni 500 miljoni eiro gadā, turklāt liela daļa no šīs naudas tiek iztērēta par kontrabandas cigaretēm, par ko nodokļi netiek maksāti. Smēķētājs gadā nokūpina 600–1200 eiro. Smēķētājam nav iemesla gausties par sliktu valsts ekonomisko stāvokli, jo viņš pats palīdz naudai “aizplūst” no Latvijas.

Neļauj smēķēt savā un citu klātbūtnē! Otrreizējie jeb pasīvi ieelpotie tabakas dūmi ir tikpat kaitīgi kā tiešie. Smēķēšana un otrreizējie dūmi ir galvenais vēža, asinsvadu sašaurināšanās, plaušu un sirds mazspējas, kā arī insulta un infarkta riska faktors Latvijā.

Neļauj nevienam (arī vecākiem) smēķēt bērnu klātbūtnē! Pieaugušais smēķētājs bērnam veicina slimību attīstību, saīsina viņa mūža ilgumu. Neļauj smēķēt grūtnieces klātbūtnē! Neļauj smēķēt grūtniecēm – viņu nedzimušais bērns ļoti cieš no tabakas indēm. Smēķētājam simtreiz biežāk grūtniecība beidzas ar priekšlaicīgām dzemdībām, ie dzimtām bērna slimībām vai pat bērna nāvi.



5.

SAMAZINI SADZĪVES ĶĪMIJAS LIETOŠANU SAVĀ IKDIENĀ!

**Neļauj sadzīves ķīmijas
produktiem nonākt
augsnē un atklātās
ūdenskrātuvēs!
Dari to zemeslodes
veselības labā!**

Pasaule 21. gadsimtā ķīmiskā saindējuma ziņā atbilst jēdzienam “ķīmiskais karš”. Mūsu organisma audi un orgāni kļuvuši par toksisko vielu uzbrukuma mērķi. Ķīmiskais piesārņojums sevišķi negatīvi iespaido endokrīno sistēmu, veicina alerģijas, imunitātes traucējumus, mutācijas, bet ir toksisks arī aknām, nierēm un centrālajai nervu sistēmai.

Katras sievietes organismā visa mūža laikā ar dažādiem sejas, ādas, matu kopšanas un kosmētiskajiem līdzekļiem nonāk vidēji ap 80 kilogramu dažādu sintētisko ķīmisko vielu. Aptuveni 200 dažādu savienojumu, kas ietilpst kosmētikas sastāvā, kaitīgi ietekmē cilvēka organismu un veselību. Atšķirībā no medikamentu ražotājiem kosmētikas līdzekļu ražotājiem nav jāizpauž produkta sastāvs. Krēmos, tonikos, pieniņos u.c. izmantotais propilēnglikols (to satur arī krāsas, bremžu šķidrums, lakas) ir toksiska viela, kas izraisa aknu un nieru bojājumus. Minerāleļļas un šķidrās parafīns, ko satur krēmi, masāžas eļļas un eļļas bērniem, ir lēti nāftas pārstrādes blakusprodukti.

Gandrīz katrā mājā vannas istabā un virtuvē atrodas veļas pulveri, trauku mazgāšanas līdzekļi, tualetes tīrīšanas līdzekļi, balinātāji u.c., kas satur videi un veselībai bīstamas ķīmiskās vielas. Sadzīves ķīmija ir būtisks iekštelpu gaisa piesārņojuma avots un ir dažādu alerģisku reakciju riska faktors. Daļa no virsmaktīvajām vielām var būt toksiskas un dabā noārdās lēni. Vismaz trešdaļa šo vielu nonāk nevis attīrīšanas stacijās, bet gan ieplūst dabiskajās ūdenstilpēs vai nonāk gruntsūdeņos. Upju ūdens ķīmiskos produktus aiznes uz jūrām un okeāniem, kur tos uzņem planktons, caur to – garneles, zivis, vēži, bet vēlāk – cilvēks.

Mazgā veļu, nevis jūru! Lieto tik maz sadzīves ķīmiju, cik iespējams. Izvēlies – ilgstoša veselība vai moderna labsajūta, ko sniedz spodra māja, baltas drēbes, smaržīga un tīra tualetes telpa, aromātiska silta vanna, ko nodrošina nekontrolēta ķīmisko produktu izmantošana māj-saimniecībā, ražošanā, biotehnoloģijās! Sadzīves ķīmija var izraisīt alerģiju, kairinājuma reakcijas (acu asarošanu, ādas niezi, elpceļu kairinājumu), apdegumus, elpceļu bojājumus, centrālās nervu sistēmas darbības traucējumus, galvassāpes, galvas reiboņus. Ilgstošā laikposmā sadzīves ķīmija var izraisīt hormonālās sistēmas traucējumus, asinsrades orgānu – aknu, liesas – bojājumus un hroniskas slimības, neauglību, veselības un attīstības traucējumus vēl nedzimušiem bērniem, ģenētiskas pārmaiņas nākamajām paaudzēm, onkoloģiskas slimības, astmu, nervu sistēmas bojājumus un slimības, piemēram, Pārkinsona slimību.

Iespēju robežās izvairies no ķīmijas kosmētiskajos līdzekļos! 80% populārāko kosmētikas produktu satur vismaz vienu ftalātu, bet vairāk nekā puse – divus un vairāk. Ftalāti izraisa defektus embriju reprodūktīvajos orgānos, bojā DNS spermā, bojā aknas, nieres un plaušas, izraisa iedzimtus defektus, anēmiju, neauglību un vēzi.

Nepieļauj ķīmisko produktu nonākšanu bērna rokās! Neturi mājās etiķa esenci! Katru gadu slimnīcās Latvijā nonāk līdz 100 bērnu, kas apdedzinājušies ar kodīgiem sārmjiem, etiķa esenci vai citām kodīgām ķīmiskām vielām. Latvijā vecāki visbīstamākās vielas bieži novieto skapītī zem izlietnes vai vannas, bet to iepakojums bērna acīm šķiet kā ievārījuma burciņa vai limonādes pudele.



6.

ĒD GUDRI!

Izvēlies Latvijā audzētus un ražotus ekoloģiskus produktus!

Izvairies no taukiem un transtaukskābēm! Lieto dārzeņus, samazini sāls, cukura un pārtikas konservantu saturu savā uzturā!

