



Greimošanas slimību centra **GASTRO ZIŅAS**

nozares jaunumu apskats, diskusijas, analīze

LASĪT VISU **X**

GASTRO KOMENTĀRS

“GASTRO Ziņas” –
jauna e-avīze mūsu
klientiem



2. lpp.

GASTRO TĒMA

Pareizs uzturs –
veselības
stūrakmens



5.–6. lpp.

GASTRO MEDICĪNAI

Māras Bārenes
mācību materiāls
iepriecinās
medmāsas



8. lpp.

GASTRO PACIENTIEM

Iespēja veikt vispusīgu
diagnostiku un
ārstēšanu bez maksas



9. lpp.

GASTRO JAUNUMI

Jauni pakalpojumi,
jauni speciālisti,
attālinātās
konsultācijas



3. lpp.

GASTRO INFOGRAFIKA

Attālināto
konsultāciju plusi
un mīnusi



4. lpp.

GASTRO SPECIĀLISTI

Asociētā profesore
Daugule, pediatre
ar vispusīgu
skatījumu



7. lpp.

GASTRO ZINĀTNEI

GASTRO piedalās
starptautiskā
tehnoloģiju
projektā



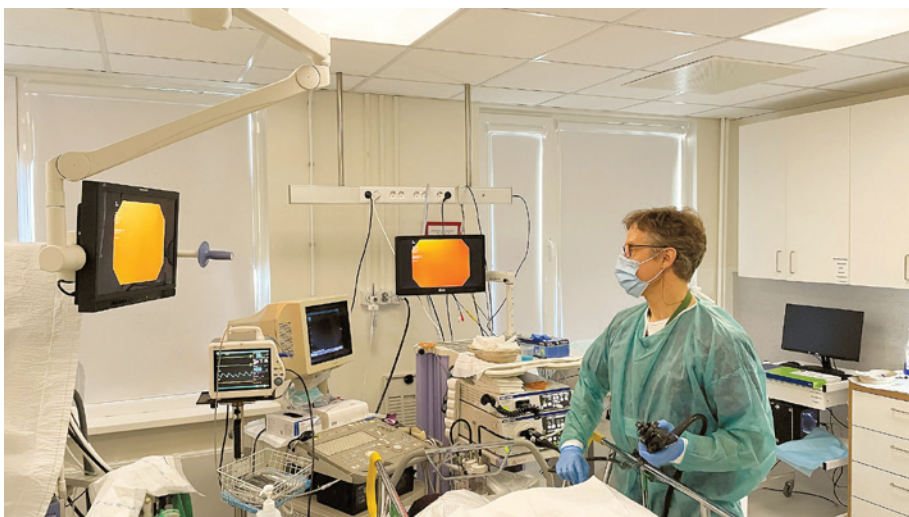
10. lpp.

Ir jāiet līdz laikam!

Ivars Tolmanis,
gastroenterologs, gastrointestinālās
endoskopijas speciālists,
GASTRO valdes priekšsēdētājs

Godātie kolēģi, klienti un sadarbības partneri!

Jūsu e-pasta pastkastītēs nonācis pirmais mūsu "GASTRO Ziņu" numurs. Kopš GASTRO dibināšanas pagājuši jau vairāk kā 20 gadi un esam veiksmīgi attīstījušies un izauguši. Mūsu galvenais mērķis ir nemainīgs - piedāvāt visiem pieejamu augsta līmeņa ambulatoru un dienas stacionāra diagnostiku un terapiju visās gastroenteroloģijas jomās. GASTRO esam uzbūvējuši stipru tiltu starp gastroenteroloģiju primārajā praksē un intensīvās terapijas nodaļu un operāciju zāli daudzprofila stacionārā. Lai to īstenotu, mēs aktīvi pilnveidojamies, diskutējam, pētām, mācām,



Ivars Tolmanis.

JAUNO GASTRO ELEKTRONISKO AVĪZI PLĀNOJAM IZDOT REIZI CETURKSŅĪ UN CERAM, KA TĀ BŪS ĒRTS VEIDS, KĀ SNIEGT INFORMĀCIJU PAR CENTRA JAUNUMIEM.

izvēlamies vislabākos speciālistus un tehnoloģijas, projektējam, būvējam un sadarbojamies.

Jauno GASTRO elektronisko avīzi plā-

nojam izdot reizi ceturksnī un ceram, ka tā būs ērts veids, kā sniegt informāciju par centra jaunumiem. GASTRO vārdā vēlu jums veiksmi un izturību! 🍀

GASTRO sniegtie pakalpojumi:

- Gastroenterologu konsultācijas, tai skaitā (video) attālinātas;
- Pediatra ar specializāciju gastroenteroloģijā konsultācijas;
- Uztura speciālista konsultācijas;
- Visplašākais endoskopisko izmeklējumu piedāvājums, kas tiek veikti narkozē;
- Augšējās endoskopijas (gastroskopijas);
- Apakšējās endoskopijas (kolonoskopijas);
- Kapsulas endoskopijas;
- Endoskopiskā ultraskaņa (EUS);
- Dažādi funkcionālās diagnostikas izmeklējumi gastroenteroloģijā;
- Helikobaktērijas (*H.pylori*) elptestes;
- Piena cukura (laktozes) intolerances elptestes;



- Zarnu disbiozes elptestes;
- Kuņģa un barības vada 24 stundu pH metrija;
- Barības vada manometrijas un impedances mērījumi;
- Anorektālā manometrija.

GASTRO adrese:

Gaiļezera ielā 1, Rīga,
LV-1079.

