

Kā pazīt slimības un kā tās ārstēt ar augu palīdzību



Regīna Rožkalne

VESELĪBAS ROKASGRĀMATA







2008-5
277-

Regīna Rožkalne


Veselības rokasgrāmata

Regīna Rožkalne

VESELĪBAS ROKASGRĀMATA

Kā pazīt slimības un kā tās ārstēt ar augu palīdzību

Ar garšvielām un papildinātā ar leģendu

 PETERGAILIS

Kostenlos
Vestiblas
Fokasgrämata

2008-5

277

L
61

UDK 612.3+615.89(035) SVA
ANĀTOLIJAS
Lielās Bibliotēkas

Regīna Rožkalne

VESELĪBAS ROKASGRĀMATA

Kā pazīt slimības un kā tās ārstēt ar augu palīdzību

Atjaunots un papildināts izdevums



PĒTERGAILIS

UDK 615.3+615.89(035)

Ro 994

Latvijas Nacionālā
BIBLIOTĒKA

0308098338

Izdevniecības vadītāja INGUNA CEPĪTE

Projekta vadītāja un literārā redaktore ANITA ROŽKALNE

Mākslinieks NORMUNDS PUCIS

Vāka foto ANITA ROŽKALNE

Maketētājs GUNDARS ROZENTĀLS

ISBN 978-9984-33-244-4

© R. Rožkalne, teksts

© Izdevniecība "Pētergailis"

IEVADS

Šī grāmata uzrakstīta, lai sniegtu zināšanu minimumu, kas nepieciešams ikvienam, kurš vēlas izprast sava organisma darbību un tajā notiekošos procesus. Autore cer, ka tā būs noderīga katram, kam rūp sava, tuvinieku un līdzcilvēku veselība, kā arī tiem, kas interesējas par ārstniecības augiem un citiem dabas līdzekļiem un par to lietošanu gan slimību profilaksē, gan ārstēšanā.

Cilvēka organisms ir komplicēta pašregulējoša sistēma. Visi organismā notiekošie ķīmiskie, bioķīmiskie un fiziskie procesi ir savstarpēji saistīti. Ja kādā organisma sistēmas daļā rodas traucējumi, tas var izraisīt slimības attīstību ne tikai atsevišķā orgānā, bet visā sistēmā.

Ir ļoti svarīgi, lai katrs cilvēks apgūtu zināšanas, kuras nepieciešamas veselības saglabāšanai, bet, lai to izprastu, ir jāzina, kā darbojas organisma sistēmas. Ir nepieciešams zināt arī riska faktorus, kas veicina slimības attīstību: kā tos novērst, kas ir veselīgs dzīves veids un kādam ir jābūt veselīgam uzturam.

Grāmatā aprakstītas biežāk sastopamās akūtās un hroniskās slimības, šo slimību agrīnās pazīmes, cēloņi un veicinošie faktori. Tas palīdzēs jums novērtēt pēkšņas pārmaiņas organismā, kas var liecināt par organismā notiekošajiem procesiem, un bieži vien šīs pārmaiņas ir pirmās pazīmes, kas vēsta par nopietnu slimību. Laikus pamanīta slimības tuvošanās var novērst ilgu ārstēšanos un nodrošināt vislabākās izveseļošanās izredzes.

Grāmatā atradīsiet ieteikumus un padomus, kad ir jāmeklē ārsta palīdzība, kad steidzīgi jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība un ko slimības gadījumā var darīt mājas apstākļos. Atradīsiet arī padomus, kas jādara pēkšņas saslimšanas un nelaimes gadījumos, lai ikviens spētu līdz ārsta atnākšanai sniegt palīdzību sev un tuviniekiem.

Pievērsta uzmanība arī profilaktiskajiem pasākumiem, kuri veicina slimību attīstības novēršanu. Nevienu veselības saglabāšanas kompleksu nevar uzskatīt par pilnvērtīgu, ja netiek sabalansēts uzturs, jo uzturs ietelmē ne tikai uzņemto kaloriju daudzumu, bet arī vitamīnu, minerālvielu un citu bioloģiski aktīvu vielu daudzumu. Uzturs — tā ir iespēja pastāvīgi atjaunot organisma šūnas, tas ir enerģijas ražošanas avots, kas nepieciešams visu organisma sistēmu normālai darbībai.

Šo grāmatu nevajag uzskatīt par pašārstēšanās avotu. Grāmatā aprakstīto slimību ārstēšana jāveic saskaņā ar ārsta norādījumiem, tikai viņš var izlemt jautājumu par kāda ārstniecības auga lietošanas lietderību, un ārstniecības augi tiek ieteikti kā profilaktiskie līdzekļi vai arī kā papildus līdzekļi tradicionālām ārstēšanas metodēm. Mājas apstākļos no ārstniecības augiem pagatavotos preparātus (uzlējumus, novārījumus, izvilkumus

spirtā u. c. zāļu formas) var lietot vieglos slimību gadījumos, veselības uzturēšanai vai arī pēc tam, kad slimība ir izārstēta, lai turpmāk novērstu slimības atkārtošanos.

Grāmatā ievietotajās receptēs ir izmantoti labi pazīstami augi, kas aug Latvijā un kurus plaši izmanto gan zinātniskajā, gan tautas medicīnā. Pagatavojot konkrētai slimībai ieteikto ārstniecības augu preparātus, jāievēro receptē norādītā deva un ārstēšanās kursa ilgums. Receptēs norādīto ārstniecisko augu lietošana un devas domātas pieaugušam cilvēkam. Bērna saslimšanas gadījumā par ārstniecisko augu lietošanu obligāti jākonsultējas ar ārstu.

Ja ieteiktajā receptē ir vairāk par divām sastāvdaļām, tās uzrādītas sadaļā: “Augu maisījums”, “Sulu maisījums” vai “Augļu maisījums”.

Ir pagājuši septiņi gadi kopš “Veselības rokasgrāmatas” (2001) pirmā izdevuma. Šajā laikā ir zinātniski izpētīti daudzi ārstniecības augi, un ir zināms to ķīmiskais sastāvs un iedarbība uz cilvēka organismu un slimību izraisītāju. Mainījusies arī cilvēku attieksme — rūpes par veselību, izpratne par veselīgu dzīves veidu, slimību profilaksi, kā arī attieksme pret dabas līdzekļu izmantošanu gan slimību profilaksē, gan to ārstēšanā.

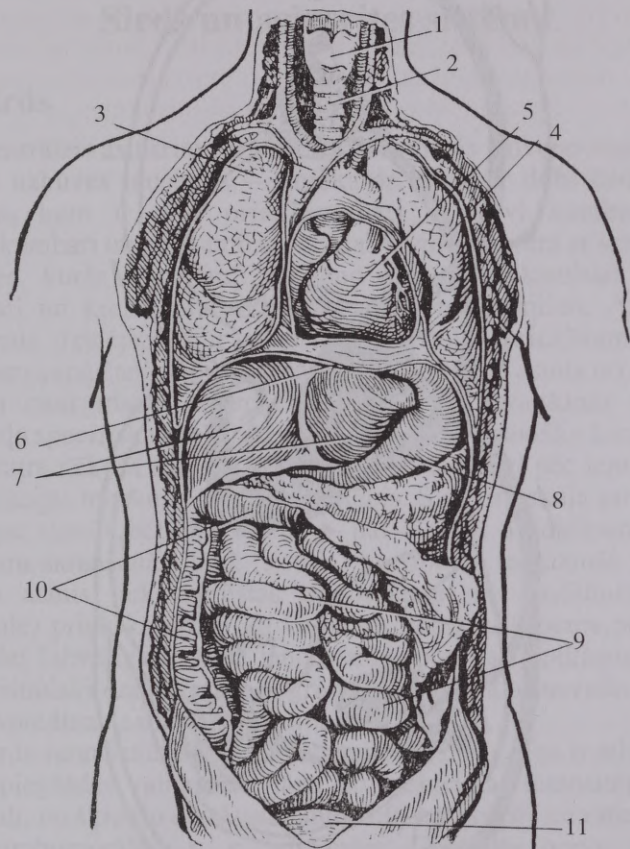
Atšķirībā no pirmā izdevuma jaunā “Veselības rokasgrāmata” papildināta ar jaunu nodaļu: seksuāli transmisīvās slimības. Plašāk tiek apskatītas arī sirds un asinsvadu sistēmas un gremošanas orgānu slimības, īpaši pievēršot uzmanību to profilaksei, nervu un infekciju slimības u. c.

Lai lasītājam būtu ērtāk sameklēt nepieciešamo informāciju, grāmatas beigās alfabēta kārtībā sakārtotas pieminētās slimības un receptēs lietoto augu saraksts ar to nosaukumiem latīņu valodā.

Būšu gandarīta, ja šī grāmata noderēs un palīdzēs jums izprast organismā notiekošos procesus, veselīga dzīvesveida nozīmi, profilakses nozīmi veselības saglabāšanā.

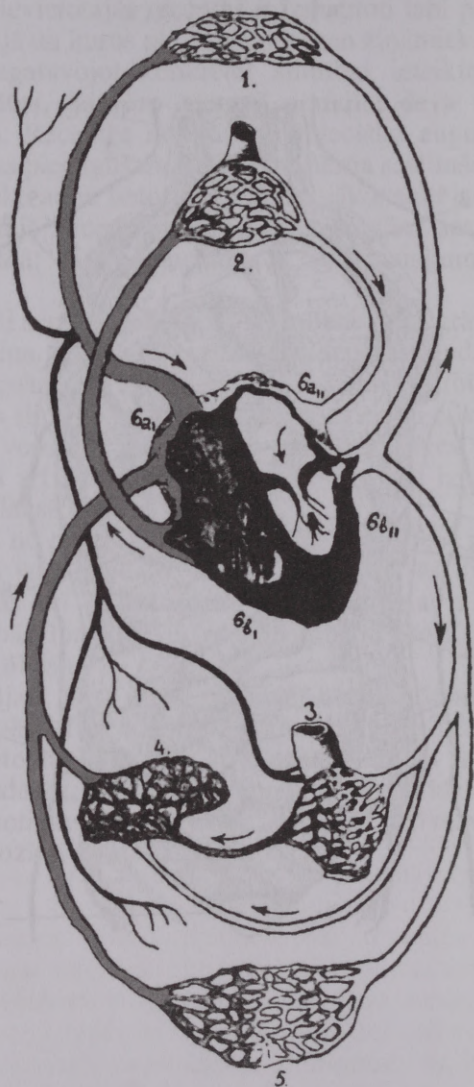
Autore

SIRDS UN ASIŠĀDĪBĀS SISTĒMAS



Iekšējo orgānu novietojums.