Ir labi un slikti tauki. Paši labākie ir zivju tauki, tāpēc lieto uzturā jūras zivis. Ļoti labi tauki ir spiesta olīveļļa un citas dabiski spiestas augu eļļas, bet rafinētās eļļas ir mazāk vērtīgas (augu eļļas glabājamas tumšās pudelēs, jo gaismā oksidējas). Dzīvnieku un piena tauki ir vajadzīgi, taču ierobežotā daudzumā. Vissliktākie tauki ir tie, kas satur transtaukskābes, kuras veidojas augu eļļu rūpnieciskajā apstrādē, notiekot nepilnīgai hidroģenizācijai. Tās nevajadzētu lietot.

Cilvēkam dienā pietiek ar 2 g vārāmā sāls. Tradicionāli latvieši izmantojuši sāli kā konservantu gaļai, zivīm, gurķiem, kāpostiem u.c. produktiem, tāpēc pieraduši lietot līdz 12–15 g sāls dienā. Visiem Latvijā mazumtirdzniecībā nopērkamiem pārtikas produktiem jau ir pievienots tik daudz sāls, ka mazāk par 5 g uzņemt ir praktiski

neiespējami. Vārāmā sāls pārmērīga lietošana izraisa asinsspiediena paaugstināšanos (hipertensiju), kas ir būtiskākais insulta un infarkta iemesls.

Ļoti nozīmīgs uztura komponents ir šķiedrvielas. Latvijā iedzīvotāji uzņem par maz šķiedrvielu. Būtiskākie šķiedrvielu avoti ir dārzeņi, pilngraudu maize un rupjmaize, pilngraudu putras un sausie graudu maisījumi. No piena produktiem veselīgāki ir skābpiena produkti.

Cilvēks nevar iztikt bez olbaltumvielām. Daļu olbaltumvielas veidojošo aminoskābju cilvēks var uzņemt tikai ar uzturu, visvairāk šo neaizvietojamu aminoskābju ir gaļā un zivīs, tāpēc šie uzturprodukti ir cilvēka uztura neaizvietojava sastāvdaļa. Vegāniem un veģetāriešiem gaļas un zivju vietā uzturā jālieto olbaltumvielām bagātie zirņi un pupas, lēcas, rieksti un sēklas – svaigā, mērcētā, dīdētā veidā.

Ēd daudzveidīgi, izvēlies pilngraudu produktus! Dzer vismaz 1,5–2 litrus ūdens (optimāli – tīra, nevirāta ūdens) dienā! Ja tev ir palielināta slodze vai tu strādā un dzīvo augstākas temperatūras apstākļos, lieto vairāk šķidruma, turklāt atceries, ka zupa ir ēdiens, nevis dzēriens. Labāk dzer ūdeni nevis maltītes laikā, bet vismaz 30 minūtes pirms tās vai vismaz stundu pēc tās. Izvairies no kvasa, kolas, limonādes, enerģijas dzērieniem un citiem saldinātiem un gāzētiem dzērieniem! Atradīni savu bērnu no šādu dzērienu lietošanas!

Ierobežo sāls daudzumu uzturā – tas palielina dzīvībai bīstamību no paaugstināta asinsspiediena jeb arteriālās hipertensijas! Neliec sāli klāt jau gatavam ēdienam! Samazini sāls daudzumu gatavojot! Izvairies no sāļiem ēdieniem!

Lieto daudz (vismaz 400–500 gramu dienā) svaigu dārzeņu un zaļumu, arī augļu un ogu! Svaigos produktus ir daudz vairāk vērtīgo uzturvielu nekā ceptos, vārītos, sautētos un tvaicētos. Lieto dārzeņus katrā ēdienreizē! Paturi

prātā, ka augļi satur cukurus (fruktozi, glikozi) un ir kalorijām bagāti, tos labāk lietot kā brokastu ēdienu!

Atpazīsti labos un sliktos taukus! Lieto zivis un kvalitatīvu augu eļļu! Lasi uzrakstus uz etiķetēm un neiegādāies produktus, kas satur transtaukskābes! Nelieto uzturā piena produktus, kam pievienoti augu tauki! Nelieto uzturā lielveikalos iegādātus pusfabrikātus!

No gaļas produktiem labāk izvēlies tādus, par kuriem vari būt drošs – dzīvnieks nav audzēts putnu fabrikā vai lielfermā! Izvēlies vistu, zosi vai pili no Latvijas laukiem, aitas vai govju gaļu, ja zināma tās izcelsme, vislabāk, ja esi redzējis, kā dzīvnieks Latvijā ir audzēts labturības apstākļos! Iespēju robežās samazini desu, gaļas konservu un citu nezināmas izcelsmes gaļas produktu lietošanu!

Izvairies no ātrās ēdināšanas iestādēm! Dari to nevis tādēļ, lai mainītu savu ēšanas ātrumu, bet tādēļ, lai izvairītos no neveselīga ēdiena. Visneveselīgākie ēdieni ir čipsi, majonēze, desa, cīsiņi, margarīns, kūkas, cepumi, vafeles, konfektes, frī kartupeļi, bulciņas, hotdogi un burgeri.

Vislabāk neglabā mājās ne sāli, ne cukuru! Kontrolē savu svaru – samazini saldumu lietošanu uzturā, nelieto saldinātos dzērienus, ierobežo uzņemto kaloriju daudzumu! Ēdot vairāk termiski neapstrādātas, svaigas pārtikas, lieko svaru nomest ir daudz vieglāk. Centies ikdienā neēst pēc septiņiem vakarā – vēlīna ēšana arī veicina liekā svara uzkrāšanos!

Ievērojot šos principus, katrs var samazināt risku saslimt ar tādām slimībām kā miokarda infarkts (sirdstrieka) vai insults (trieka), bet tie, kam sirds vai asinsvadu problēmas jau ir bijušas, – novērst to atkārtošanos. Veselīgs uzturs mazina depresiju, uzlabo garastāvokli, vairo enerģiju, paaugstina sportiskos rezultātus, uzlabo potenci, patiesībā – arī paildzina jaunību.



NEDZER ALKOHOLU TIK DAUDZ, CIK VARI!

**Nekad nedod alkoholu
bērniem! Nekad nepērc
alkoholu nelegālajās
tirdzniecības vietās!**

Viens Latvijas iedzīvotājs, kas vecāks par 15 gadiem, gada laikā vidēji izdzer 10,2 litrus absolūtā alkohola. Šāds alkohola daudzums atbilst aptuveni 25,5 litriem degvīna, 204 litriem alus vai 85 litriem vīna. Sievietes patērē aptuveni 17% no kopējā alkohola daudzuma, bet vīrieši – 83%.