GASTRO darba laiks:

Pirmdienas – piektdienas
no 8:00 līdz 18:00.
Sestdienās, svētdienās –
slēgts.

Kā atrast GASTRO:

Transports:
• autobusi nr. 5; 15; 21;
• trolejbusi nr. 14; 18;
• mikroautobusi nr. 206; 207;
271.

Pietura:

"Slimnīca "Gaiļezers"".

Tālruni:

66901212;
26535389.

Fakss:

67040248.

E-pasts:

info@gastrocentrs.lv.

On-line

pieteikšanās:

www.gastrocentrs.lv.

Plašāka

informācija

un aktuāli jaunumi:

- www.gastrocentrs.lv;
- "Facebook" profilā.

GASTRO stiprina komandu

Paplašinoties Gremošanas slimību centra GASTRO pakalpojumu klāstam un nodrošinot jaunu un modernu tehnoloģiju ienākšanu GASTRO ikdienā – gan diagnostikas jomā, gan pacientu ārstēšanā –, esam uzsākuši arī mūsu medicīnas centra organizatoriskās struktūras pilnveidi.

Lai maksimāli efektīvizētu darbu medicīnas centrā un nodrošinātu klientiem ērtu un kvalitatīvu pakalpojumu sniegšanu, GASTRO galvenās ārstes amatā darbu uzsākusi Ilze Kikuste. Dr. Ilzei Kikustei ir ilgstoša darba pieredze GASTRO kā ārstei, viņa ir medicīnas zinātņu doktore, ārste – gastroenteroloģe, interniste, gastrointestinālās endoskopijas speciāliste ar ilgstošu pieredzi praktiskajā gastroenteroloģijā un gastrointestinālajā endoskopijā, kā arī zinātniskajā pētniecībā. Dr. Ilze Kikuste ir piedalījies daudzos zinātniskajos projektos, tai skaitā starptautiskos, vairāku starptautisku zinātnisko publikāciju autore.

Papildus medicīniskajai izglītībai nesen ar izcilību ieguvusi arī profesionālo maģistra grādu uzņēmējdarbības vadībā un uzņēmuma un iestāžu vadītāja kvalifikāciju.

“Es novērtēju GASTRO sniegtās iespējas gan ārstiem, gan medicīnas personālam, gan pacientiem. Un man ir prieks, ka varu turpināt strādāt GASTRO komandā jaunā kapacitātē” saka GASTRO galvenā ārste. “Pats svarīgākais, ka GASTRO medicīnas centrā varam sniegt saviem pacientiem visaugstākā līmeņa zinātniskajā pētniecībā balstītus profesionālos pakalpojumus diagnostikā un ārstēšanā ar jaunākajām tehnoloģijām, nodrošinot pacientu drošību un komfortu.

Savukārt GASTRO organizatoriskie jaunāji nodoti jaunā GASTRO administratīvā vadītāja Anša Grantiņa pārziņā. Viņš uzsver, ka tādā specializētā medicīnas centrā kā GASTRO vienlīdz svarīga ir sakārtota darba vide un iespējas ārstiem un medicīnas personālam darīt savu darbu, nedomājot par organizatoriskām lietām: “Mūsu pacientu labsajūta un veselība ir tieši atkarīga no tā, lai ārstiem un speciālistiem nebūtu jāuztraucas par blakuslie-



Ilze Kikuste un Ansis Grantiņš.

tām, tāpēc raits un nepārtraukts darbs ir nozīmīga GASTRO struktūras sastāvdaļa,” uzsver Ansis Grantiņš. “Un mans pienākums ir nodrošināt, lai medicīnas personālam būtu sakārtota un ērta darba vide, bet GASTRO centram – nodrošinātas attīstības iespējas.” Ansis Grantiņš ir ieguvis dabaszinātņu maģistra grādu Latvijas Universitātē, ar specializāciju mikrobioloģijā, ir pieredzējis vadītājs. Kopš 2001. gada ir strādājis gan vadošos amatos dažādās valsts, privātajās un pašvaldību institūcijās, gan paralēli vadījis lielus infrastruktūras attīstības un kapacitātes pilnveides projektus. Ansis Grantiņš ir bijis par attīstību atbildīgais valdes loceklis Latvijas Vides, ģeoloģijas un meteoroloģijas centrā, Administrācijas vadītājs Latvijas Universitātē, Attīstības nodaļas vadītājs Salaspils pašvaldībā. Kā Latvijas Universitātes Administrācijas vadītājs aktīvi darbojies Eiropas Universitāšu administratīvo vadītāju asociācijā (HUMANE) un ievēlēts tās valdē, kur pārstāvēja Baltijas valsti, Polijas un Čehijas universitātes.

GASTRO jaunums: uztura speciālista konsultācijas

Gremošanas slimību centrs GASTRO piedāvā saviem klientiem jaunu pakalpojumu: uztura speciālista konsultācijas, kas palīdzēs uzlabot ikdienas uztura ieradumus mūsu klientiem un pacientiem atbilstoši viņu veselības stāvoklim. Konsultācijas sniegs Lelde Cīrule-Dambe, diplomēta uztura speciāliste.

Lelde Cīrule-Dambe ir diplomēta uztura speciāliste, beigusi Rīgas Stradiņa univer-

sitātes studiju programmu “Uzturs”. Uztura speciālists palīdzēs izvērtēt ikdienas uztura ieradumus un ieteiks labākos risinājumus jaunu ieradumu ieviešanā. Tas ir aktuāli īpaši šobrīd, kad Covid-19 pandēmijas laikā, aizvien vairāk laika pavadām mājās. Daudziem ir mainījies ierastais ikdienas režīms, kas bieži vien, noved pie neveselīgiem uztura ieradumiem un mazkustīga dzīvesveida.