1. balsene; 2. traheja; 3. labā plauša; 4. kreisā plauša (atvilkta uz sāniem);
5. sirds; 6. diafragma; 7. aknas; 8. kuņģis; 9. tievā zarna; 10. resnā zarna;
11. urīnpūslis.



Asinsriņķošanas shēma.

1. galva un rokas; 2. plaušas; 3. zarnas; 4. aknas; 5. kājas; 6a1 un 6a2. labais un kreisais priekškambaris; 6b1 un 6b2. labais un kreisais sirds kambaris.

Bultas norāda, kādā virzienā asins rit.

SIRDS UN ASINSRITES SISTĒMAS SLIMĪBAS

Sirds un asinsrites sistēma

Sirds

Centrālais asinsrites orgāns ir sirds, un tās galveno masu veido īpašas uzbūves muskulis — miokards. Sirds ir dobs četrkameru orgāns, kam ir divi priekškambari un divi kambari. Abi priekškambari un abi kambari ir atdalīti viens no otra ar starpsienu. Atveres, kurās ir vārstuļi, savieno labo priekškambari ar labo kambari un kreiso priekškambari ar kreiso kambari. Asinsrites galvenais dzinēj spēks ir ritmiska un spēcīga priekškambaru un kambaru saraušanās un atslābšana, kas pārsūknē asinis no lielajām vēnām caur mazo asinsrites loku aortā. Saraušanās ir sirds muskuļa specifiska funkcija, tas saraujas pēc atsevišķu kontrakciju tipa: katra nākošā saraušanās sākas tikai tad, kad pēc iepriekšējās kontrakcijas muskulis ir pilnīgi atslābis. Sirds muskuļa saraušanos sauc par sistoli, bet atslābšanu — par diastoli. Priekškambaru un kambaru saraušanās laikā (sistole) to tilpums samazinās un tajos esošās asinis tiek izgrūstas no dobuma, bet atslābuma laikā (diastole) priekškambaru un kambaru dobumu tilpums palielinās un rodas labvēlīgi apstākļi jaunas asins porcijas ieplūšanai. Tātad sirds, ritmiski darbotamās, izgrūž asinis slēgtā asinsvadu lokā un uztur spiedienu asinsrites sistēmā.

Sirds saraušanās spēks nav vienmēr vienāds. Tas ir atkarīgs no asins pieplūdes vainagartērijām, no vielmaiņas intensitātes sirds muskulī, no šķiedru daudzuma muskulī, kuras spēj sarauties, kā arī no neirohumorālām u. c. ietekmēm. Centrālās nervu sistēmas veģetatīvie centri var mainīt sirds saraušanās spēku un biežumu, to ietekmē mainās arī asinsvadu diametrs: tie var paplašināties vai sašaurināties. Dažādi satraukumi, pozitīvas vai negatīvas emocijas, kā arī humorālie mehānismi (asinīs cirkulējošās bioloģiski aktīvās vielas — hormoni, fermenti, kurus izstrādā endokrīnā sistēma, u. c.) var mainīt sirds un asinsvadu darbību, to skaitā arī asinsriti sirds vainagartērijās. (Divas artērijas, kuras baro sirdi, apvij to kā vainags, sazarodamās daudzās sīkās artērijas, un tās sauc par vainagartērijām jeb koronārajiem asinsvadiem.) Sirds muskuļa apgāde ar skābekli tiek traucēta, ja ir vainagartēriju spazmas vai sašaurinājums, kuru izraisījis asinsvadu sienīņu sabiezējums — aterosklerotiskās plātnītes jeb pangas. Arī fiziskas un emocionālas slodzes laikā sirds muskulim nepieciešamība pēc skābekļa palielinās vairākas reizes un var izraisīt traucējumus sirds

muskuļa asinsapgādē, kas savukārt izraisa vielu maiņas traucējumus miokardā. Ja kādu iemeslu dēļ ir nepietiekama asinsplūsma vainagartērijā un sirds muskulis nesaņem pietiekamā daudzumā skābekli, veidojas vainagartēriju nepietiekamība, rodas izmaiņas sirds muskulī — miokarda išēmija.

Sirds ar asinsrites sistēmas palīdzību apgādā ar skābekli un citām barības vielām galvas smadzenes, plaušas, aknas, nieres u. c. savstarpēji saistītus orgānus un sistēmas, bet pašas sirds darbību ietekmē visas organismā notiekošās pārmaiņas — elpošana, gremošana, asinsrade, izvadorgānu sistēmas darbība u. c.

Asinsrite

Asinsrites sistēma, kas sastāv no sirds un asinsvadiem, nodrošina nepārtrauktu asiņu plūsmu organismā. Šī plūsma šūnām un audiem piegādā dzīvības norisēm nepieciešamos elementus: skābekli, minerālvielas un citas bioloģiski aktīvas vielas, kā arī aizvada uz izvadorgāniem vielmaiņas galaproduktus. Asinsrite uztur sakarus starp atsevišķiem orgāniem — galvas smadzenēm, plaušām, aknām, nierēm un citiem orgāniem un sistēmām. Sirds ir galvenais asinsrites dzinējs, un tās pamatuzdevums ir nodrošināt asinsriti organismā.

Asinsrites sistēmā asinsvadus iedala artērijās, kapilāros un vēnās, un katrs no tiem veic noteiktas funkcijas organismā. No artērijām, pa kurām asinis aizplūst no sirds, ir atkarīgs pretestības lielums asinsrites sistēmā un asins pieplūde orgāniem. Artērijas pakāpeniski sazarojas vissīkākajos organisma asinsvados — kapilāros. Kapilāru sienas ir ļoti plānas, un caur tām notiek vielu maiņa starp asinīm un audiem. Kapilāriem ir divi posmi — arteriālais un venozais, kas tieši pāriet viens otrā, veidojot cilpu. Pa vēnām asinis atgriežas uz sirdi. Vēnu siena ir viegli iestiepjama, un tāpēc tajās var uzkrāties diezgan daudz asiņu. Vēnām piepildoties vai iztukšojoties, tiek regulēta asiņu pieplūde sirdij un līdz ar to arī arteriālajā sistēmā izgrūstais un orgāniem pieplūstošais asiņu daudzums.

Asinsrites sistēmā izšķir lielo un mazo asinsrites lokus. Lielais asinsrites lokš sākas no sirds kreisā kambara ar organisma lielāko artēriju — aortu. No aortas atiet mazākas artērijas, pa kurām asinis pieplūst orgānu audiem. Atdevušas skābekli un citas barības vielas un uzņēmušas ogļskābo gāzi un citus vielmaiņas galaproduktus, asinis pa vēnām aizplūst uz sirdi. Lielais asinsrites lokš beidzas sirds labajā priekškambarī, kurā ieplūst augšējā un apakšējā dobā vēna. No sirds labā priekškambara venozās asinis ieplūst labajā kambarī, no kura sākas mazais asinsrites lokš.

Mazais asinsrites lokš tāpat sākas no labā sirds kambara ar plaušu stumbru, kas sadalās divās plaušu artērijās, pa kurām venozās asinis plūst uz plaušām. Plaušās artērijas sadalās kapilāru tīklā, kas aptver plaušu alveolas, kurās notiek gāzu apmaiņa starp

venozaļām asinīm un alveolu gaisu. Caur plaušu kapilāru sienām skābeklis no alveolās esošā gaisa pāriet asinīs, bet ogļskābā gāze no asinīm pāriet alveolu gaisā. Tādējādi venozās asinis pārvēršas par arteriālajām asinīm un pa plaušu vēnām atgriežas sirds kreisajā priekškambarī, kur beidzas mazais asinsrites loks.

Sirds un asinsvadu sistēmas slimību riska faktori

Sirds un asinsvadu sistēmas slimības joprojām ir visbiežāk sastopamās pasaulē.

Lai organisms darbotos normāli, nekā nedrīkst būt “par daudz” vai “par maz”. Dzīves norisēm un dzīvības procesiem jābūt līdzsvarotiem un harmoniskiem. Tomēr ne vienmēr tā ir. Vairums slimību, no kurām cieš sirds, rodas galvenokārt nevis pašā sirdī, bet gan ar to saistītās citās organisma sistēmās — asinsvados, nervu sistēmā, vielmaiņā, elpošanas, gremošanas, asinsrades un citās sistēmās, piemēram, šādas slimības var būt ateroskleroze (asinsvadu sienīņu pārkaļķošanās), hipertensija (asinsspiediena paaugstināšanās), aptaukošanās, mazasinība. Sirds reaģē arī uz fiziskām, psihiskām vai emocionālām pārslodzēm.

Katrai slimībai var būt vairāki cēloņi un tās attīstību veicinoši faktori. Medicīnā ar jēdzienu “riskā faktori” apzīmē apstākļus, kuriem pastāvot, var rasties iespēja kādas slimības attīstībai.

Tātad sirds slimību profilaksē svarīga ir to slimību novēršana, kuras kļūst par riska faktoriem. **Riska faktori**, kas veicina sirds un asinsvadu slimību attīstību, ir:

- paaugstināts asinsspiediens;
- paaugstināts holesterīna līmenis (paaugstināts kopējais holesterīns, triglicerīdi un zema blīvuma jeb “sliktā” (ZBL-H) holesterīna līmenis, bet augstā blīvuma jeb “labā” (ABL-H) holesterīna līmenis ir pazemināts);
- aptaukošanās;
- mazkustīgs dzīvesveids;
- cukura diabēts;
- smēķēšana;
- pārmērīga alkohola lietošana;
- stress;
- vecums.

Lielākā riska faktoru daļa ir novēršama, to nelabvēlīgo iedarbību var mazināt vai neitralizēt, izņemot dažus riska faktorus (nelabvēlīga iedzimtība, vecums), kurus ietekmēt nevaram. Savu vecumu mēs nevaram mainīt, bet uzturēt normālu asinsspiedienu, ķermeņa svaru, cukura līmeni asinīs, konsultējoties ar ārstu, ir iespējams.

Liela nozīme ir profilaksei, kas palīdz novērst sirds slimības.

Pareizi veicot slimību profilaksi, mēs izvairīsimies no ilgstošas ārstēšanās.