Alkohola lietošana ir Latvijas valsts nacionālās drošības politikas jautājums, jo alkohola pārmerīga jeb riskanta lietošana ir galvenais riska faktors mirstībai no ārējās iedarbības sekām – nāvei transporta negadījumā, tīša paškaitējuma, vardarbības, noslīkšanas, nosalšanas, ugunsgrēku, kā arī saindēšanās ar alkoholu dēļ.

Alkohola nelegāla ražošana, tirdzniecība un kontrabanda ir Latvijas valsts ekonomikas problēma. Aptuveni trešā daļa Latvijā patērētā alkohola ir nelegāls alkohols, par kuru nav maksāti nodokļi.

Ar alkohola lietošanu saistītās slimības izraisa 16% iedzīvotāju nāves gadījumu Latvijā. Al-

kohola izraisītu veselības traucējumu ārstēšanas izdevumi 90 miljonu eiro apmērā grauj Latvijas ekonomiku.

Latvijā neatrisināta problēma ir alkohola tirdzniecība bērniem un pusaudžiem, kā arī netieša alkoholisma propaganda. Aptuveni puse jauniešu alkoholu lieto riskantā veidā. Dzīves laikā vismaz vienu reizi alkoholu lietojuši gandrīz visi (96%) 15–16 gadus vecie jaunieši, bet vairāk nekā trešdaļa Latvijas bērnu un jauniešu alkoholu lieto regulāri. Alkohola lietošanai bērnu un jauniešu vecumā ir graujoša iedarbība uz bērna attīstību un veselību visa mūža garumā.

Nedzer alkoholu tik daudz, cik vari. Labāk nelieto to nemaz vai lieto maz. Nelieto alkoholu bērnu un ģimenes svētkos, nelieto alkoholu sporta un kultūras pasākumos! Nekad nedzer alkoholu pirms sēšanās pie stūres! Nekad nedzer alkoholu, ja esi nolēmis iet peldēties! Katra reize, kad neesi lietojis alkoholu, ir ieguvums tavai veselībai. Aizdomājies, vai alkohola lietošana nesāk ietekmēt tavu ikdienu! Padomā, ko tu izvēlies – iedzert ar draugiem vai pabūt ar bērniem vai ģimeni?

Nekad nedod, nepārdod, nepalīdzi iegādāties alkoholu bērniem un jauniešiem, tas ir noziegums!

Nekad nelieto alkoholu, ja esi nolēmis radīt bērnu! Iespējamie ģenētiskie un iedzimtas patoloģijas riski bērnam daudzkārt palielinās, ja sieviete lietojusi alkoholu bērna ieņemšanas vai grūtniecības laikā.

Nekad neiegādājies alkoholu nelegālajās tirdzniecības vietās – šis alkohols ir viltojums, kas var saturēt dzīvību apdraudošus savienojumus! Sadarbojies ar policiju, lai novērstu nelegālā alkohola tirdzniecību! Sadarbojies ar policiju, lai novērstu alkoholisko dzērienu tirdzniecību bērniem un došanu bērniem! Neizliecies, ka tā nav “tava darīšana”, jo tad tu esi līdzdalībnieks.



8.

CĪNIES PRET NARKOTIKU UN PSIHOTROPO VIELU LIETOŠANU!

**Nekad nelieto narkotikas
un nezināmas vielas!
Neļauj to darīt nevienam
tavā klātbūtnē!
Sadarbojies ar policiju,
lai cīnītos pret
narkomāniju!**

No narkotiku, psihotropu vielu un apzināti lietotu toksisku vielu pārdozēšanas Latvijā ik gadu mirst līdz 20 cilvēkiem vecumā no 20 līdz 35 gadiem. Latvijā ir aptuveni 13 tūkstoši problemātisko narkotiku lietotāju. Tikai divas trešdaļas narkotiku lietotāju zina, kur vērsties pēc palīdzības, savukārt tikai katrs ceturtais to ir lūdzis.

Narkotiskās vielas Latvijā lielākoties tiek ievestas kā tranzīta prece, daļa tiek sūtīta tālāk uz citām valstīm. Daļa ievestā metamfetamīna, heroīna un marihuānas paliek vietējā nelegālajā tirgū.

Vietējā narkotisko vielu ražošana visbiežāk saistīta ar marihuānas audzētavām. Ik gadu tiek atklātas vairākas audzētavas, kuru ražotā produkcija tiek realizēta galvenokārt Latvijā. Latvijā marihuāna un hašišs ir izplatītākās lietotās nelegālās vielas iedzīvotāju vidū. Latvijā marihuānu vai hašišu pamēģinājuši 12,5%, bet katrs piektais no viņiem pēdējā gada laikā ir lietojis marihuānu 20 vai vairāk reizi. Jaunu cilvēku (līdz 30 gadiem) grupā 2,5% ir pamēģinājuši lietot jaunās psihotropās vielas.

60% zādzību un vairāk nekā 75% laupīšanu Latvijā veic ar narkotisko vielu lietošanu saistītas personas. Latvijā apmēram puse narkotiku lietotāju nonāk cietumā, ceturtda daļa – atkārtoti, divas vai vairāk reizi.

Injicējamo narkotiku lietotāji ievērojami biežāk slimo ar seksuāli transmisīvām slimībām, HIV/AIDS un citām slimībām, kā arī izplata tās sabiedrībā.

Nekad nelieto narkotiskas vielas! Nekad neinjicē nezināmas vielas, ko tev neiesaka ārsts. Nekad nelieto nezināmas tabletes, nezināmas izcelsmes smēķējamus maisījumus, ko tev iesaka citi. Tie, kas cenšas citus padarīt par atkarīgiem, melo, sakot, ka šīs vielas uzreiz nerada atkarību. Parasti rada.

Atceries: narkobiznesmeņi dīlera darbam cenšas izvēlēties pašus gudrākos, izveicīgākos – tos, kuriem ir ietekme uz citiem. Viņi zina, ja jauniešu līderi padara atkarīgu, drīz vien psihotropās vielas lietos arī visi pārējie.

Ja tu vai tavs draugs sācis lietot narkotikas vai psihotropas vielas, meklē palīdzību pie narkologa un psihologa, plašāku informāciju par narkotikām var iegūt interneta vietnēs www.narcomania.lv, www.sargi-sevi.lv, www.rpnc.lv, www.spkc.gov.lv, www.emcdda.europa.eu.