Pieteikties konsultācijām pie GASTRO uztura speciālistes Leldes Cīrules-Dambes var GASTRO mājaslapā gastrocentrs.lv/lv/ka-pieteikties, aizpildot tiešsaistes anketu, vai zvanot pa tālruni 66901212 (“Tele2”, “LMT” vai “Bite” klientiem) un 67898000 (“Tet” klientiem).

Covid-19 laikā: attālinātās konsultācijas

Covid-19 pandēmija ir pamatīgi ietekmējusi mūsu ikdienu. Diemžēl tas attiecas ne tikai uz mūsu katru ikdienas gaitām, bet arī uz nepieciešamajiem pakalpojumiem. Tostarp – arī medicīnā. Lai maksimāli samazinātu Covid-19 ietekmi uz mūsu pacientu veselību, Gremošanas slimību centrs GASTRO piedāvā pacientiem saņemt mūsu speciālistu video konsultācijas tiešsaistē attālinātā režīmā.

Attālināta konsultācija ir drošs saziņas veids ar ārstu speciālistu, video konsultācijas laikā var redzēt un dzirdēt savu ārstu, kā arī pēc konsultācijas tiek izrakstītas elektroniskās receptes un nosūtīts speciālista slēdziens uz e-pastu. Nepieciešamības gadījumā Gremošanas slimību centra GASTRO datorspeciālisti palīdzēs klientiem arī tehniskos jautājumos, lai nodrošinātu attālinātās konsultācijas sekmīgu norisi.

Lai nodrošinātu maksimāli kvalitatīvu pakalpojumu sniegšanu pacientiem, aicinām visus mūsu klientus laicīgi pieteikties izmeklējumiem un konsultācijām pa tālruni 66901212 (“Tele2”, “LMT” vai “Bite” klientiem) un 67898000 (“Tet” klientiem) vai elektroniski, aizpildot pieteikuma veidlapu mājaslapā gastrocentrs.lv/lv/ka-pieteikties.

Attālināto konsultāciju plusi un mīnusi

Attālinātās video un telefona konsultācijas Covid-19 pandēmijas apstākļos kļuvušas par jauno realitāti epidemioloģisko ierobežojumu un epidemioloģiskās drošības dēļ. GASTRO galvenā ārste dr. Ilze Kikuste norāda: "Jauno saziņas veidu ar savu ārstu izvēlas aizvien vairāk un vairāk pacientu. Pieaugot attālināto konsultāciju skaitam, esam spēruši soli pretī saviem pacientiem un izveidojuši apkopojumu, lai palīdzētu pacientiem izlemt – izmantot attālinātās konsultācijas, vai tomēr – nē," saka Dr. Ilze Kikuste. Tabulā GASTRO speciālisti analizējuši visus jaunā saziņas veida ar savu ārstu plusus un mīnus. Kādi tad tie ir GASTRO ārstu skatījumā?

ATTĀLINĀTĀS ĀRSTA SPECIĀLISTA KONSULTĀCIJAS:

PLUSI UN MĪNUSI

Medicīnas centra GASTRO galvenā ārste Ilze Kikuste norāda, ka attālinātās video un telefona konsultācijas Covid-19 pandēmijas apstākļos kļuvušas par jauno realitāti epidemioloģisko ierobežojumu un epidemioloģiskās drošības dēļ: "Jauno saziņas veidu ar savu ārstu izvēlas aizvien vairāk un vairāk pacientu. Pieaugot attālināto konsultāciju skaitam, esam spēruši soli pretī saviem pacientiem un izveidojuši apkopojumu, lai palīdzētu pacientiem izlemt – izmantot attālinātās konsultācijas, vai tomēr – nē," saka Dr. Ilze Kikuste.



Tabulā GASTRO speciālisti analizējuši visus jaunā saziņas veida ar savu ārstu plusus un mīnus. Kādi tad tie ir GASTRO ārstu skatījumā?



Drošs saziņas veids bez COVID-19 infekcijas riska



Iespēja konsultēties ar ārstu, kad ierobežoti klātienē apmeklējumi medicīnas iestādē



Pirms konsultācijas, laicīgi nosūtīt izmeklējumus un analīzes, ārsts var laicīgi un pilnvērtīgi sagatavoties konsultācijai



Tiek saņemts speciālista slēdziens un rekomendācijas, kas tiek nosūtīti uz e-pastu



Tiek izrakstītas e-receptes



Tiek saņemti nosūtījumi uz izmeklējumiem vai analīzēm



Ja konsultācijas laikā nepieciešama papildu informācija par lietotajiem medikamentiem vai papildu dokumenti/analīzes, mājās uzreiz tos var ātri atrast



Nav jāgaida uzgaidāmajā telpā



Netiek tērēts laiks ceļam pie ārsta



Ietaupās ceļa izdevumi ceļam pie ārsta



Nepieciešamības gadījumā ārsts var ieteikt konsultāciju klātienē



Ārstam nav iespējams veikt pilnvērtīgu apskati



Iespējamās tehniskas problēmas sarunas laikā



Iespējami interneta traucējumi un īslaicīgi sarunas pārrāvumi



Nepieciešamas iemaņas darbā ar datoru un video saziņas programmām



Apmaksa iespējama tikai ar internetbanku, veicot priekšapmaksu



Mājas apstākļu dēļ nav iespējams nodrošināt konfidencialu sarunu ar ārstu



Ja ir veselības apdrošināšana, tad konsultācija vispirms jāapmaksā un bankas izdrukā jāiesniedz apdrošinātājam

Es parādīšu ceļu, bet jāiet būs pašam!