Smēķēšana ir viens no kaitīgākajiem riska faktoriem. Visvieglāk izvairīties no riska faktora “smēķēšanas” — nesmēķējot. Jāatceras, ka tabakā esošais nikotīns smēķējot sašaurina asinsvadus un rada tajos spazmas, bet sirds vainagartēriju spazmas var izraisīt stenokardijas lēkmi, kas ir viens solis līdz infarktā. Tātad, atmetot smēķēšanu, novērsīsim riska faktoru saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām.

Paaugstināts asinsspiediens un aterosklerotiskas izmaiņas asinsvados var veicināt miokarda infarkta vai smadzeņu insulta attīstību. Ir iespējams novērst šo slimību rašanos, ja ierobežosim vārāmās sāls, treknu ēdienu un viegli izmantojamo ogļhidrātu pārmērīgu lietošanu uzturā.

Nelabvēlīgi sirds darbību ietekmē **aptaukošanās**, jo tā var veicināt aterosklerozes, hipertensijas, miokarda infarkta, smadzeņu insulta, cukurslimības u. c. slimību attīstību. Liekā taukaidu masa arī pagarina asinsvadu tīklu, tādējādi sagādājot sirdij papildus slodzi. Taukaudi veidojas arī ap pašu sirdi, ierobežojot tās kustības, — tie ieaug starp muskuļšķiedrām, aprūtinot sirds muskuļšķiedru saraušanos un asinsapgādi. Tāpēc sirds slimību profilaksē ir svarīga ķermeņa svara normalizēšana. Jebkāda veida **fiziskā aktivitāte** (arī staigāšana) uzlabo sirds ritmu, asinsriti, normalizē asinsspiedienu, uztur elpošanas procesā iesaistīto muskuļu tonusu, novēršot elpošanas nepietiekamību. Ja sirds slimniekam fiziskas slodzes laikā rodas asinsrites traucējumi, fiziskā slodze nekavējoties jāpārtrauc. Šiem slimniekiem daudz lielāku labumu dos īslaicīga, ne pārāk liela, regulāra fiziska slodze nekā vienreizēja liela slodze.

Stress ir viens no riska faktoriem, kas veicina hipertensijas un sirds išēmiskās slimības attīstību. Cilvēki stresa situācijās reaģē atšķirīgi, jo katram cilvēkam ir atšķirīgs piemērošanās veids, bet, galvenais, ir jācenšas novērst stresa situācijas vai izvairīties no tām. Lai iemācītos un atrastu veidu, kā rīkoties stresa situācijās, ieteicama psihoterapeita konsultācija.

Ar **alkohola** lietošanu ir saistīta galvenokārt divu sirds un asinsvadu sistēmas slimību attīstība — arteriālā hipertensija un kardiomiopātija. Alkohols rada pārmaiņas vielmaiņā, tātad arī sirds muskuļa vielmaiņā. Sirds muskuļa šūnas pakāpeniski atmirst, un to vietu ieņem saistaudi, kas samazina sirds muskuļa saraušanās spējas, izraisa sirds ritma traucējumus, elpas trūkumu, nogurumu u. c.

Uzturs (diēta) ir sirds asinsvadu saslimšanas profilakses un ārstēšanas neatņemama sastāvdaļa. Konkrētos ieteikumus, ierobežojamos un nevēlamos produktus, atbilstoši Eiropas Kardiologu biedrības ieteikumam, skatīt tabulā nodaļā “Ateroskleroze”, kā arī attiecīgās slimības nodaļas beigās.

Sirds slimību galvenās pazīmes

Par sirdi mēs bieži vien sākam domāt tikai tad, kad parādās pirmās slimības pazīmes — sāpes sirds apvidū, elpas trūkums, sirds ritma traucējumi u. c.

Sāpes sirds apvidū var būt daudzu sirds slimību — stenokardijas, miokarda infarkta, miokardīta u. c. — pazīme. Praktiski veselam cilvēkam tās var rasties, ja ir paaugstināta nervu sistēmas uzbudināmība, kā arī tās var būt saistītas ar muskuļu nervu vai plaušu iekaisumu u. c. slimībām. Ja sāpes sirds apvidū rodas vainagartēriju organiska sašaurinājuma vai spazmas dēļ, kam raksturīgas dedzinošas, žņaudzošas sāpes aiz krūšu kaula, kas izstaro uz kreiso roku, lāpstiņu un kaklu, tas liecina par stenokardiju.

Aizdusa (elpas trūkums) ir viena no galvenajām un agrīnajām sirds slimību pazīmēm, kas liecina par skābekļa trūkumu asinīs. Vieglos gadījumos elpas trūkums slimnieku traucē fiziskas piepūles laikā, vidēji smagos gadījumos — veicot parastu darbu, bet, slimībai progresējot, pat pilnīga miera stāvoklī. Veicinošie faktori ir fizisks un emocionāls sasprindzinājums, kā arī kuņģa pārpildīšana. Elpas trūkumu var novērot arī hronisku plaušu u. c. slimību gadījumos.

Paātrināta sirdsdarbība (sirdsklauves) ir subjektīva sirds saraušanās sajūta. Praktiski veselam cilvēkam sirdsklauves var rasties fiziskas slodzes laikā, pēc pamatīgas ēšanas, stresa situācijā, bet tās var būt viena no agrīnajām sirds nepietiekamības pazīmēm, kas rodas jau viegla fiziska darba laikā, pēc bagātīgas maltītes vai emocionāliem pārdzīvojumiem u. c. Paātrināta sirdsdarbība var būt viena no tireotoksikozes (vairogdziedzera palielināšanās) pazīmēm.

Reiboņi, galvassāpes, nespēks, samaņas zudums (ģibonis) bieži rodas sirds un asinsvadu slimniekiem. Tos izraisa smadzeņu asinsrites nepietiekamība, kad smadzenēm netiek piegādāts pietiekošā daudzumā skābeklis. Reflektorisku reiboņi var izraisīt depresija, neirozes, kā arī klejotājnerva uzbudinājums kuņģa neirozes gadījumā.

Tūska parādās, kad ir sirds un asinsvadu nepietiekamība, un tā var lokalizēties zemādas audos, pleiras dobumā, kā arī vēdera dobumā (to sauc par ascītu). Tūskas lokalizācija ir atkarīga no slimnieka stāvokļa: staigājošiem tā veidojas ap kājas potītēm, guļošajiem — jostas vietā un uz krustiem, smagos gadījumos tūska izplatās pa visu ķermeni.

Parasti sirds slimnieks pats izvēlas, kādu ķermeņa stāvokli ieņemt, lai uzlabotu pašsajūtu:

— ja sirds nepietiekamība ir vieglā formā, slimnieki izvēlas gulēt uz labajiem sāniem, jo, guļot uz kreisajiem sāniem, viņiem

- rodas nepatīkama, nospiedoša sajūta sirds apvidū;
- ja ir sirds kreisā kambara nepietiekamība, slimnieki izvēlas sēdošu pozū;
- slimnieks, kam ir pastāvīga aizdusa (hroniska 2.—3. pakāpes sirds nepietiekamība), izvēlas sēdēt uz leju nolaistām kājām. Šādā stāvoklī stipri pietūkst kājas, toties aizdusa moka mazāk;
- slimnieki, kuriem ir asinsvadu nepietiekamība (sastrēgums pārņēmis arī dobās vēnas un aknas), labāk jūtas guļus.

Tūsķu **profilaksei** un **ārstēšanai** ieteicams:

- ierobežot šķidruma un vārāmās sāls lietošanu uzturā;
- veicināt šķidruma izvadišanu no organisma.

Ārstniecības augus tūsķas un ascīta ārstēšanai lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

ĀBOLIŅŠ, pļavas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

AUGU MAISIĪJUMS.

> Nātru, milteņu un ceļteķu lapas, asinszāļu laksti un rožu augļi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Vāra 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

> Bērzu lapas un tīruma kosas laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

> Kazeņu lapas — 8 daļas, bērzu lapas — 1 daļa. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

> Pētersīļu augļi (sēklas), bērzu pumpuri, pupiņu vārsnas (kaltētas pākstis bez sēklām) un milteņu lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Vāra 5 min, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

> Rudzupuķu ziedlapas, pētersīļu augļi, bērzu pumpuri un ālantes saknes — no katra pa 1 daļai, milteņu lapas — 2 daļas, trejlapu puplakšu lapas — 4 daļas. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

MADARA, īstā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti kaltētu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

PLŪŠKOKS, melnais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

RUDZUPUĶE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedlapiņu uz 1 glāzi vāroša ūdens, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Rudzupuķu ziedu uzlējumu nav ieteicams lietot grūtniecēm.

VĀRPATA, ložņu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 5 tējkarotes sakņu uz 1 glāzi auksta vārīta ūdens. Ļauj ievilkties 12 stundas, tad izkāš un uz saknēm uzlej 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un abus uzlējumus apvieno. Lieto pa 1/3 glāzes 4 reizes dienā pirms ēšanas.

ZEMENE, meža.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes kaltētu lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā pirms ēšanas.

Uzturs

Ieteicams uzturā lietot:

- svaigus gurķus, kāpostus, jebkādā veidā pagatavotus baklažānus, svaigi rīvētu kabaču vai ķirbju mīkstumam pa 100 g 2—3 reizes dienā, citronus ar mizu un medu, sīpolus, ķiplokus, pastinākus, vārītus kartupeļus, pētersīļus;
- skābpiena produktus: kefīru, biezpienu, rūgušpienu.

Sirds muskuļa slimības

Asinscirkulācijas traucējumi sirds muskulī rodas, ja ir sirds muskuļa (miokarda) bojājums un tā funkciju traucējums. Visbiežāk sastopamās miokarda bojājumu formas ir miokardīts un kardiomiopātija. Vieglos slimības gadījumos pārmaiņas miokardā ir atgriezeniskas, smagos gadījumos daļa miokarda šķiedru iet bojā un to vietā rodas saistaudi (izveidojas kardioskleroze).

Miokardīts

Miokardīts ir sirds muskuļa (miokarda) iekaisums. Visbiežāk miokarda iekaisuma ierosinātāji ir vīrusi: gripas, adenovīrusi, kā arī bakteriālās infekcijas — angīna, difterija, plaušu karsonis u. c. Miokardīts no akūtas formas bieži vien pāriet hroniskā formā.