RŪPĒJIES PAR VESELĪGU PSIHOEMOCIONĀLO VIDI –

**valstī, sadzīvē, darbavietā,
skolā un ģimenē!**
**Rūpējies par savu un
savu tuvāko cilvēku
psihosomatisko veselību!**

Cilvēka veselība ir gan fiziskā, gan psihiskā jeb emocionālā labsajūta, turklāt tieši psihiskā veselība ir izšķiroša, lai cilvēks arī fiziski (somatiski) justos labi. Cilvēka veselību kopumā nosaka fiziskā, emocionālā un sociālā labsajūta, kā arī vides veselība. Nelabvēlīga psihoemocionālā vide un hronisks emocionāls stress ir emocionālo un psihosomatisko traucējumu iemesls gan bērniem, gan pieaugušiem. Nesakārtota, neharmoniska psihoemocionālā vide valstī rada neuzticību valsts varai, emigrāciju, ēnu ekonomiku, veicina saslimstību un mirstību

no sirds un asinsvadu, nervu, gremošanas u.c. iekšējo orgānu slimībām, kā arī dažāda veida atkarībām. Psihoemocionāla stresa apstākļos darbavietā ievērojami palielinās strādājošo saslimstība, pieaug darba nespējas dienu skaits un valsts budžeta izmaksas par tām. Hronisks psihoemocionāls stress ģimenē ir bērnu biežākas slimšanas iemesls – gan ar dažādām fiziskām slimībām, gan emocionāliem un uzvedības traucējumiem. Bērni biežāk kavē skolu, biežāk kļūst par upuri atkarībai no narkotikām un citām vielām.

Cilvēka psihisko veselību raksturo emocionāla labsajūta, kuru veido spēja bez liekām bailēm uzticēties sev un apkārtējiem, bez kauna izjūtas būt neatkarīgam, patstāvīgam, bez patoloģiskas vainas izjūtas aktīvam un iniciatīvas bagātam. Psihiski veselie cilvēkiem ir augstāks izglītības līmenis, labāka nodarbošanās, kura dod augstākus ienākumus, viņi ir fiziski veselāki, un, galvenais, viņiem ir vēlme, griba un spēja realizēt savu potenciālu dzīvē. Šādu cilvēku sabiedrību raksturo labvēlīgs emocionālais klimats, kuram ir raksturīga cilvēku savstarpējā uzticēšanās, spēja būt brīviem, patstāvīgi domājošiem un vienlaikus atvērtiem loģiskai argumentācijai, spējīgiem uzņemties atbildību par saviem vārdiem un darbiem, gatavība sadarboties, apmierinātība ar piederību mācību iestādei, darbavietai, sociālajai grupai un valstij.

Psihoemocionālo klimatu valstī, darbavietā, skolā vai ģimenē nosaka visu kopējā un katra atsevišķā psihosomatiskā veselība, tostarp tolerance un spēja sadarboties, pieņemt dažādas, arī citādas vērtības.

Psihoemocionālais klimats valstī, darbavietā, skolā vai ģimenē ir atkarīgs no autoritātēm kat-

rā no šīm vietām un no viņu psihosomatiskās veselības. Ļoti būtiska ir līdera (vadītāja) loma valsts, pašvaldības, darbvietas, izglītības iestādes vai neformālās grupas dzīvē. Vadītājam jābūt labvēlīgam un draudzīgam, bet ne draugam. Viņa svarīgākais uzdevums ir izveidot komandu, kas vienoti strādā mērķu sasniegšanai. Gan darbā, gan sadzīvē cilvēks var kļūt par emocionālā terora upuri. Darbvietā emocionālo teroru – mobingu – darbinieki vai pat priekšnieks nereti īsteno, risinot savas neatrisinātās psihiskās problēmas. Īpaši bieži tas novērojams gadījumos, kad vadītājs neatbilst savam amatam. Arī ģimenē mēdz būt emocionālie varmākas – pastāvīgie kritizētāji, īgņas, neiepriecināmie, neapmierinātie, sapikušie, dusmīgie. Cilvēks ar “sliktu raksturu” lielākoties ir slims cilvēks, kura psihiskie un emocionālie traucējumi variē no vienkāršiem personības traucējumiem līdz nopietni psihotiskiem. Tev nebūt nevajadzētu ar tiem samierināties, jo tie tev izraisa hronisku emocionālu stresu, no kura var veidoties fiziskas slimības. Īpaši sargājami ir bērni. Tāpēc konsultējies ar ģimenes ārstu, meklē ārsta psihoterapeita palīdzību.

Rūpējies par psihoemocionālo vidi valstī un pašvaldībā! Ievēli valsts un pašvaldības vadītājus, kam spēj uzticēties, kas sevi parāda ar darbiem, nevis tukšām runām! Prasi atbildību no valsts vadītājiem un piedalies valsts sabiedriskajā dzīvē! Prasi valsts vadītājiem godprātīgu attieksmi un atbilstošu finansējumu iedzīvotāju veselības aprūpei. Valstij nav citu svarīgāku uzdevumu kā nodrošināt saviem iedzīvotājiem ilgāku un kvalitatīvāku mūžu. To valsts panāk, uzlabojot drošību, aizsardzību, izglītību, nodrošinot labus satiksmes apstākļus, veselīgu uzturu, labu apgaismojumu u.tml.

Izvēlies darbu, kas tev sagādā gandarījumu! Darbvietā esi tolerants, neatkarīgi no tā, vai esi priekšnieks vai padotais, – izsaki savu viedokli stingri, ieklausies savu oponentu viedokļos. Labvēlīgu darba vidi iespējams panākt, iedibinot un kopjot tādu organizācijas kultūru, kas balstīta godprātībā, cieņā un atvērtībā!

Atrodi laiku izjust prieku un priecāties! Nodarbojies ar sev tīkamām lietām no darba vai mācībām brīvajā laikā. Dalība korī, tautas deju ansambļi, piedalīšanās dziesmu svētkos uzlabo tavas kognitīvās jeb izziņas funkcijas un pagarina tavu dzīvi. Izvēlies sportot tur, kur ir sporta speciālisti un zinoši fizisko aktivitāšu organizatori, – sporta klubā, fitnesa studijā vai tautas sporta sacensībās. Dejo tautas dejas vai spēlē sporta spēles, jo fiziskas aktivitātes kolektīvā ļauj aizmirst rūpes un veicina kognitīvās spējas!