Lelde Cīrule-Dambe,
GASTRO uztura speciāliste,
Latvijas Diētas un uztura speciālistu
asociācijas biedre

Tas, ka sabalansēts uzturs, nenoliedzami, ir viens no veselības un labas pašsajūtas priekšnoteikumiem, nav nekāds jaunums. Drīzāk otrādi – teorētiski šo dzīves patiesību apzinās visi. Praktiskajā dzīvē bieži vien pie uztura kvalitātes un sabalansētības jautājumiem nepiedomājam vai darām to ļoti maz. To apliecina arī statistika un Gremošanas slimību centra GASTRO speciālistu praktiskie novērojumi: liekais svars, gremošanas traucējumi un dzīves kvalitātes samazināšanās ir lietas, par kuriem daudzi pacienti runā ikdienā.

Pacientiem ar dažādām gremošanas sistēmas slimībām, kairinātu zarnu sindromu, 1. un 2. tipa cukura diabētu, sirds un asinsvadu slimībām, metabolo sindromu, podagru, lieko svaru un aptaukošanos, dažādu produktu nepanesamību uztura korekcija ne tikai var ievērojami uzlabot pašsajūtu un izskatu, bet var arī samazināt medikamentu lietošanu.

Bieži vien paziņu vai internetā atrodamie ieteikumi ir ne vien neefektīvi, bet var pasliktināt jūsu pašsajūtu un reizēm pat veselību. Veselības jomā diezin vai ir pareizs princips "viņam derēja, derēs arī man". Mēs katrs esam individualitāte un personība ne tikai sabiedriskajā dzīvē, ne tikai pēc rakstura vai temperamenta, bet tikpat individuāls ir arī mūsu ķermenis un tā vajadzības. Speciālista konsultācija ir kā instruments, lai novērtētu esošos uztura paradumus un, ja nepieciešams, veiktu korekcijas, kas piemērotas tieši jums.



Lelde Cīrule-Dambe.

Varu minēt arī konkrētu piemēru. Topinambūrs, nenoliedzami, ir vērtīgs dārzeņš, un tā lietošanai tiek piedēvēta veselību veicinoša iedarbība. Taču cilvēkiem, kuri cieš no kairināto zarnu sindroma topinambūra lietošana var radīt diskomfortu un vēdera sāpes, jo topinambūrā ir augsts fruktānu un fruktozes līmenis.

Tomēr svarīgākā manas kā uztura speciālistes darba daļa ir sadarbība. Sadarbība ar konkrēto pacientu, konkrēto cilvēku, kuram nepieciešama palīdzība vai kurš ķer pie savas dzīves kvalitātes uzlabošanas, izmantojot pareiza uztura stratēģiju. Kā speciāliste es varu dot ieteikumus, norādīt virzienu, kurā doties, un sniegt palīdzīgu roku, lai vēlme uzlabot savu dzīvi, pārvērstos reālā rīcībā. Taču tas, vai un kā mainīsies jūsu dzīvesveids, ir atkarīgs tikai un vienīgi no pašiem. Runājot tēlaini, es parādīšu jums virzienu un atbalstīšu jūsu ceļā, bet jāiet pa šo ceļu būs jums! 🍃

**BIEŽI VIEN PAZIŅU VAI INTERNETĀ
ATRODAMIE IETEIKUMI IR NE VIEN NEEFEKTĪVI,
BET VAR PASLIKTINĀT JŪSU PAŠSAJŪTU
UN REIZĒM PAT VESELĪBU.**

Sabalansēts uzturs – pamats dzīves kvalitātei un komfortam

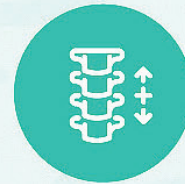
GASTRO uztura speciāliste Lelde Cīrule-Dambe "GASTRO Ziņu" lasītājiem piedāvā dažus vienkāršus, vispārzināmus un patiesībā universāli pielietojamus padomus, kā ikdienā ēst veselīgāk un rūpēties par savu veselību. Tiesa, speciāliste uzsver, ka katrs gadījums ir individuāls un vislabāk darbojas tieši konkrētam cilvēkam izstrādāti uztura ieteikumi, tāpēc noteikti ir vērts konsultēties pie speciālista. Tomēr, ievērojot šeit minētos pamatprincipus, soli tuvāk labākai dzīvei var spert jebkurš.

Veselīgs uzturs:

STINGRS PAMATS TAVAI VESELĪBAI UN DZĪVES KVALITĀTEI!



Uzturam un dzīvesveidam ir ietekme uz Tavu pašsajūtu, dzīves kvalitāti un veselību! Samazini savu risku saslimt ar sirds asinsvadu slimībām, cukura diabētu, vēzi un citām hroniskām saslimšanām.



Veselīgu uzturu raksturo: daudzveidība, mērenība, līdzsvars. Ikdienā uzņem sev atbilstošu daudzumu enerģijas, ņemot vērā Tavu augumu, svaru un fizisko aktivitāšu daudzumu.



Sabalansētām maltītēm izmanto "veselīgā šķīvja" principu. Vismaz divas reizes dienā ēdienreizi plāno tā, lai 1/2 šķīvja aizņem dārzeņi un augļi, 1/4 olbaltumvielas un 1/4 ogļhidrātus saturoši produkti, taukvielas – ikšķa lielumā.