Pazīmes

Parādās sirds mazspējas izpausmes — pastiprinās nogurums, nespēks, aizdusa, nepatīkama sajūta un sāpes sirds apvidū, sirds ritma traucējumi. Var būt nedaudz paaugstināta ķermeņa temperatūra (37—37,2 °C). Atšķirībā no stenokardijas lēkmes, sāpes sirds apvidū ilgst stundām, bet reizēm pat vairākas dienas. Sāpju intensitāte var mainīties, taču to sajūta ir pastāvīga.

Kas jādara

- ārstēšanu nosaka ārsts;
- jāievēro gultas režīms un jāveic ārsta ieteiktie pasākumi;
- uzturā jāiekļauj pietiekamā daudzumā olbaltumvielas un vitamīnus;
- jāierobežo vārāmās sāls lietošana uzturā.

Profilakse

- jānovērš infekcijas, kas izraisa miokardītu, un saslimšanas gadījumā tās savlaicīgi jāārstē;
- jāspēcina imūnā sistēma. Divreiz gadā — pavasarī un rudenī — vienu mēnesi jālieto ehinācijas tinktūru (aptiekas preparāts).

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās.

Kardiomiopātija

Par kardiomiopātiju sauc tādas pārmaiņas sirds muskulī, kas samazina sirds muskuļa saraušanās spējas. Tā attīstās pakāpeniski, ja ir miokarda barošanas traucējumi, kuru cēlonis var būt dažāds: vitamīnu nepietiekamība uzturā, traucējumi olbaltumvielu un citos vielmaiņas procesos (podagra, diabēts), mazasinība, stress, alkoholisms, dažādas intoksikācijas u. c. Sirds muskuļa barošanas traucējumi ir atgriezeniski, t. i., novēršot tos izraisošos faktorus, slimnieka pašsajūta uzlabojas.

Miokarda vielmaiņas traucējumus izraisa, piemēram, B₁ un citu vitamīnu, minerālvielu (kālija un kalcija) trūkums organismā, tireotoksikozes gadījumā — tahikardija (paātrināta sirds muskuļa saraušanās) un tiroksīna iedarbība, smaga mazasinība (anēmija), ja sirds muskulis nepietiekami tiek apgādāts ar skābekli (plaušu slimības), kā arī citi cēloņi. Kardiomiopātija veicina sirds asinsvadu slimību attīstību, palielinās stenokardijas, infarkta un sirds mazspējas risks.

Pazīmes

Rodoties miokarda funkciju traucējumiem, parādās asinscirkulācijas nepietiekamības pazīmes, uzbudināmība. Slimībai pro-

gresējot, rodas elpas trūkums, sirdsklauves, nepatīkama sajūta sirds apvidū, var būt kāju tūska u. c. pazīmes.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija;
- jāārstē slimība, kas izraisījusi pārmaiņas sirds muskulī;
- jāievēro darba un atpūtas režīms;
- uzturam jābūt sabalansētam un vitamīniem bagātam;
- jāierobežo vārāmās sāls un asu ēdienu lietošana uzturā;
- nedrīkst smēķēt un lietot alkoholiskos dzērienus.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās.

Sirds mazspēja

Sirds mazspēja jeb sirds vājums ir asinsrites nepietiekamība, kad sirds muskulis ir zaudējis spēju sarauties un traucētas sirds funkcijas dēļ nespēj pārsūknēt tai pieplūstošās asinis un apgādāt organismu — piegādāt orgāniem un audiem pietiekami daudz asiņu, kas ir nepieciešamas, lai tie normāli funkcionētu gan miera, gan slodzes laikā. Sirds mazspēja nav patstāvīga slimība, tā vienmēr ir kādas sirds slimības sekas. Sirds mazspējas galvenie **cēloņi** var būt:

- sirds muskuļa bojājumi, ko radījis miokardīts, miokarda infarkts, kardioskleroze, kardiomiopātija;
- sirds muskuļa pārslodze, ko radījis ilgstoši paaugstināts arteriālais asinsspiediens, aritmija, vārstuļu bojājumi, kā arī citas slimības vai liela fiziska slodze.

Sirds mazspēju veicina infekcijas slimības, hroniski infekciju perēkli organismā, fiziska vai garīga pārslodze.

Pazīmes

Galvenās pazīmes, kas liecina par sirds vājumu, ir aizdusa, nogurums un sirdsklauves, kas slimības sākumā jūtami fiziskas piepūles laikā, bet, slimībai progresējot, arī miera stāvoklī. Slimniekiem, kam ir sirds kreisās puses mazspēja un sastrēgums plaušu audos, var būt īss, aprauts klepus, dažreiz ar krēpām. Ja slimniekam ir sirds labās puses mazspēja, rodas asins sastrēgums aknās, kāju tūska, uzkrājas šķidrums vēdera dobumā (ascīts) un ir arī citas izpausmes. Bieži vien slimnieki sūdzas par miega traucējumiem, nepieciešamību naktī bieži urinēt. Ja sirds mazspējas sākumstadijā ir elpas trūkums, nogurums, sirdsklauves slodzes laikā, tad, slimībai progresējot, elpas trūkums ir arī miera stāvoklī un norisinās neatgriezeniskas pārmaiņas iekšējos orgānos.

Sirds vājums var būt akūts — ja ir miokarda infarkts, hipertensīvā krīze, un hronisks — ja ir reimatisma un pēcinfarkta kardioskleroze. Akūts sirds vājums izpaužas ar sirds astmas lēkmi.

Kas jādara

- jāārstē pamatslimība, kas izraisījusi sirds mazspēju. Ja sirds

- mazspēju neārstē, tā attīstās ļoti strauji un tās smagāko pakāpi var sasniegt 4—5 gados;
- jāievēro darba un atpūtas režīms;
- jāsabalansē uzturs un jāievēro uztura režīms (jāēd 5—6 reizes dienā mazām porcijām);
- jāierobežo vārāmās sāls un šķidruma lietošanu uzturā. Šķidrumu jāuzņem tādā daudzumā, kas atbilst izvadītā urīna daudzumam;
- jānovērš vēdera aizcietējumi.

Profilakse

- nepieciešams ievērot darba un atpūtas režīmu;
- jāizsargājas no slimībām, īpaši — no sirds un asinsvadu slimībām;
- nepieciešamas mērenas fiziskās aktivitātes.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās.

Sirds astma

Sirds astma ir elpas trūkuma lēkme, ko izraisa sirds kreisās puses mazspēja. Lēkmes rašanos bieži vien veicina liela fiziska piepūle, pārdzīvojumi, pārēšanās, alkoholisko dzērienu lietošana u. c. Biežāk šādas lēkmes uznāk naktī pēc iemigšanas. Miegu pārtrauc pēkšņs stiprs elpas trūkums; cīnoties pēc elpas, slimnieks uztrūkstas sēdus. Ja sirds vājums progresē, sirds astmas lēkme var pāriet plaušu tūskā. Plaušu tūskai raksturīgs ļoti stiprs elpas trūkums, klepus ar putainām krēpām, slāpšanas sajūta, gārdzoša elpa, aukstiem sviedriem klāts ķermenis. Plaušu tūska bieži vien beidzas ar nāvi.

Pazīmes

Slimniekam ir apgrūtināta ieelpa, viņš ir bāls, nemierīgs, āda pārklāta ar aukstiem sviedriem. Rokas un kājas aukstas. Elpošana paātrināta, var būt sauss klepus.

Kas jādara

- slimnieks jānosēdina vai jānovieto pussēdus. Kājas jānolaiž pāri gultas vai krēsla malai, muguru atbalstot ar spilveniem;
- **nekavējoties jāizsauc ātrā palīdzība** un jāiedod kāds nomierinošs līdzeklis — korvalols, validols u. tml.;
- pie kājām un rokām jāpieliek silti termofori;
- jāgādā, lai telpā būtu svaigs gaiss;
- jādod dzert karsta kafija vai tēja;
- ja rodas asas sāpes aiz krūšu kaula un ja slimniekam nav pazemināts asinsspiediens, jāpaliek zem mēles nitroglicerīna tablete (ja tās nav, tad validolu). Ja cilvēks lieto nitroglicerīnu pirmo reizi mūžā, tad noteikti jāapguļas, jo nitroglicerīns uz neilgu laiku var pazemināt arteriālo asinsspiedienu, izraisot nespēku. Ja 3—4 min laikā sāpes nepāriet, nepieciešams

atkārtoti palikt zem mēles nitroglicerīnu;

- ja parādās sirds ritma traucējumi, var iedot 30—40 pilienus valokordīna vai korvalola;
- pēkšņas sirds darbības apstāšanās gadījumā jāveic tūlītēji reanimācijas pasākumi. (Skatīt nodaļā “Reanimācija”.)

Profilakse

- jāārstē pamatslimība, kas ir sirds vājuma cēlonis;
- nepieciešams saudzējošs režīms un ierobežota fiziska slodze;
- jākontrolē diennaktī izdzertā šķidruma daudzums un izdalītā urīna daudzums, jo šķidruma izvadišana no organisma ir traucēta;
- jāēd mazām porcijām 5—6 reizes dienā. Uzturā jāierobežo vārāmās sāls lietošana. Vakariņas jāēd ne vēlāk kā 3 stundas pirms gulētiešanas;
- jācenšas normalizēt ķermeņa svaru;
- jāatturas no alkohola lietošanas un smēķēšanas;
- lai novērstu lēkmi, iesaka arī šādu paņēmieni: ja jūtat, ka tuvojas sirdslēkme un varat zaudēt samaņu, sāciet intensīvi klepot. Klepus liek krūšu un vēdera muskuļiem sarauties, uzlabojot asinsriti.

Ārstniecības augus sirds spēcīnāšanai lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli un kā profilakses līdzekli riska grupās.

ĀBELE. Āboli.

> Lieto uzturā 5—7 ābolus dienā vai ābolu sulu pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

AUGĻU MAISIĀJUMS.

> Rožu un vilkābeļu augļi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2—3 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Kaltētas aprikozes, rozīnes, melnās plūmes, valriekstus — no katra pa 1 glāzei, samal gaļas mašīnā, pievieno sasmalcinātu citronu ar mizu un 1 glāzi medus. Samaisa un lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā.

> Citronus, dzērvenes un iztīrītus svaigus rožu augļus — no katra pa 1/2 kilogramam, samal gaļas mašīnā, iegūtajai masai pievieno 1/2 kg medus, samaisa un apsegtā traukā ļauj ievilkties 24 stundas. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Baldriāna sakneņi — 1 daļa, piparmētru lapas — 3 daļas. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 2—3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Māteru un maura sūreņu laksti un melisas lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3 reizes dienā, pievienojot medu pēc garšas.