Neciet pārdarījumus, atceries, ka dusmas tev ir dotas paš aizsardzībai! Ja pēkšņi izjūti dusmas, meklē, kurš tās izraisījis, un godīgi saki viņam, kas tev nepatīk, kas tevi sadusmo un ko tu lūdz vairāk tev nenodarīt. Neizgāz savas dusmas uz citiem cilvēkiem! Esi citu cilvēku darbus emocionāli atbalstošs! Priecājies par citu sasniegumiem, panākumiem un veicini tos! Attīsti izcilību sevī un apkārtējos! Palīdzi sev un citiem uzdrošināties, kļiedē šaubās un iedrošini, ja kāds uz mirkli zaudējis cerību un ticību sev.

Esi vienmēr draudzīgs un atvērts sarunā un sadarbībā ar bērnu!

Centies kļūt par neformālo līderi vai sadarbojies ar viņu!

Ja tev ir radušās psihosomatiskas problēmas, izvēlies savu ārstu psihoterapeitu vai psihosomatikas speciālistu! (www.psihosomatika.lv)

kuteri vai ūdens motociklu jāuzvelk glābšanas veste. Laivā bērnam glābšanas veste ir obligāta. Atceries, ka atrašanās uz ūdens un ūdenī alkohola reibumā ir bīstama dzīvībai!

Ja iekodusi čūska, jāpieņem sliktākais variants, ka ir iekodusi odze. Tādā gadījumā:

- jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, zvanot pa tālruni 113, jo cietušajam palīdzība jāsaņem pēc iespējas drīzāk;
- cietušais jānogulda, jāpalīdz viņam nomierināties;
- jācenšas nekustināt un neberzēt sakosto ķermeņa daļu, lai inde tik strauji neizplatītos. Tas ir būtiski, jo kustības paātrina asinsriti, līdz ar to arī indes izplatīšanos;
- ja iespējams, jādod pastiprināti dzert, lai nodrošinātu organismam šķidrumu;
- uz koduma vietas var uzlikt kaut ko aukstu, lai mazinātu niezi un sašaurinātos asinsvadi. Nekādā gadījumā nedrīkst likt žņaugu vai pārsējus, sūkt indi ar muti, griezt vai piededzināt koduma vietu;
- nedrīkst dot nekādus medikamentus, jo nav zināms, kā zāles reaģēs ar čūskas indi.

Kā rāda pieredze Latvijā, Baltijas jūrā nav ieteicams makšķerēt uz ledus. Katru gadu ledū ielūst vairāki desmiti zemledus makšķernieku. Ja cilvēks ir pārsalis vai atdzisis, cietušais jānogādā siltā telpā, jāatbrīvo no slapjajām drēbēm, jāsedz, jādod dzert siltu dzērienu, jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, zvanot pa tālruni 113.

Iestājoties aukstākam laikam, cilvēki sāk kurināt krāsnis, un par arvien aktuālāku problēmu kļūst saindēšanās ar tvana gāzi. Tvana gāze jeb oglekļa monoksīds veidojas, nepilnīgi sadegot

malkai jeb citam kurināmajam nepietiekamas skābekļa piekļuves dēļ. Saindēšanās ar tvana gāzi var notikt, ja pārlietu agri tiek aizvērts dūmvada aizbīdnis un gāze sāk izplatīties dzīvojamā telpā. Ja cilvēks saindējies ar tvana gāzi, nekavējoties jāatver logi un durvis, jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, zvanot pa tālruni 113.

Karstās vasaras dienās pārkaršanas riskam īpaši pakļauti ir veci cilvēki, zīdaiņi un mazi bērni, cilvēki ar garīgās veselības traucējumiem, cilvēki, kas pastāvīgi lieto medikamentus, hronisku sirds un elpceļu slimību pacienti, cilvēki alkohola vai narkotisko vielu iedarbes laikā, fiziski smaga darba vai sporta aktivitāšu veicēji. Karstā laikā jānēsā cepure un viegls, gaišs apģērbs, jālieto daudz šķidruma, vislabāk ūdens ar augļu sulām. Karstā laikā vajadzētu uzmanīties, lietojot uzturā gaļas, piena, zivju izstrādājumus u.c. produktus, kas ātri bojājas. Labs atvēršanās līdzeklis karstā dienā ir vēsa duša.

Karstās vasaras dienās jāatturas no atrašanās tiešos saules staros, jo ultravioletie stari veicina ādas vēža attīstību. Sākot sauļošanos, vajadzētu ievērot 15 minūšu likumu. Pēc pirmās 15 minūšu tiešu saules staru vajadzētu iet peldēties, atpūsties ēnā vai apģērbties, tas dod iespēju ādas un zemādas kapilāriem, nervu galiem un ādas šūnām atgūties no ultravioletā starojuma. Sauļoties nedrīkst, ja saules jeb ultravioletā starojuma indekss pārsniedz 7.

Bērns var pārkarst, guļot saulē, guļot ratiņos, mašīnā un nevēdinātās iekštelpās. Karstā laikā bērnam jādod dzert daudz šķidruma.

Sargā sevi un sargā citus! Strādājot mežā, celtniecībā un ražošanā, lieto aizsargķiveri un citus drošības līdzekļus!

Ievēro ceļu satiksmes noteikumus gan kā autobraucējs, gan kā kājāmgājējs, gan kā riteņbraucējs! Ceļu satiksmes noteikumi nosaka arī to, ka neviens satiksmes dalībnieks nedrīkst būt alkohola reibumā.

Esi uzmanīgs uz ūdens! Neej peldēties, ja esi lietojis alkoholu! Atturi draugus no peldes dzērumā!

Nekāp uz nedroša ledus!

Sargi bērņus! Vecāku un līdzcilvēku uzmanība nosaka bērnu veselību! Neguldini zīdaiņi un agrīna vecuma bērnu uz vēdera, kā arī šādā pozā neatstāj to bez uzraudzības. Guldini bērnu uz muguras, jo šāda poza bērnam ir visveselīgākā un visdrošākā. Līdz gada vecumam nelieto spilvenu. Gultiņā bērna pēdiņām jābūt tuvu kājgaliem, lai viņš nejauši nepalīstu zem segas, – tās vietā labāk lietot guļammaisu. Sargā bērnu no iesprūšanas starp gultiņas spraišļiem vai kāpņu margām. Nedod bērnam nepiemērotu ēdienu – riekstus, konfektes, košļājamo gumiju u.tml. –, ļauj ēst tikai noteiktā laikā un vietā, bet neļauj to darīt citu aktivitāšu laikā. Sīkus priekšmetus novieto bērnam nesasniedzamās vietās. Atceries, ka dažādās ierīcēs ir sīkas baterijas, kuras, iestrēgušas barības vadā, var nodarīt lielu nelaimi! Nostiprini mēbeles, lai tās būtu drošas, gatavo ēdienu tālāk no plīts malas, nelieto galdautus un nostiprini vadus, aiz kuriem var paraut, piedomā par puķupodiem, mājas aptieciņu, skaistumkopšanas līdzekļu plauktu un vietu, kur glabā sadzīves ķīmikālijas un citus kodīgus līdzekļus. Nometies rūpas un paskaties no bērna redzes leņķa – ko tu glabā zem izlietnes, vannas, apakšējās atvilktnēs un zemākajos plauktos! Nekad neatstāj bērnu vienu vannā vai kopā ar dzīvnieku!