Iekļauj ēdienkartē visas produktu grupas. Izmanto dārzeņus, augļus, ogas, graudaugus (vēlams pilngraudu), pākšaugus, piena produktus, gaļu, zivis, olas, riekstus, sēklas un kvalitatīvas augu eļļas.



Dienas laikā uzņem vismaz 500g dārzeņus, augļus un ogas. Dārzeņus uzņem proporcionāli vairāk nekā augļus un ogas.



Uzņem pietiekami daudz šķidruma visas dienas garumā. Dienā jāuzņem 30–35 ml šķidruma uz 1 kg ķermeņa svara. Puse no šķidruma būtu jāuzņem ar ūdeni vai nesaldinātu tēju bez kofeīna.



Samazini pievienotā sāls un cukura daudzumu. Sāls jāsamazina līdz 5 g, t.i. 1 tējkarotei. Cukurs – līdz 5% no uzņemtās enerģijas, kas ir aptuveni 25 g, t.i., 5 tējkarotes. Atceries pieskaņot arī gatavajos produktos ražotāja pievienoto sāli un cukuru.



Esi aktīvs ikdienā! Nedēļā nepieciešamas vismaz 150–300 min. vidējas intensitātes vai 150 min. augstas intensitātes fiziskās aktivitātes.

Asociētā profesore Ilva Daugule: "Svarīgi pieradināt bērnus pie veselīga uztura jau pirmskolas vecumā."

GASTRO profesionāļu komandā strādā arī pediatre, asoc. profesore Ilva Daugule, kas daudz pētījusi kuņģa-zarnu trakta slimības gan bērniem, gan pieaugušajiem. Dakteres konsultācijas palīdz mūsu mazajiem pacientiem gremošanas sistēmas problēmu gadījumā. Intervijā Ilva Daugule stāsta par savu darbu GASTRO.

- Medijos mediķi bieži zvina trauksmes zvanus par bērnu veselības stāvokļa "vidējo situāciju" valstī. Tas pasliktinoties. Kāda ir bērnu kuņģa un zarnu trakta veselība?

- Salīdzinoši pieaug pārtikas alerģiju biežums, šādi bērni nonāk gan alergologa, gan pulmonologa, gan dermatologa redzeslokā. Vērojama arī tādas nopietnas problēmas kā iekaisīgās zarnu slimības pieauguma tendence, kas kopumā raksturīga industriāli attīstītām valstīm pēdējo desmitgažu laikā.

Tomēr viens no biežākajiem ārsta apmeklējuma iemesliem vēl arvien ir funkcionāli gremošanas trakta traucējumi (mēdz būt 10-15% bērnu), kam iemesls ir dažādu faktoru mijiedarbība. Piemēram, iedzimtība (līdzīgas problēmas ir bijušas vecākiem), uzturs un psihosociālie faktori (tajā skaitā stress un steiga), kuņģa-zarnu trakta mikroflora, ārējās vides ietekme. Zināms, ka stress ļoti nozīmīgi ietekmē dažādu kuņģa — zarnu trakta fizioloģisku procesu norisi, tādēļ tā sauktās smadzeņu-zarnu ass disregulācijas dēļ var rasties tādi simptomi kā vēdera sāpes, caureja, dispepsija un citi.

- Ar kādām sūdzībām visbiežāk piejums vēršas mazie pacienti?

- Runājot par funkcionāliem gremošanas trakta traucējumiem, tad pirmskolas vecumā bērniem pārsvarā novēro

aizcietējumus un sliktu svara pieaugumu, bet skolniekiem – sāpes vēderā un kairinātu zarnu sindromu, kam raksturīgas vēdera izejas izmaiņas. Lai gan vēdera sāpju gadījumā bērniem cēlonis visbiežāk (līdz pat 90% gadījumu) ir funkcionālas dabas, svarīgi izslēgt nopietnu slimību, kas varētu radīt līdzīgus simptomus. Lai gan funkcionālu kuņģa-zarnu trakta traucējumu gadījumā neatrod strukturālu vai bioķīmisku defektu, šo bērnu dzīves kvalitāte ir krietni sliktāka nekā veselīgiem bērniem. Funkcionāli traucējumi ir ļoti izplatīti, tomēr šo slimību patoģenēze joprojām nav skaidra. Tā kā nav identificēts viens strukturāls vai bioķīmisks defekts, tiek uzskatīts, ka traucējumu pamatā ir dažādu faktoru mijiedarbība.

- Cik lielā mērā bērnu veselību, tostarp – arī gremošanas sistēmu, ietekmē vide? Steiga, sēdošs dzīvesveids pie datora, "iegrimšana" mobilajos telefonos, nepilnvērtīgs uzturs... Tā visa ir ikdiena.

- Funkcionālu gremošanas traucējumu attīstību patiešām ļoti ietekmē ikdienas aktivitātes. Ir ļoti labi, ja bērnam ir dažādās ārpuskolas nodarbības. Tomēr vecākiem jāraugās, lai aktivitātes neaizpilda visu bērna brīvo laiku, tādējādi radot papildus stresu. No otras puses, brīvais laiks nenozīmē „sēdē-



Profesore Ilva Daugule.

šanu" planšetē vai telefonā. Vēl varētu uzsvērt, ka svarīgi bērnam ieaudzināt veselīgus uztura paradumus. Neveselīgi uztura paradumi (piemēram, atteikšanās no pamatēdiena mācību iestādē, kā rezultātā pieaug ātro uzkodu īpatsvars uzturā) bieži veicina funkcionālu traucējumu rašanos pusaudža vecumā, kas pats par sevi ir komplikēts vecuma posms.