> Kazeņu lapas — 5 daļas, māteru laksti — 4 daļas, dumbrāju zaķpēdiņu laksti — 3 daļas un māršilu laksti — 1 daļa. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 2 reizes dienā.

> Melnā plūškoka ziedi, apaļlapu rasenes, ceļteku lapas un trejkrāsu vijolītes laksti vienādās daļās. Ņem 2 tējkarotes maisījuma uz 1 glāzi vārīta ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad uzvāra, atdzesē, izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3 reizes dienā.

> Vilkābeļu ziedi — 5 daļas, maura sūrenes laksti — 3 daļas, tīruma kosas laksti — 2 daļas. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3 reizes dienā.

BALDRIĀNS, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sakneņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1—2 ēdamkarotēm 3 reizes dienā.

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās.

CIGORIŅŠ, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā.

CITRONS.

> Sasmalcina 1 citronu, pievieno medu pēc garšas un lieto pa 1 ēdamkarotei 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

> Ņem 5 citronus, 5 ķiploku galviņas un samaļ gaļas mašīnā, pievieno 1/2 kg medus un ļauj 1 nedēļu ievilkties apsegtā traukā vēsā vietā. Lieto pa 1 tējkarotei 4 reizes dienā. Ārstēšanās kurss 2 mēneši.

KORINTE, vārpainā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā un lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā. Var pievienot citriona vai citu skābu sulu un medu pēc garšas.

MEDUS.

> Lieto medu līdz 50 g dienā, vislabāk pa ēdamkarotei vairākas reizes dienā, pievienojot biežpienam vai augļiem. Profilaktiski

lietojot, pietiek ar 30 g dienā. Ārstēšanās kurss 1—2 mēneši.

PIPARMĒTRA.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā.

Ievēribai. Piparmētru preparātus nedrīkst lietot, ja ir pazemināts asinsspiediens.

VILKĀBELE, asinssarkanā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti augļu vai ziedu uz 1 glāzi ūdens. Vāra 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 2—3 reizes dienā pirms ēšanas.

VIRZA, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

> Svaigu sulu lieto pa 1 tējkarotei 4—6 reizes dienā, pievienojot medu pēc garšas.

Ievēribai. Virzas preparātus nav ieteicams lietot grūtniecēm.

ZEMENE, meža.

> Ņem 1 ēdamkaroti zemeņu lakstu ar ogām un ziediem uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā.

> Svaigas zemeņu ogas var lietot uzturā neierobežotā daudzumā (ja nav alerģijas).

Ieteicams lietot **uzturā** ābolus, ananasus, auzu graudu pārtikas produktus, banānus, bietes un burkānus, tomātus, gurķus, aprikozes, rozīnes, medu.

Išēmiskā jeb koronārā sirds slimība

Išēmiskā jeb koronārā sirds slimība (KSS) var būt akūta vai hroniska sirds slimība, kas rodas, ja sirds vainagartēriju saslimšanas dēļ samazinās vai tiek pārtraukta asiņu piegāde sirds muskulim. Išēmiskā sirds slimība var izpausties stenokardijas lēkmē, miokarda infarktā, kā arī var rasties hroniska išēmiska disfunkcija un išēmiska kardiomiopātija. Išēmiskajai sirds slimībai raksturīga neatbilstība starp miokardam nepieciešamo skābekļa daudzumu un koronārās asinsrites nepietiekamu skābekļa daudzuma piegādi sirds audiem, kam iemesls ir koronāro asinsvadu sienīņu sabiezējums, aterosklerotiskās plātnītes jeb pangas plīsums (kam var pievienoties iekaisums, tromboze, mikroembolizācija) un asinsvadu spazma vai arī abu mehānismu kopēja iedarbība.

Skābekli sirds ar asinīm saņem pa vainagartērijām, kas to aptver. Ja aterosklerozes dēļ šīs artērijas ir apkaļķojušās un sašaurinājušās, skābekļa piegāde ir traucēta. Sirds muskuļa šūnām nepietiek skābekļa, un sirds ar sāpēm par to signalizē.

Sāpes sirds apvidū vēl neliecina par stenokardiju, jo sāpes var izraisīt arī, piemēram, kuņģa slimības, osteohondroze, mazasinība u. c. slimības. Svarīgi ir atcerēties, ka, ja ir stenokardija, sāpes nemainās (neizzūd), mainot ķermeņa stāvokli, kā tas ir, piemēram, ar muguras sāpēm.

Cilvēkam, kurš slimo ar išēmisko sirds slimību, jāzina, ka, lai novērstu slimības tālāku progresēšanu un panāktu veselības uzlabošanos, jāievēro ārsta norādījumi un regulāri jālieto ārsta ieteiktie medikamenti. Īpaša vērība jāpievērš fiziskajām aktivitātēm, un to slodze jāpalielina pakāpeniski. Bieži vien sirds išēmiskās slimības slimniekiem, izejot no siltas istabas aukstumā, var rasties sāpes sirdī. Aukstā, vējainā laikā apkārtējai gaisa temperatūrai pazeminoties, ādas asinsvadi sašaurinās un sirdij nākas pārvarēt lielāku asinsvadu perifēro pretestību. Tas palielina skābekļa patēriņu sirds muskulī, jo, ieelpojot aukstu gaisu, sirds vainagartērijas reflektoriski sašaurinās.

Cilvēkiem ar sirds išēmisko slimību nav ieteicamas karstas vannas, jo karstumā un mitrumā ādas asinsvadi paplašinās, asinsrite kļūst intensīvāka un, lai organismā saglabātu pastāvīgu temperatūru, pieaug siltuma atdeve no ķermeņa virsmas. Lai ādas asinsvados nodrošinātu šādu paātrinātu asinsriti, sirdij nākas strādāt enerģiskāk. Tas savukārt palielina skābekļa patēriņu sirds muskulī. Ja vainagartērijas ir sašaurinātas aterosklerozes dēļ, skābekļa patēriņu nav iespējams nodrošināt un var rasties stenokardijas lēkme.

Pēc ēšanas pat neliela fiziska slodze var izraisīt stenokardijas lēkmi, jo, gremošanas traktam aktivizējoties, vairāk asiņu pieplūst kuņģim un zarnu traktam, mazāk — citiem orgāniem, tai skaitā — arī sirdij.

Stenokardija

Stenokardija ir viena no visbiežāk sastopamajām sirds išēmiskās slimības formām. Tā ir nevis patstāvīga slimība, bet pazīme slimībām, kuras izraisa skābekļa trūkums un asinsrites traucējumi sirds muskulī. Visbiežāk stenokardijas cēloņi ir aterosklerotisku plātnīšu (pangu) radīts vainagartēriju sašaurinājums un/vai sirds vainagartēriju spazms. Fiziskas vai psihoemocionālas slodzes laikā sašaurinātās artērijas nespēj palielināt sirds muskuļa asinsapgādi, un tāpēc daži sirds rajoni nonāk "skābekļa badā" — rodas stenokardijas lēkme. Ja sirds muskuļa šūnas ilgstoši nesaņem skābekli, tās aiziet bojā. Tas ir miokarda infarkts.

Riska faktori

- fiziska un psihoemocionāla pārslodze (stress);
- arteriālā hipertensija;
- vielmaiņas traucējumi;
- mazkustīgs dzīvesveids;
- liekais ķermeņa svars;
- paaugstināts holesterīna līmenis asinīs;
- smēķēšana un alkohola lietošana.

Pazīmes

Stenokardijas sāpju raksturs var būt dažāds. Parasti sāpes lokalizējas aiz krūšu kaula — īslaicīgas, žņaudzošas, spiedošas, dedzinošas, retāk durošas vai cita rakstura sāpes aiz krūškaula. Tās var izstarot uz kreiso roku, plecu, lāpstiņu, kaklu, apakšžokli. Var būt elpas trūkums, baiļu sajūta un auksti sviedri. Slimības sākumā sāpes rodas fiziskas piepūles laikā; ja fizisko piepūli pārtrauc, sāpes izzūd. Dažreiz sāpes var rasties arī miera stāvoklī vai no emocionāla uzbudinājuma. Stenokardijas sāpes parasti nav ilgstošas — 5 līdz 20 minūtes.

Kas jādara lēkmes laikā:

- ja jūs slimojat ar stenokardiju, nēsājiet sev līdzīgu nitroglicerīnu vai nitrosorbīdu;
- ja sāpes sirds apvidū ir pirmo reizi un radušās fiziskas slodzes laikā, nekavējoties pārtrauciet fizisko slodzi un palieciet zem mēles 1 nitroglicerīna tableti. Ja sāpes nemazinās pēc pirmās tabletes, **sauciet ātro medicīnisko palīdzību**. Līdz ārsta atbraukšanai ik pēc 5 minūtēm lietojiet otro un trešo tableti zem mēles (ne vairāk kā 3 tabletes 15 min laikā). Nitroglicerīnu ieteicams lietot guļus vai sēžot, jo tas var strauji pazemināt asinsspiedienu, radot galvas sāpes, reiboni, troksni ausīs. Nešķīdiniet nitroglicerīnu ūdenī, jo izšķīdinātam tam nav pietiekamas koncentrācijas, lai apturētu stenokardijas lēkmi. Ja ir pazemināts asinsspiediens, zem mēles var palikt validola tableti. Pēc tam, kad jau lietots nitroglicerīns, kā nomierinošu līdzekli var lietot valokordīnu, korvalolu vai Zeļeņina pilienus;
- stenokardijas lēkmes laikā, ja nav nitroglicerīna, ieteicams sakošļāt un norīt ķiploka daiviņu;
- ja lēkmi izraisījis uztraukums, vajag zem mēles palikt validola tableti, jāatpogā apkaklīte, jāatsprādzē siksnas u. tml., jāapsēžas pie vaļēja loga, mierīgi dziļi jāieelpo un jāizelpo vai jānovietojas gultā ar paceltu galvgali (pussēdus);
- ja, pārtraucot fizisko slodzi, vai pēc nitroglicerīna tabletes sāpes ātri pārgājušas, bet tad pēkšņi lēkmju raksturs mainās — sāpes kļuvušas biežas, ilgstošākas vai pēc nitroglicerīna nepāriet un ilgst apmēram 20 min, tad, lai novērstu miokarda infarkta rašanos, nekavējoties **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**.