Atceries – neatliekamā medicīniskā palīdzība jāizsauc pa tālruni 113. Neatstāj vienu cilvēku, kurš guvis traumu, tava klātbūtne radīs viņam nepieciešamo drošības izjūtu, līdz ieradīsies palīdzība.



11.

MĪLI SEVI!

Rūpējies par savu veselību, rūpējies par to ar profesionāļu atbalstu!

Cilvēkam ir būtiski apmeklēt ārstu gan tad, ja viņa veselībai ir kāds kaitējums vai slimība, gan tad, ja vienkārši jāpārlicinās par savu veselības stāvokli.

Eiropā augsts asinsspiediens ir būtiskākais priekšlaicīgas nāves riska faktors. Mēri asinsspiedienu regulāri! Ja asinsspiediens pārsniedz 140/90 mm Hg, vērsies pie ārsta. Paaugstināts asinsspiediens ir slimība, kas pakļaujas ārstēšanai, tomēr zāles, iespējams, ir jādzēr visu mūžu.

Pārbaudi savu holesterīna līmeni vismaz reizi gadā. Normāls kopējā holesterīna līmenis ir zem 5,0 milimolliem litrā, bet sliktā zema blīvuma holesterīna līmenim jābūt zem 3,0 milimolliem litrā. Augsts holesterīna līmenis var būt infarkta vai insulta priekšvēstnesis. Šādā gadījumā nāksies ilgstoši lietot medikamentus.

Sirds ritma pārmaiņas sauc par aritmiju, kuru visvieglāk diagnosticēt, veicot elektrokardiogrāfiju. Ilgstošā laika periodā aritmija var izraisīt trombemboliju, tāpēc laikus jāmeklē ģimenes ārsta un, iespējams, arī kardiologa palīdzība.

Valsts apmaksā profilaktisku ginekoloģisko apskati ar dzemdes kakla iztriepes citoloģiju pie ģimenes ārsta vai ginekologa 25–69 gadus vecām sievietēm reizi trijos gados un krūšu pārbaudi (mamogrāfiju) 50–69 gadus vecām sievietēm reizi divos gados. Sievietēm būtu vēlams savu ginekologu apmeklēt katru gadu. Ģimenes ārsts vai ginekologs jāapmeklē arī tajā brīdī, kad sieviete vēlas kļūt par māmiņu, vai tūlīt, līdzko pašai ir aizdomas par grūtniecības iestāšanos. Nav nozīmīgāka ārsta apmeklējuma par to, ko topošā māmiņa veic pie ģimenes ārsta, ginekologa vai vecmātes, kam uzticas.

Valsts personām pēc 50 gadu vecuma reizi gadā apmaksā izmeklējumu, ar kuru nosaka asiņošanu no resnās zarnas. Jautā par to savam ģimenes ārstam! Resnās zarnas vēzis, ja tas ir laikus diagnosticēts, ir ārstējama slimība.

Vakcinācija glābj cilvēkus no daudzām slimībām un nāves. Izvēloties, vai vakcinēties pret kādu slimību vai ne, jātic savam ārstam, nevis spriedelējumiem sociālajos tīklos.

Mūsdienu medicīna spēj ievērojami pagarināt onkoloģisko slimību pacientu dzīvildzi. Ja tev ir straujas neplānotas svara pārmaiņas, redzamas pārmaiņas uz ādas, sataustāmi veidojumi krūtīs – dodies uzreiz pie sava ģimenes ārsta, bet pēc tam – iespējami ātrākā laikā pie speciālista!

Vīriešiem, kas vecāki par 45 gadiem, reizi gadā būtu jāiet konsultēties pie urologa, lai laikus atpazītu priekšdziedzera jeb prostatas problēmas.

Vismaz reizi gadā apmeklē savu ģimenes ārstu pat tad, ja jūties izcili! Labas attiecības un personisks kontakts ar savu ārstu tev agri vai vēlu noderēs. Nekautrējies uzdot savam ārstam tos jautājumus par savu veselību, kas tevi satrauc.

Pieprasi savam ģimenes ārstam veikt izmeklējumu, kas nosaka asiņošanu no resnās zarnas!

Ja sievietei ir pienācis uzaicinājums uz profilaktisku krūts vēža vai dzemdes kakla vēža skrīningu, šis skrīninga izmeklējums ir jāveic!

Ievēro ārsta padomus, tostarp arī par zāļu lietošanu! Par neparedzētām zāļu blakusparādībām ziņo savam ārstam vai farmaceitam!

Nekavējoties zvani Neatliekamās medicīnas palīdzības dienestam pa tālruni 113, ja tev vai kādam tavā klātbūtnē ir:

- *noticis nelaimes gadījums, avārija, katastrofa, gūts apdegums, ķīmiska un kombinēta trauma, elektrotrauma, elpošanas ceļos nokļuvis svešķermenis, ja kāds slīkst, smok, ir saindējies;*
- *pēkšņa slimība vai trauma sabiedriskā vietā;*
- *pēkšņa slimība vai hroniskas slimības uzliesmojums, kas apdraud pacienta dzīvību:*
 - *sāpes krūškurvī, smakšanas lēkme vai aizdusa, auksti sviedri, sirdsdarbības ritma traucējumi, samaņas zudums;*
 - *pēkšņas stipras sāpes kājā vai rokā, roku vai kāju aukstums, bālums;*
 - *pēkšņi apziņas traucējumi, krampji, ģibonis, galvas vai muguras sāpes, jušanas vai kustību traucējumi;*
 - *pēkšņas sāpes vēderā, spēcīga vemšana, auksti sviedri, nepārtraukta caureja;*
 - *pēkšņas sāpes jostas un krustu apvidū kombinācijā ar urinācijas traucējumiem;*
 - *akūti psihiskās darbības traucējumi, kuriem raksturīga agresīva rīcība vai pašnāvības mēģinājums;*
 - *dzīvībai bīstama jebkuras izcelsmes asiņošana;*
 - *dzīvībai bīstama jebkuras izcelsmes alerģiska reakcija;*
 - *sāpes vēderā grūtniecei, dzemdību sāpes.*



IZVĒLIES SAVU ĀRSTU UN TICĪ VIŅAM!