- Cik lielā mērā bērnu veselību ietekmē Covid-19 pandēmijas dēļ noleiktā mājdarbība?

- Tāpat kā sabiedrībā kopumā, arī uz bērniem mājdarbības un mājāsēdes ietekme ir ļoti dažāda. Ir bērni, kuriem dzīves ritms kļuvis mierīgāks un līdzsvarotāks; pieejams uzturs mājās, viņi ātri tiek galā ar mācībām un pat vairāk laika pavada ārā. Tāpat kā funkcionāli traucējumi bieži mazinās vasarā, šai bērnu grupai vēders sāp retāk. Diemžēl ir liela daļa bērnu, kuriem slodze mājdarbībā ir pārāk liela, kustību gandrīz vispār nav (sevišķi pusaudžiem), bet uzturs mājās saistīts vai nu ar pārēšanu un lieko svaru, vai arī ar nepietiekamu un nesabalansētu uzturu. Protams, klāt nāk stress – kāds nu tas ir katrā ģimenē. 🌀

**NEVESELĪGI UZTURA PARADUMI BIEŽI VEICINA
FUNKCIONĀLU TRAUCĒJUMU RAŠANOS
PUSAUDŽA VECUMĀ, KAS PATS PAR SEVI IR
KOMPLICĒTS VECUMA POSMS.**

Galvenā māsa Māra Bārene: "Mediķiem savas zināšanas jāpapildina nepārtraukti."

Pērnā gada decembra nogalē klajā nācis Gremošanas slimību centra GASTRO galvenās māsu Māras Bārenes sagatavotais mācību materiāls medicīnas māsām "Endoskopijas metode māsu praksē", kas palīdzēs pilnveidot savas zināšanas moderno tehnoloģiju izmantošanā gremošanas slimību izmeklējumos un profilaksē. Mācību materiāls ir sagatavots ar Eiropas Savienības Sociāla fonda atbalstu, tādēļ tas bez maksas pieejams interesentiem.



GASTRO vecākā māsa Māra Bārene.

"Mana motivācija radīt šo izziņas mācību materiālu ir mana praktiskā pieredze un novērojumi, strādājot ar pacientiem un sadarbojoties ar ārstniecības personālu," par ieceri stāsta GASTRO galvenā māsa Māra Bārene. "Tieši tas mani pamudināja iedziļināties problemātikā, palīdzēt kolēģiem ar informāciju un zināšanām. Mācību materiāla tapšanā ir ieguldīts liels un nopietns darbs, bet ar rezultātu esmu ļoti gandarīta," uzsver Māra Bārene.

"Nav noslēpums, ka izmeklējumu norise un to sasniegtie rezultāti lielā mērā ir saistīti tieši ar augsti kvalificēta personāla klātbūtni procedūru laikā. Un mūsdienīgs aprīkojums viens pats nebūs nekā vērts, ja personāls, kas ar to strādā, nemitīgi nepapildinās savas zināšanas un prasmes," saka

medicīnas centra GASTRO galvenā māsa, "tādēļ ārstniecības personālam jauno tehnoloģiju un moderno ārstniecības metožu apguvē ir nepārtraukti jāpapildina savas iemaņas, pielietojot tās praktiskajā darbā, lai nodrošinātu kvalitatīvu pacientu aprūpi."

"Endoskopijas metode māsu praksē" ir unikāls mācību līdzeklis, kas paredzēts gan topošajām māsām, gan jau praktizējošām speciālistēm. Mācību materiālā ietverta plaša un vispusīga informācija, kas nepieciešama, lai nodrošinātu modernu un zināšanās balstītu metožu izmantošanu endoskopijas māsu praksē. Bez tehniskās un medicīniskās informācijas mācību materiālā sniegta informācija arī par nozares aktuālo normatīvo regulējumu, iekļauti svarīgākie endoskopijas profesionāļu darbu regulējošie tiesību akti un

sniegtas rekomendācijas veselības aprūpes kvalitātes un drošības risku pārvaldībā.

Mācību materiālā ir aprakstītas elpošanas orgānu, gastrointestinālā trakta, urīnizvadorgānu endoskopiskās izmeklēšanas indikācijas un kontraindikācijas, endoskopijas instrumentu iedalījums un apstrāde, sniegts ieskats pacienta izglītošanā un aprūpē, aplūkotas pediatriko pacientu aprūpes īpatnības, kā arī sniegts ieskats endoskopijas vēsturē.

"Pacientu aprūpē nozīmīga loma ir tieši medicīnas māsu darbam," ir pārliecināts "GASTRO" valdes priekšsēdētājs, gastroenterologs Dr. Ivars Tolmanis, "tāpēc mēs esam patiesi lepnī, ka

mūsu kolēģes sagatavotais mācību materiāls dos svarīgu pienesumu mūsu specialitātes māsu izglītībā un profesionālajā sagatavotībā," saka dakters Tolmanis. Viņš ir gandarīts, ka Māras Bārenes sagatavotais mācību materiāls ir pieejams plašai ārstniecības personāla auditorijai: "Manuprāt, ir svarīgi, ka mācību materiāls ir pieejams bez maksas un katrai medicīnas māsai, kura vēlas savu karjeru saistīt ar darbu endoskopijas nozarē."

Mācību materiālu "Endoskopijas metode māsu praksē" var iegūt, sazinoties personīgi ar autori, Gremošanas slimību centra "GASTRO" galveno māsu Māru Bāreni, zvanot pa tālruni 29214787. 📞

NAV NOSLĒPUMS, KA IZMEKLĒJUMU NORISE UN TO SASNIEGTIE REZULTĀTI LIELĀ MĒRĀ IR SAISTĪTI TIEŠI AR AUGSTI KVALIFICĒTA PERSONĀLA KLĀTBŪTNI PROCEDŪRU LAIKĀ.