Profilakse

- jāievēro darba un atpūtas režīms (tai skaitā 7—8 stundas ilgs nakts miegs);
- jānovērš fiziskas un psihoemocionālas pārslodzes;
- nepieciešams sabalansēts uzturs, un jāizvairās no pārēšanās, jāēd 4—6 reizes dienā mazām porcijām;
- jāierobežo vārāmās sāls un asu garšvielu daudzums uzturā;
- jāsamazina ķermeņa svars, ja tas ir paaugstināts;
- jāpazemina holesterīna līmenis asinīs, ja tas ir paaugstināts;
- jāārstē paaugstināts asinsspiediens;
- nepieciešamas regulāras fiziskas aktivitātes;
- jāatturas no smēķēšanas un alkohola lietošanas.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas un profilakses līdzekli. Ja cilvēks slimo ar stenokardiju, medikamenti jālieto visu mūžu. Var lietot ārstniecības augu tējas no augiem, kuriem piemīt asinsvadus paplašinoša iedarbība, un tie nepalielina miokarda nepieciešamību pēc skābekļa. Īpaši ieteicams tos lietot slimības sākumstadijā.

AUGĻU MAISIJUMS.

> Rozīnes, kaltētas aprikozes un melnās plūmes, valrieksti — no katra pa 250 g. Sasmalcina vai samaļ gaļas mašīnā, pievieno 300 g medus un 1 sasmalcinātu citronu ar mizu (bez sēklām). Visas sastāvdaļas samaisa un lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā. Pirms lietošanas var pievienot citronu vai dzērveņu sulu.

AUGU MAISIJUMS.

> Māteru laksti — 2 daļas, baldriānu saknes, ķimeņu un fenheļa augļi — no katra pa 1 daļai. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3 reizes dienā, pievienojot medu pēc garšas.

> Bērzu lapas, pelašķu laksti un vilkābeļu ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārošu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Bērzu un zemeņu lapas un raudenes laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Māteru un maura sūreņu laksti un melisas lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā, pievienojot medu pēc garšas.

BALDRIĀNS, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sakņu uz 1 glāzi

vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu apsegtā traukā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3—4 reizes dienā.

Ievēribai. Nav ieteicams baldriāna preparātus lietot ilgstoši, kā arī pārsniegt norādītās devas.

CITRONS.

> Ieteicams katru dienu pakošļāt citrona miziņas, tas uzlabo sirds darbību.

> 5 citronus un 5 ķiploku galviņas sasmalcina vai samaļ gaļas mašīnā, pievieno 1/2 kg medus un ļauj 1 nedēļu ievilkties apsegtā traukā. Lieto pa 1 tējkarotei 4 reizes dienā. Ārstēšanās kurss 2 mēneši.

ĶIPLOKS.

> Stenokardijas lēkmes laikā, ja nav nitroglicerīna, ieteicams sakošļāt un norīt ķiploka daiviņu.

> Ņem 40 g sasmalcinātu ķiploku uz 100 g spirta vai degvīna. Ļauj ievilkties 10 dienas, periodiski sakratot, tad izfiltrē un lieto pa 10—20 pilieniem 2—3 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Grūtniecēm un epilepsijas slimniekiem ķiploki jālieto piesardzīgi.

PIPARMĒTRA.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

Ievēribai. Piparmētru preparātus nav ieteicams lietot, ja ir pazemināts asinsspiediens.

VILKĀBELE, asinssarkanā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3—4 reizes dienā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

ZAĶPĒDIŅA, dumbrāju.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot, ja ir pazemināts asinsspiediens, kā arī, ja ir tromboflebīts.

Uzturā ieteicams lietot baklažānus, kabačus, ķirbjus u. c. (Sīkāk skatīt nodaļas beigās.)

Miokarda infarkts

Miokarda infarkts ir viena no izplatītākajām un vissmagākajām sirds išēmiskās (koronārās) slimības formām. Bieži vien cilvēks jau pirms tam ir slimojis ar stenokardiju. Infarkts rodas tad, ja miokarda muskuļu šūnas ilgstoši nesaņem skābekli. Parasti tas notiek, ja aterosklerozes dēļ kāds vainagartērijas atzars aizsprostojas ar asins recekli (tromboze), vai to izraisa vainagartēriju spazma, kā rezultātā rodas asins pieplūdes pārtraukums, pārtraucot arī attiecīgās sirds muskuļa daļas barošanu. Drīz vien lielāks vai mazāks muskuļa apvidus atmirst un audi sabrūk (miokarda nekroze), un pēc tam šo miokarda daļu aizpilda nedzīvi audi (saistaudu rēta), kas nav spējīgi sarauties un sūknēt asinis.

Stenokardija un infarkts savstarpēji ir cieši saistīti: ja stenokardijas gadījumā ir traucēta sirds muskuļa apgāde ar asinīm un šis process ir īslaicīgs un atgriezenisks, tad infarkta gadījumā slimības process nav atgriezenisks un ir paliekošs. Miokarda infarktā ir tendence atkārtoties, jo ateroskleroze bieži vien skar vairākus asinsvadus.

Tātad miokarda infarkta cēlonis ir: pirmkārt, sirds vainagartēriju skleroze, kas izraisījusi artēriju sašaurinājumu. Otrkārt, vainagartēriju spazma, t. i., īslaicīgs asinsvadu sienīņu spazms, tā rezultātā tiek traucēta sirds muskuļa kādas daļas barošana. Trešais cēlonis, kas veicina infarkta attīstību, ir vainagartērijā izveidojies trombs, kas radies, atraujoties aterosklerotiskām plātnītēm no asinsvadu sienām. Iespēju saslimt ar miokarda infarktu palielina šādi **riska faktori**:

- smēķēšana;
- paaugstināts kopējais holesterīna līmenis asinīs;
- paaugstināts arteriālais asinsspiediens;
- fiziska vai psihoemocionāla pārslodze jeb stress;
- paaugstināts ķermeņa svars;
- mazkustīgs dzīves veids;
- cukura diabēts;
- nelabvēlīga iedzimtība.

Pazīmes

Stipras, spiedošas, plēsošas vai dedzinošas sāpes aiz krūšu kaula, kuras parasti izstaro uz kreiso plecu, kreiso vai abām rokām vai kakla kreiso pusi, apakšžokli, bet var izstarot arī uz pakrūti un vēderu. Var būt nespēks, elpas trūkums, reibonis un sirds ritma traucējumi. Nereti sāpes ir tik stipras, ka slimnieks zaudē samaņu, krīt šokā, kura pazīmes ir — auksti sviedri, ādas un gļotādas bālums, strauji krītas asinsspiediens. Bez sāpēm infarkts noris reti, parasti gados vecākiem cilvēkiem, ja ir atkārtots miokarda infarkts. Sāpes ir ilgstošas un var sākties, arī atrodoties miera stāvoklī.

Galvenā atšķirība starp stenokardiju un infarktu ir sāpju ilgums sirds apvidū: ja ir lēkme, kas ilgst vairāk par 20 minūtēm un nepāriet no nitroglicerīna, tad visticamāk, ka tas ir miokarda infarkts.

Kas jādara

- ja parādās pazīmes, kas varētu liecināt par miokarda infarktu, **nekavējoties jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**;
- ieteicams palikt zem mēles 1—2 tabletes nitroglicerīna;
- līdz ārsta atbraukšanai slimnieks jānogulda ar paceltu galvgali;
- jārūpējas, lai pieplūstu svaigs gaiss;
- ja zūd samaņa un apstājas sirds, nekavējoties jāuzsāk netiešā sirds masāža un mākslīgā elpināšana, kas jāturpina līdz tam brīdim, kad ierodas ārsts vai atjaunojas sirds darbība un elpošana. (Skatīt nodaļā “Reanimācija”.)

Profilakse

- ja slimniekam jau ir bijis infarkts, profilaktiskos nolūkos, lai izvairītos no atkārtota, ieteicams izvairīties no nelabvēlīgiem laika apstākļiem un neiet ārā vējā, aukstumā, izvairīties no svelmainiem saules stariem, nesauļoties;
- ja ir palielināts holesterīna līmenis asinīs vai paaugstināts asinsspiediens, lai novērstu aterosklerozes tālāku progresēšanu, jāatrodas ģimenes ārsta uzraudzībā, savlaicīgi ārstējot pamatslimību un stingri ievērojot ārsta ieteikto ārstēšanu;
- nepieciešams sabalansēt uzturu, nepārēsties;
- jāievēro darba un atpūtas režīms, ieskaitot 7—8 stundu nakts miegu;
- jānovērš psihoemocionālas pārslodzes;
- nepieciešams normalizēt ķermeņa svaru, ja tas ir paaugstināts;
- nepieciešamas fiziskās aktivitātes (riteņbraukšana, peldēšana, pastaigas);
- jāatmet smēķēšana un alkohola lietošana.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas un profilakses līdzekli riska grupās.

ĀBELE, mājas. Āboli.

> Novārijuma pagatavošanai ņem 3—4 nemizotus ābolus uz 1 litru ūdens. Vāra 10 min uz mazas uguns, ļauj ievilkties 1 stundu un lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

AUGĻU MAISIĀJUMS.

> Kaltētas aprikozes, rozīnes, melnās plūmes, valrieksti — no katra pa 1 glāzei, samaļ gaļas mašīnā, pievieno sasmalcinātu citronu ar mizu un 1 glāzi medus. Visas sastāvdaļas samaisa un lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā.

> Dzērveņu ogas, citrōni ar mizu (bez sēklēm), iztīrīti svaigi rožu augļi — no katra pa 1/2 kg. Visas sastāvdaļas sasmalcina vai samaļ gaļas mašīnā un pievieno 1/2 kg medus, samaisa un ļauj 24

stundas ievilkties vēsā vietā. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

> Aroniju, melleņu, upeņu un bārbeļu augļi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Vāra 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

AUGU MAISĪJUMS.

> Vilkābeļu, liepu un kliņģerīšu ziedi un diļļu augļi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3 reizes dienā.

> Irbeņu ziedi, piparmētru un dumbrāju zaļpēdiņu laksti vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Baldriānu saknes un māteru laksti — no katra pa 2 daļām, pelašķu laksti un anīsu augļi — no katra pa 1 daļai. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 2 ēdamkarotēm 2—3 reizes dienā.

> Vilkābeļu ziedi — 3 daļas, māteru un melisu laksti — no katra pa 1 daļai, baldriāna sakneņi — 1/2 daļas. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 2 reizes dienā — rītos un vakaros. Var pievienot medu pēc garšas.

AUZA, sējas.