**Neesi lētticīgs un
neklūsti par krāpnieku
vai melīgu reklāmu
apsolījumu upuri –
neļaujies nepierādītiem
veselības saglabāšanas
un atjaunošanas
vilinājumiem!
Nepērc un nelieto
uztura bagātinātājus!**

Mūsdienu cilvēks Latvijā vairāk nekā divas trešdaļas publiskās informācijas (tostarp par veselību) saņem no elektroniskajiem plašsaziņas līdzekļiem, visbiežāk no interneta un televīzijas. Diemžēl informāciju par veselību, kas rodama sabiedriskajā televīzijā un internetā, visbiežāk nosaka biznesa intereses – pārdot medikamentu, tehnoloģiju vai uztura bagātinātāju. Veselības aprūpei un medicīnai kopā pasaulē tērē 12% (10–16%) no kopējā naudas daudzuma. Kur liela nauda, tur lielas intereses. 70% no visas veselības informācijas ir nekorekta. Ja tu lasi tādus izdevumus kā *Ko Ārsti Tev Nestāsta*, tu saņem, ticamāk, uztura bagātinātāju ražotāju apmaksātu informāciju, kam ir tikai viens mērķis – tērēt minētos 12% šiem produktiem. Netērē savu naudu uztura bagātinātājiem! Netici visām reklāmām! Pierādīta ir tikai zivju eļļas pozitīvā ietekme uz sirds un asinsvadu sistēmu vecāka gadagājuma cilvēkiem (arī viņiem labāk būtu lietot siļķi, mencu vai lasi vismaz četras reizes nedēļā) un folskābes nepieciešamība grūtniecēm. Nav nekādu pierādījumu par gandrīz visu citu uztura bagātinātāju un multivitaminu kompleksu lietošanas veselīgumu. Ja eksistētu šādi pārliecinoši apstiprinoši pētījumi, šie preparāti jau sen tiktu saukti par medikamentiem un par lielāku naudu tiktu tirgoti aptiekā. Netici reklāmā, ka šie preparāti pagarinās tavas sirds mūžu, attīrīs aknas vai ļaus naktī neiet uz tualeti!

Pasaules kopprodukts gadā pieaug par 1,2–1,8%, bet medicīnai patērētais finanšu apjoms pieaug par 3–5%. Pasaules iedzīvotāji noveco, tehnoloģijas un zāles kļūst dārgākas. Lielie zāļu ražotāji mārketingam tērē gandrīz trešdaļu visu izdevumu. Rēķinies, ka medicīnas in-

formācijā pārlietu liela daļa ir atvēlēta vēnu slimībām, mugurkaula disku trūcēm, osteoporozei un citām slimībām, kuru ārstēšana ir viegli pārreķināma naudā.

Pilnvērtīgi izmanto to informācijas daļu, ko tu vari saņemt tiešā sarunā ar veselības aprūpes profesionāli! Runā ar savu ārstu! Šī informācija būs ticama, korekta un uz pierādījumiem balstīta.

Uzticies savam ginekologam, īpaši, ja tu gaidi bērniņu, īpaši, ja vēlies kontrolēt ģimenes pieaugumu, īpaši, ja tuvojas menopauze vai esi to sasniegusi!

Tici savam pediatram vai ģimenes ārstam, kad jāpieņem lēmums par tava bērna vakcināciju! Uzticies pediatram vai ģimenes ārstam, neņem lēmumus par sava bērna ārstēšanu pats, pat ja tev ir medicīniska izglītība!

Neaizmirsti aiziet pie acu ārsta – ne tikai tādēļ, lai izrakstītu jaunas brilles, bet arī lai pārbaudītu acu iekšējo spiedienu – glaukoma var atņemt redzi! Veic acu izmeklēšanu pie acu ārsta reizi divos gados, ja esi jaunāks/-a par 60 gadiem, bet reizi gadā – ja tev ir vairāk par 60 gadiem. Straujas redzes pasliktināšanās vai citu simptomu gadījumā, kas varētu būt saistīti ar redzes sistēmas bojājumiem, jāvēršas pie acu ārsta tūlīt.

Aprunājies ar gastroenterologu vai dietologu, ja vēlies pareizi ēst un samazināt savu svaru, neuzticies internetā reklamētiem brīnumlīdzekļiem svara samazināšanai – tie gandrīz vienmēr ir ļoti toksiski.

Ieteikums vīriešiem. Prezervatīvi jālieto jebkuros dzimumsakaros ar sievieti, kas nav tava sieva vai vienīgā īstā draudzene! Nepatīkamas pazīmes un sajūtas dzimumorgānos ir iemesls nekavējošam dermatovenerologa vai urologa apmeklējumam, jo seksuāli transmisīvu slimību ārstēšana ir jāuztic ārstam. Nelieto antibiotiskos līdzekļus bez ārsta nozīmējuma, lai novērstu nepatīkamus simptomus dzimumorgānos! Vīriešiem pēc 50 gadiem pie urologa būtu mērķtiecīgi vērsties vismaz reizi divos gados.

Ieteikums sievietēm. Uzticies skrīningam! Krūšu un dzemdes kakla pārbaudes glābj miljoniem sieviešu dzīvības. Regulāras (vismaz reizi gadā) apskates pie sava ginekologa un komunikācija ar ginekologu ir daudz nozīmīgāka par sava friziera un šuvējas esamību. Grūtniecība ir jāplāno, un nav labāka konsultanta par savu ginekologu, īpaši, ja vēlies dzemdēt pēc 35 gadu sasniegšanas.

Neatliec savas sirds veselības pārbaudes, mēri asinsspiedienu, holesterīna līmeni un veic slodzes kardiogrāfiju un veloergometriju! Laikus veikta diagnostika nozīmē laikus sāktu ārstēšanos.

Emocionālu traumu gadījumā, kad izjūti mokošu bezpalīdzību, bezcerību, izmisumu, meklē palīdzību pie ārsta!

Tici savam ģimenes ārstam! Ja tu viņam netic, ģimenes ārstu vari nomainīt pret tādu, kam uzticies.

Par valsts sniegtajiem veselības aprūpes pakalpojumiem informāciju var saņemt Nacionālajā veselības dienestā (www.vmnvd.gov.lv, bezmaksas tālrunis 80001234, ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis 66016001.)