Iespēja kvalificētu speciālistu uzraudzībā veikt vispusīgu diagnostiku un efektīvu ārstēšanu bez maksas

**Ilze Kikuste,
GASTRO galvenā ārste**

Gremošanas slimību centrs GASTRO šobrīd var piedāvāt lielisku iespēju mūsu pacientiem, kuri sirgst ar čūlaino kolītu un Krona slimību. Pacientiem mūsu centrā ir iespēja bez maksas saņemt modernus medikamentus nozares speciālistu Ilzes Kikustes, Mārci Lejas un Ivara Tolmaņa profesionālā uzraudzībā. Pašreiz notiekošajos pētījumos tiek uzņemti pacienti, kuriem ir smags vai vidēji smags čūlainais kolīts vai Krona slimība un kuriem pēc ierastajām standarta terapijām nav uzlabojumi, vai kuri šīs standarta terapijas nepanes.

GASTRO aicina pacientus piedalīties klīniskajos pētījumos, tāpat arī mūsu kolēģus – ģimenes ārstus, gastroenterologus un citus speciālistus – aicinām informēt savus pacientus par šo iespēju. Klīniskie pētījumi ļauj pacientiem piedāvāt inovatīvus ārstēšanas paņēmienus, analīzes un izmeklējumus bez maksas, tai skaitā kolonoskopiju. Tāpat klīniskā pētījuma ietvaros būs iespēja bez maksas saņemt gastroenterologa konsultācijas.

Jāpiebilst, ka dalība klīniskajos pētījumos ir nozīmīga palīdzība visai medicīnas zinātnes un nozares attīstībai, tā dod labumu gan sabiedrībai, gan konkrētajam pacientam. Klīniskie pētījumi



ir viens no veidiem, kā visā pasaulē visaugstākās kvalifikācijas speciālistu uzraudzībā notiek modernu tehnoloģiju, medikamentu un izmeklēšanas metožu pārbaude. Klī-

niskie pētījumi ir praksē pārbaudīts un pasaulē aprobēts veids medicīnas zinātnē un praktiskajā medicīnā, lai nodrošinātu arvien modernāku tehnoloģiju, ierīču un medikamentu ienākšanu mūsu ikdienā. Bet pacientiem tas nozīmē iespēju saņemt inovatīvu ārstēšanu bez maksas.

Lai pieteiktos vai iegūtu detalizētāku informāciju, pacientus lūdzam sazināties ar GASTRO klīnisko pētījumu koordinatori pa e-pastu gpc@gastrocentrs.lv vai tālruni 28658080. 📞

**KLĪNISKIE PĒTĪJUMI ĻAUJ PACIENTIEM
PIEDĀVĀT INOVATĪVUS ĀRSTĒŠANAS
PAŅĒMIENUS, ANALĪZES UN IZMEKLĒJUMUS
BEZ MAKSAS, TAI SKAITĀ KOLONOSKOPIJU.**

Izziņa

Kas ir čūlainais kolīts un Krona slimība un kas tās izraisa?

- Čūlainais kolīts un Krona slimība ir hroniskas iekaisuma slimības ar sarežģītu rašanās mehānismu. Čūlainais kolīts skar galvenokārt resnās zarnas epitēliju, bet Krona slimība var izpausties tievajā un resnajā zarnā, kā arī citās gremošanas sistēmas daļās. Šo slimību rašanās iemesli ir sarežģīti un nav līdz galam pilnībā izziņāti, bet zināms, ka pacientu imūnā sistēma netipiski reaģē uz zarnas gļotādu un citiem sienas slāņiem, radot tajā hronisku iekaisumu. Slimības attīstībā tāpat nozīme ir arī vides faktoriem, iedzimtībai, resnās zarnas mikroorganismu kopumam un citiem.
- Čūlaina kolīta gadījumā resnajā zarnā slimības rezultātā rodas iekaisums un virspusējas čūlas, kas var asiņot. Iekaisums parasti sākas ar resnās zarnas pašu distālo daļu – taisno zarnu, bet var izplatīties pa visu resno zarnu. Slimības smagumu nosaka tas, cik liels ir resnās zarnas slimības skartais posms. Vissmagāk čūlainais kolīts norit, ja iekaisums skar visu resno zarnu līdz savienojumam ar tievo zarnu.
- Čūlainais kolīts izraisa caureju, bieži vien ar asins piejaukumu, vēdergrauzes un sāpes vēderā, svāra zudumu, nogurumu, vājumu un drudzi. Ja asiņošana ir izteikta, tad var attīstīties arī anēmija jeb mazasinība.

Vairāk nekā 90% gadījumos aktīvas slimības gadījumā novērojams asins piejaukums vēdera izejai.