> Auzu zaļās galotnītes kaltē labi vēdinātās telpās (zem nojumes) un sasmalcina. Izvilkuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes uz 1 glāzi degvīna, ļauj ievilkties 10 dienas, periodiski sakratot, tad izfiltrē un lieto pa 1 ēdamkarotei 2—3 reizes dienā pirms ēšanas, atšķaidot nelielā ūdens daudzumā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes kaltētas auzu galotnītes uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties siltumā 2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

VILKĀBELE, asinssarkanā.

> Ņem 1 ēdamkaroti augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā vai 1/2 glāzi pirms gulētiešanas.

VIRZA, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

> Sulu lieto pa 1 tējkarotei 4—5 reizes dienā. Var pievienot tikpat daudz medus.

Ievēribai. Virzas preparātus nav ieteicams lietot grūtniecēm.

Uzturs

Sirds un asinsvadu slimību profilaksē ir svarīgi izvēlēties pārtikas produktus tā, lai tie saturētu minerālvielas, ņemot vērā to iedarbību uz sirds un asinsvadu sistēmu. Sirds un asinsvadu sistēmas traucējumus bieži vien izraisa brīvie radikāļi, tāpēc ir svarīgi, lai organisms ar uzturu uzņemtu pietiekamā daudzumā antioksidantus (A, C un E vitamīnus un selēnu).

Sirds mazspējas un infarkta slimniekiem **ieteicams:**

- uzturā jāsamazina vārāmās sāls daudzumu vai arī, ja nepieciešams, jāievēro bezsāls diēta;
- šķidrums lietošana nav jāierobežo, jo ūdens bez nātrija arī sirds slimniekiem tiek izvadīts ārā, bet to katrā individuālā gadījumā nosaka ārsts;
- jāizvairās no pārēšanās, ieteicamas 5—6 ēdienreizes dienā ar nelielām porcijām;
- jāizvairās no produktiem, kas rada vēdera uzpūšanos, jo gāzes paceļ diafragmu uz augšu, apgrūtinot jau tā vājo sirds darbību;
- nepieciešams uzturā iekļaut dārzeņus un augļus, kuri satur kāliju. Ja organismā ilgstoši trūkst kālija, rodas sirds vājums un aritmija, muskuļu vājums, pazeminās asinsspiediens, rodas ēstgribas trūkums, kā arī centrālās nervu sistēmas traucējumi. Nedrīkst organismā ievadīt arī pārāk daudz kālija, jo tas var veicināt sirds ritma traucējumus. Galvenie kālija avoti ir augu produkti (pupas, zirņi, brokoļi, kāposti, ķirbji vai kabači, bietes, baklažāni, gurķi, saldie pipari, salāti, tomāti, banāni, upeņes, svaigas vai kaltētas aprikozes, rozīnes u. c.).

Ieteicams lietot uzturā:

- nedaudz vārītu liesu gaļu, zivis;
- veģetāras sakņu, piena un putrainu zupas, liesas gaļas zupas 1 reizi nedēļā;
- biezputras (auzu, miežu, griķu);
- pienu ar zemu tauku procentu, skābpiena produktus (kefīru, rūgušpienu, vājpiena biezpienu, var pievienot medu, un liesos sierus);
- 2—3 olas nedēļā, labāk tvaikotas omletes, var lietot arī tikai olu baltumu;
- nedaudz augu eļļas. Neizmantojot ēdienu pagatavošanai taukus;
- rupjmaizi vai sabriedušu baltmaizi;
- var nedaudz lietot ne pārāk stipru kafiju un tēju, ja nav tendences uz paaugstinātu asinsspiedienu;
- jāsamazina ķermeņa svars, ja tas ir palielināts, sabalansējot

uzturu, ievērojot uztura režīmu un pietiekošu fizisko slodzi, ja tā ir atļauta.

Nedrikst:

- ēst sālītus un marinētus ēdienus, kūpinātu gaļu vai zivis un to izstrādājumus;
- lietot uzturu, kas satur daudz holesterīna (aknas, nieres, smadzenes, treknu gaļu, olu dzeltenumu u. c.);
- lietot uzturā dzīvnieku taukus, kā arī daudz gaļas;
- lietot sviestu, krējumu, pilnpiena produktus;
- lietot uzturproduktus, kuri veicina gāzu uzkrāšanos zarnās (kāpostus, pākšaugus, gāzētus dzērienus u. c.).

Insults

Insults jeb smadzeņu trieka ir akūts smadzeņu asinsrites traucējums, ko izraisa pēkšņš smadzeņu bojājums asinsizplūduma vai asinspiegādes nepietiekamības dēļ.

Visbiežāk sastopams trombotiskais jeb emboliskais insulta veids — išēmiskais insults (visbiežāk rodas 65—70 gadus veciem cilvēkiem), kad asinsvadu nosprosto embols vai trombs. (*Trombs* — asins receklis, kas veidojas asinsvados. *Embolu* var veidot daļa no asins recekļa, taukšūnas, gaisa vai gāzes pūslīši, mikrobi u. c.) Ja ir nosprostots vai sašaurināts asinsvads, smadzeņu šūnas nesaņem skābekli, un tas izraisa atsevišķu smadzeņu rajonu atmiršanu. Ja smadzeņu šūnas skābekli nesaņem 5 minūtes, var rasties neatgriezenisks smadzeņu bojājums.

Otrs akūtu smadzeņu asinsrites traucējumu veids, kas rodas retāk, ir asinsizplūdums smadzenēs — hemorāģiskais insults, kad plīst kāds no smadzeņu asinsvadiem.

Pazīmes

Išēmiskais insults, trombotisks vai embolisks, biežāk veidojas uz aterosklerozes (aterosklerotisko pangu veidošanās) fona. Insulta cēlonis visbiežāk ir lielo (miega, mugurkaula artērijas, sevišķi kakla rajonā) smadzeņu asinsvadu skleroze.

Ja insulta cēlonis ir embols, tad tas visbiežāk notiek dienā, un to izraisa fiziska vai garīga pārslodze un asinsspiediena celšanās. Ja insulta izraisītājs ir trombs, tad insults visbiežāk rodas naktī vai uz rīta pusī, kad krītas asinsspiediens un asinsrites ātrums palēninās. Slimība sākas pakāpeniski ar galvas sāpēm, reiboņiem, troksni ausīs, redzes, kustību un runas traucējumiem, nepilnu paralīzi (parēze), seja ir bāla, pulss — vāji pildīts, neritmisks, samaņa dažreiz ir saglabāta.

Hemorāģisko insultu biežāk novēro, ja ir arteriālā hipertensija un ateroskleroze. Insulta rašanos veicina fiziska vai emocionāla pārpūle, psihiskas traumas, stress, uzbudinājums, karsta vanna, ilgstoša atrašanās saulē u. c.

Insulta pazīmes var būt dažādas. Hemorāģiskais insults visbiežāk sākas dienā fiziskas vai garīgas aktivitātes laikā ar pēkšņām galvassāpēm, vemšanu, apziņas traucējumiem. Visbiežāk pēkšņi rodas vienas ķermeņa puses locekļu parēze, mutes asimetrija un locekļu paralīze, var rasties apziņas, sirdsdarbības un elpošanas traucējumi, seja ir piesarkusi, elpošana — gārdzoša, var notikt patvaļīga urīna un izkārnījumu noplūde.

Riska faktori. Katram insulta veidam ir savs riska faktors, bet visiem insulta veidiem ļoti būtiski riska faktori ir:

- arteriālā hipertensija;
- sirds slimības;
- tauku vielmaiņas traucējumi (paaugstināts holesterīna līmenis asinīs, paaugstināts ķermeņa svars);
- stress;
- mazkustīgs dzīves veids;
- smēķēšana, pārmērīga alkohola lietošana;
- iedzimtība.

Cilvēkiem, kas pakļauti riska faktoriem, regulāri jāapmeklē ārsts un, ja nepieciešams, regulāri jālieto ārsta ieteiktie medikamenti.

Dažreiz var būt t. s. pārejošie smadzeņu asinsrites traucējumi, kas izpaužas ar īslaicīgu nespēku ķermeņa vienā pusē, kādā no locekļiem vai runas traucējumiem. Šādos gadījumos **nepieciešama steidzama ārsta konsultācija.**

Kas jādara, ja insults noticis:

- **nekavējoties jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība;**
- ja ir vemšana, galva jāpagriež uz sāniem, lai slimnieks neaizrītos ar atvemtajām masām, no mutes jāizņem zobu protēzes;
- jāgādā, lai slimniekam būtu miers un svaigs gaiss;
- slimniekam jāguļ gultā ar nedaudz paceltu galvgali;
- jāliek aukstas kompreses uz galvas, pie kājām jāliek silti termofori. Ja ir aizdomas par išēmisko insultu, aukstumu uz galvas neliek;
- ja slimnieks nav zaudējis samaņu, jādod nomierinoši līdzekļi (baldriāna pilieni, valokordīns u. c.);
- ja slimnieks nav zaudējis samaņu, līdz ārsta atbraukšanai nekavējoties dod slimniekam sarīvētu ķiploka daiviņu (iesaka tautas dziednieki);
- ja traucēta elpošana un sirds darbība, nepieciešams veikt reanimācijas pasākumus. (Skatīt nodaļā “Reanimācija”.)

Kas jādara pēc pārciesta insulta:

- jānodrošina slimniekam pilnīgu mieru;
- jāraugās, lai nerastos izgulējumi. Slimnieks regulāri jāgroza. Āda 2 reizes dienā jāapmazgā ar degvīnu, veļai jābūt tīrai un sausai;

- nepieciešama mutes dobuma kopšana. Mute jāizslauka vairākas reizes dienā ar kumelišu tējā samērcētu marli;
- mēle ik pēc 2 stundām jāapziež ar borglicerīnu;
- slimniekam nepieciešams svaigs gaiss;
- slimniekam nepieciešams normāls miega režīms;
- urīna aiztures gadījumā jāliek silts termofors urīnpūšļa apvidū un, ja nepieciešams, jāveic katetrizācija;
- jāseko vēdera izejai, jāregulē to ar skābpiena produktiem, bietēm, žāvētām melnajām plūmēm, sojas produktiem, var iztaisīt klizmu;
- līdzko slimnieks spēj norīt barību, ēdiens jānodod šķidrā veidā — veģetāro piena diētu, ēdot mazām porcijām. Nedrīkst lietot uzturā ceptus, treknus ēdienus, sāli, garšvielas, stipru kafiju un tēju;
- jāierobežo šķidruma lietošana līdz 1 litram dienā. Par šķidruma lietošanas daudzumu nepieciešams konsultēties ar ārstu;
- jāstimulē barības sagremošana, viegli masējot vēderu pulksteņrādītāja virzienā 2—3 reizes dienā pēc ēšanas.