ZANE KRASIŅA:

**Svarīgākie soļi,
kā rīkoties,
ja draud dzemdību
pieņemšana ārpus
dzemdību nodaļas –
mājās, uz ielas vai
kādā sabiedriskā vietā.**

DZEMDĪBAS:

- jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība un, līdz ierodas mediķi, jānovērtē situācija, lai saprastu, ka piedzimšana nav novēršama – jau ir redzama augļa galviņa vai izspilē starpeni;
- māti novieto guļus saliektām kājām vai citā pozā, bet nodrošinot labu redzamību palīdzības sniedzējam;
- notīra mātes starpeni, ja ir pieejams ūdens vai vismaz mitrās salvetes, nomazgā savas rokas, ideāli, ja var atrast un izmantot vienreiz lietojamus cimdus;
- lūdz māti elpot un neforsēt spiešanu, lai vadītu dzemdību gaitu;
- ja bērna galviņa jau sāk slīdēt ārā, ar roku pietur galviņu, ar otru roku var mēģināt atvirzīt starpenes audus pāri bērna sejai. Bērna

galvu nedrīkst vilkt, jāļauj mātei to izspiest rokās pakāpeniski;

- novērtē nabassaiti, vai tā nav apvijusies ap augļa kaklu. Ja ir, maigi noslidina to nost. Ja tā nepadodas – noklemmē (nosien) un pārgriež to vai neaiztiek, ja nav pārliecības, ka izdosies to paveikt;
- slīdot ārā bērna galviņai, to maigi “paspiež” virzienā uz leju, lai ļautu piedzimt augšējam plecam, tad nedaudz piepaceļ galviņu, lai palīdzētu piedzimt mugurējam plecam. Pēc plecu piedzimšanas bērns piedzimst viegli.

Bērna novietošana tūlīt pēc piedzimšanas: bērnu dažas sekundes novēro, ja elpceļos ir daudz gļotu, izslauka vai atsūc (ja ir pieejams, tad ar baloniņu) glotas no mutes un deguna. Bērnu neceļ augstāk par mātes vēderu – liek uz tā, tūlīt noslauka, apsedz ar siltu autiņu, var ar plastikāta plēvi, telpai jābūt pēc iespējas siltai (vismaz + 22 °C, vēlams – + 25 °C).

JAUNDZIMUŠAIS

Pats galvenais ir nodrošināt siltumu – noslaucīt mitrumu, nolikt mazuli mammai uz kailas miesas – uz vēdera, galviņu novietojot uz krūtīm, lai veidotos ciešs kontakts starp bērna un mātes ādu. Ja telpa, kur notikušas dzemdības nav silta, māte ar visu mazuli vai mazulis viens jāpārvieta uz siltu telpu.

NABASSAITE

Kad nabassaitē beigusī pulsēt (parasti ne ilgāk par 5 min), to klemmē vai stingri nosien no divām pusēm un vidusdaļā pārgriež, pie bērna atstājot nelielu daļu. Lai piedzimtu placenta, nav vēlams spēcīgi vilkt aiz nabassaites, tomēr viegla velkoša kustība var palīdzēt novērtēt, vai placenta jau atdalījusies. Placentas atdalīšanās fizioloģiski var notikt pirmajās 30 minūtēs, dažkārt pat 60 minūtes pēc bērna piedzimšanas.



LATVIJAS ĀRSTU BIEDRĪBA TEV VĒL:

**KUSTIES,
DOMĀ,
DZĪVO!**

LATVIJAS ĀRSTU BIEDRĪBA PATEICAS PAR ATBALSTU:



12

DIVPADSMIT LATVIJAS ĀRSTU BIEDRĪBAS IETEIKUMI VESELĪBAI VESELĪGAI UN KVALITĀTĪVAI DZĪVEI:

1 Rūpējies
par zemeslodi,
NEPIESĀRŅO to!
Citas planētas
tev nav!

2 **MĀCIES** – izglītība
nozīmē veselībratību,
ilgu mūžu un labu
veselību!

3 Celies, **KUSTIES**, dzīvo!
Kāp pa kāpnēm, nelieto liftu!
Piecas reizes nedēļā vismaz
pusstundu skrien, peldi,
brauc ar velosipēdu!
Sporto jebkurā vecumā,
sacenties!

4 **ATMET SMĒĶĒŠANU** šodien!
Atmet pasīvo smēķēšanu un
neļauj nevienam smēķēt
tavā klātbūtnē, graut savu
veselību! Neļauj smēķēt
bērna klātbūtnē un dot
bērnam cigareti!

5 Samazini **SADZĪVES**
KĪMIJAS lietošanu savā ikdienā!
Neļauj sadzīves ķīmijai nonākt augsnē
un atklātās ūdenskrātuvēs!
Dari to zemeslodes
veselības labā!

6 **ĒD GUDRI!**
Izvēlies Latvijā audzētus un
ražotus ekoloģiskus produktus!
Izvaires no taukiem un
transtaukskābēm! Lieto dārzeņus,
samazini sāls, cukura un
pārtikas konservantu saturu
savā uzturā!

7 **NEDZER ALKOHOLU**
tik daudz, cik vari!
Nekad nedod alkoholu bērniem!
Nekad nepērc alkoholu nelegālajās
tirdzniecības vietās!

8 Cīnies pret narkotiku
un psihotropo vielu lietošanu!
Nekad **NELIETO NARKOTIKAS**
un nezināmas vielas!
Neļauj to darīt nevienam
tavā klātbūtnē! Sadarbojies
ar policiju, lai cīnītos pret
narkomāniju!

9 Rūpējies par veselīgu
PSIHOEMOCIONĀLO VIDI
valstī, sadzīvē, darbā,
skolā un ģimenē!
Rūpējies par savu un
savu tuvāko cilvēku
psihosomatisko
veselību!

10 **IZVAIRES NO TRAUMĀM**
un sargā citus! Sargā bērnus
no pārkaršanas, nosalšanas,
kritieniem, slīkšanas!

11 **MĪLI SEVI,**
rūpējies par savu
veselību, rūpējies
par to ar profesionāļu
atbalstu!

12 **IZVĒLIES SAVU ĀRSTU**
un tici viņam!
Neesi lētīcīgs un nekļūsti par
krāpnieku vai melīgu reklāmu
apsolījumu upuri – neļaujies
nepierādītiem veselības saglabāšanas
un atjaunošanas vilinājumiem!
Nepērc un neēd uztura
bagātinātājus!