- Čūlainā kolīta simptomi var būt ļoti izteikti un tad tie var pāriet ar salīdzinoši gariem miera jeb remisijas periodiem, jo slimības gaitai ir hronisks raksturs.
- Krona slimības gadījumā iekaisums skar visus zarnas sienas slāņus, tāpēc bojājumi var būt visdažādākie – no virspusēja iekaisuma līdz dziļām čūlām un transmūrālām iekaisuma penetrācijām ar striktūrām, perforācijām, abscesiem un grūti ārstējamām fistulām.
- Krona slimības raksturīgākais simptoms ir vēdersāpes un var būt arī citi zarnas iekaisumam raksturīgi simptomi. Krona slimības forma, kas skar tievo zarnu var izraisīt malabsorbciju.
- Čūlainam kolītam un Krona slimībai raksturīgas arī ekstraintestinālas izpausmes: mutēs dobuma, locītavu, acu un ādas bojājumi.
- Visprecīzākā čūlainā kolīta un Krona slimības diagnostikas metode ir ileo-kolonoskopija, kuras laikā ar tievu un lokanu instrumentu iespējama visas resnās zarnas un tievās zarnas distālās daļas apskate un gļotādas paraugu paņemšana. Mūsdienās ileo-kolonoskopija ir nesāpīga, precīza un droša metode zarnu slimību diagnostikā.

GASTRO iesaistās starptautiskos zinātniskos pētījumos

Mārcis Leja,
professors, GASTRO ārsts gastroenterologs

Man ir patiess prieks, ka Gremošanas slimību centrs GASTRO sevi var pieteikt ne tikai kā ārstniecības iestādi pacientiem ar gremošanas sistēmas traucējumiem, ne tikai kā modernas diagnostikas centru, bet arī kā nozīmīgu spēlētāju medicīnas zinātnes un medicīnas nozares attīstības jomā. 20 darbības gadu laikā esam iesaistījušies vairākos nozīmīgos medicīnas zinātnes projektos, mūsu speciālisti piedalījušies starptautiskās zinātnieku komandās un līdzdarbojušies jaunu inovatīvu tehnoloģiju un ārstniecības metožu izstrādē gremošanas slimību jomā. Ne velti mūsu komandā ir ārsti un speciālisti, kuri apmāca arī jaunus Latvijas medicīnas mūsu valsts augstskolās, nav reta arī mūsu speciālistu dalība starptautiskās konferencēs. Esmu pārliecināts, ka bez šādas – zinātniskas un pētniecības – darbības nav iespējama moderna medicīnas centra eksistence, nav iespējama attīstība, kas perspektīvā dod labumu gan mūsu medicīnai un zinātnieku kvalifikācijai, gan, protams, piedāvā pacientiem jaunas ārstēšanas un diagnostikas metodes.

Arī pašlaik GASTRO ir iesaistīts nozīmīgā starptautiskā projektā, kas perspektīvā dos iespēju mūsu pacientiem izmantot izstrādātās tehnoloģijas arī medicīnas centrā GASTRO un citviet Latvijā un Baltijā. Kā ierasts šādos projektos, rezultātus iespējams gūt tikai kopīgā un ciešā sadarbībā ar zinātniskajiem partneriem un praktiķiem visās projektā iesaistītajās valstīs.

Atzītais zinātniskais žurnāls "ACS Sensors", ko izdot starptautiski pazīstamā un zinātniskajās aprindās ļoti novērtētā Amerikas Ķīmijas biedrība, savā sensoru tehnoloģijām veltītajā speciālizdevumā publicējusi 30 sensoru tehnoloģijas, kas

būs sevišķi nozīmīgas medicīnas un ķīmijas nozares turpmākajā attīstībā. Izvēli par labu šīm tehnoloģijām žurnāla redakcija izdarīusi pēc tehnoloģiju oriģinalitātes un nākotnes potenciāla.

Viena no šīm tehnoloģijām – sprektroskopijas un metāla oksīdu sensoru nolasījumu kombinēšana – aprakstīta arī žurnāla "ACS Sensors" ievadrakstā. Rakstu sagatavojuši zinātnieku grupa Borisa Mizaikofa (Boris Mizaikoff) no Ulmes,



Professors Mārcis Leja.

Vācijā, vadībā. Galvenie akcenti šajā tehnoloģijā likti uz sensoru jutību, specifiskajām īpašībām un rezultātu ticamību. Tehnoloģija izstrādāta projekta "Horizon 2020" programmas VOGAS ietvaros. Tā darbu starptautiskā mērogā koordinē Latvijas Universitātes Klīniskās un profilaktiskās medicīnas institūts. Sadarbību ar Latvijas Universitāti VOGAS projekta realizācijā, klīniskajos pētījumos un zinātniskajā darbā nodrošina arī Gremošanas slimību centrs GASTRO, kas ir viens no vadošajiem medicīnas centriem Baltijā ne tikai tiešajā gremošanas slimību diagnostikas un ārstēšanas jomā, bet arī medicīnas zinātnes un tehnoloģiju izstrādē un klīniskajos pētījumos.

Plānots, ka jaunās senso-

ru tehnoloģijas pirmos izgatavotos prototipus pēc to sākotnējā tehniskā novērtējuma saņems Rīgā, sākot pirmos klīniskos izvērtējumus un atkārtojamības analīzi. Saskaņā ar LU un Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas (RAKUS) noslēgto sadarbības līgumu par VOGAS realizāciju pirmie klīniskie izmēģinājumi noritēs RAKUS Ķirurģiskās onkoloģijas klīnikā.

Esam gandarīti līdzdarboties šādā projektā, tāpat esam pateicīgi mūsu Latvijas un ārzemju kolēģiem par veiksmīgo sadarbību VOGAS projekta realizācijā! Esmu pārliecināts, ka šis nebūs pēdējais zinātniskais projekts, kurā iesaistīsies arī Gremošanas slimību centrs GASTRO. 🤝

ESMU PĀRLIECINĀTS, KA ŠIS NEBŪS PĒDĒJAIS ZINĀTNISKAIS PROJEKTS, KURĀ IESAISTĪSIES ARĪ GREMOŠANAS SLIMĪBU CENTRS GASTRO.