Profilakse

- nepieciešams sabalansēts uzturs. Jāierobežo uzturā holesterīnu saturošus produktus, jo paaugstināts holesterīna daudzums veicina aterosklerozes rašanos;
- daudz dzert (2—3 litrus dienā), ja to nav aizliedzis ārsts;
- nav ieteicams pārmērīgi lietot alkoholu, jo tā lietošana veicina asins sabiezēšanu un var veidoties trombi;
- nesmēķēt;
- jāsamazina liekais ķermeņa svars;
- lai izmantotu lieki uzņemtās kalorijas un uzlabotu asinsriti, nepieciešamas fiziskās aktivitātes (riteņbraukšana, peldēšana, slēpošana, pastaigas svaigā gaisā u. c.). Katram cilvēkam ieteicams 2—3 stundas dienā atvēlēt pastaigām svaigā gaisā;
- ja insulta profilakses nolūkos ārsts nozīmējis medikamentus, piemēram, aspirīnu, tie obligāti jālieto.

Ārstniecības augus lieto atveseļošanās periodā kā papildus ārstēšanas līdzekli. Ieteicams lietot ārstniecības augus, kuri nomierina nervu sistēmu, novērš miega traucējumus, veicina ēstgribu, regulē vēdera izeju, vielmaiņas atkritumproduktu izvadīšanu un spēcina organismu.

AUGĻU MAISĪJUMS.

> Citronus, dzērvenes un svaigus, iztīrītus rožu augļus — no katra pa 1/2 kg, sasmalcina vai samaļ gaļas mašīnā. Masai pievieno 1/2 kg medus un apsegtā traukā ļauj ievilkties 24 stundas. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Bērzu pumpuri, kumelišu ziedi, asinszāļu laksti un ķimeņu augļi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — rītā pirms ēšanas un vakarā pirms gulētiešanas. Var pievienot medu pēc garšas.

> Baldriānu saknes un piparmētru lapas — no katra pa 1 daļai, vilkābeļu ziedi un lapas, melisas lapas un auzu zaļās skaras — no katra pa 2 daļām. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Cigoriņu saknes — 2 daļas, piparmētru lapas, pelašķu laksti un diļļu augļi — no katra pa 3 daļām, asinszāles laksti — 5 daļas. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

BĒRZS, āra.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 2—3 reizes dienā (ieteicams aknu tīrīšanai pēc pārciesta insulta).

CIGORIŅŠ, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā, pievienojot medu pēc garšas (ieteicams žultsvadu tīrīšanai pēc insulta).

CITRONS.

> 1 citrona sulu, atšķaidītu nelielā ūdens daudzumā, izdzer ik rītu pirms brokastīm.

> Ieteicams ēst citronu ar mizu vismaz 1—2 šķēles vai 1/2 citronu dienā.

DZĒRVENE, purva.

> Ik rītu tukšā dūšā jāapēd 1 ēdamkarote dzērveņu.

ĶIPLOKS.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sasmalcināta ķiploka uz 2 glāzēm vārīta auksta ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto pa 1/3 glāzes 2—3 reizes dienā. Ja uzlējums kairina kuņģa gļotādu, ūdeni aizvieto ar rūgušpienu. Uz 1 glāzi rūgušpiena ņem 1 daiviņu ķiploka, ļauj ievilkties 5—6 stundas un izlieto dienas laikā.

MEDUS.

> Medu ar sīpolu vai ķiploku sulu vienādās daļās lieto pa 1 ēdamkarotei 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

> Medu lieto pa 1 tējkarotei 2 reizes dienā (normalizē aknu darbību).

ZIRGKASTANIS, parastais.

> Ziedu sulu lieto pa 30 pilieniem 2 reizes dienā — rītā un vakarā, atšķaidot ar 1 ēdamkaroti vārīta ūdens.

Ievēribai. Zirgkastaņu preparātus nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās.

Uzturs

Uzturs insulta slimniekiem maz atšķiras no aterosklerozes un hipertensijas slimnieku uztura. (Skatīt nodaļās “Ateroskleroze” un “Hipertensija”).

Ja ir pārāk liels holesterīna daudzums asinīs (6—8 vienības un vairāk), kas savukārt veicina aterosklerozes attīstību, un paugstināta ķermeņa masa, tas var sekmēt insulta rašanos. Parasti to izraisa pārmērības uzturā, tāpēc insulta profilaksē liela nozīme ir sabalansētam uzturam. Uzturā jāiekļauj vitamīnus un mikroelementus saturošus produktus: dārzeņus, graudu maizi; citronus, greipfrūtus, ābolus — no katra pa 1 auglim dienā. Jādē dažādi svaigu dārzeņu vai augļu salāti (burkānu, gurķu u. c.). **Ieteicams** lietot uzturā skābpiena produktus (rūgušpienu, kefīru, biezpienu, jogurtu u. c.). Uzturā ieteicams lietot liesu gaļu un zivis (mencu, saldūdens zivis). Pavisam atteikties no gaļas ēšanas nevajadzētu.

Sirds ritma traucējumi (aritmija)

Veselam cilvēkam sirds saraujas ritmiski, t. i., sirds puksti (pulsa sitieni) seko cits citam ar vienādu laika atstarpi un vienādu pildījumu. Tas arī ir sirds saraušanās ritms. Sirds ritma traucējumus sauc par aritmiju. Artēriju sienu ritmiskās svārstības sauc par artēriju pulsu. Izskaitot pulsa sitienus, uzzina sirds saraušanās skaitu vienā minūtē. Taustot artēriju pulsu, var gūt informāciju par sirds darbību: uzzina, cik spēcīgi sirds saraujas, vai tā darbojas ritmiski vai ir aritmija. Aritmiju var izraisīt dažādas sirds slimības — iedzimtas sirdskaites, miokardīts, sirds išēmiskā slimība, kā arī tā var rasties tad, ja ir citas slimības, piemēram, pastiprināta vairogdziedzera darbība, aptaukošanās, mazasinība, nervu sistēmas darbības traucējumi u. c. Jebkuras aritmijas rašanos veicina ilgstošs sasprindzināts garīgs vai fizisks darbs, stress, miega traucējumi, smēķēšana, alkoholisko dzērienu, stipras kafijas vai tējas pārmērīga lietošana.

Sirds darbības ritma traucējumi nelabvēlīgi iespaido ne tikai sirds un asinsvadu sistēmu, bet arī organismu kopumā. Izšķir šādus sirds ritma traucējuma veidus: tahikardija, bradikardija, ekstrasistolē, mirdzēšanas aritmija un paroksismālā tahikardija.

Tahikardija — ja ir paātrināta sirds muskuļa saraušanās (ritma paātrinājums) līdz 100—120 un vairāk reizēm minūtē. Tahikardija var rasties cilvēkam fiziskas slodzes laikā, uzbudinājuma, baiļu,

drudža, mazasinības, tireotoksikozes rezultātā, pēc smēķēšanas, alkohola lietošanas, intoksikācijas u. t. t. Parasti tā izpaužas kā sirdsklauves, ko reizēm pavada elpas trūkums.

Bradikardija — ja sirds saraušanās skaits samazinās līdz pat 40—50 reizēm minūtē (rets pulss). Tā var rasties, ja ir paaugstināts klejojošā nerva tonuss, audzēji, ascīts, meningīts, aknu un žultspūšļa slimības u. c. Nereti bradikardija sastopama veselīem cilvēkiem, kas ilgstoši strādā smagu fizisku darbu, sportistiem, dažreiz tā var būt iedzimta. Parasti bradikardija pašsajūtas traucējumus nerada, un tikai atsevišķos gadījumos, kad sirds ritms palēninās līdz 30—40 reizēm minūtē, novērojami reiboņi un samaņas zudums.

Ekstrasistolēs — samērā biežs sirds ritma traucējumu veids, t. i., ārpuskārtas sirds saraušanās, kas seko pēc noteikta daudzuma parasto sirds saraušanos. Tās var rasties pēc 4, 10, 12 sitieniem, un slimnieks to jūt kā pārsitienus. Iemesls tām var būt pārciests infarkts, miokardīts, difterija, smēķēšana, ja ir paaugstināta uzbudināmība un citu orgānu saslimšanas, piemēram, ja ir kuņģa slimības, barības vada atveres trūce.

Mirdzēšanas aritmija — smagi sirds ritma traucējumi, kas rodas, ja sirds saraušanās notiek neregulāri ar dažāda garuma starplaikiem. Mirdzēšanas aritmijas attīstību veicina, piemēram, vairogdziedzera slimības (tireotoksikoze), sirds muskuļa slimības, hipertensija u. c. Slimība norit lēkmjveidīgi, ilgst no dažām stundām līdz dienām vai arī tai ir hronisks raksturs. Bieži vien pulsa viļņiem ir nevienāds lielums, jo pilnvērtīga sirds saraušanās mijas ar saraušanos, kad sirds nesaņem pietiekamā daudzumā asinis. Bistama ir pirmā lēkme, kuras gadījumā obligāti jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.

Mirdzēšanas aritmija izpaužas ar nepatīkamu sajūtu sirds apvidū, nespēku, sirdsklauvēm, pārsitieniem.

Paroksismālā tahikardija — pēkšņa sirdsklauvju lēkme, kad slimnieks jūt pēkšņu grūdienu lēkmes sākumā un beigās. Sirds pukstu skaits var sasniegt 200 un vairāk reizes minūtē. Lēkmes var būt 1—3 reizes dienā vai tikai dažas reizes gadā. Biežāk tās uzņāk naktī. Paroksismālās tahikardijas rašanās lielākoties saistīta ar nervu sistēmas darbības traucējumiem, bet tā var rasties arī tad, ja ir sirds vārstuļu kaite, miokardīts, infarkts, hipertensija u. c. Ja lēkme ieilgst, slimniekam ir traucēta asinsrite. Slimnieks ir bāls, klāts aukstiem sviedriem, viņš jūt smaguma sajūtu vai sāpes sirds apvidū, parādās tūska u. c. Pulss ritmisks, ātrs un grūti izskaitāms.

Kas jā dara

- nepieciešama ārsta konsultācija, lai noskaidrotu aritmijas izcelšanās iemeslu. Ārstēšanu katrā gadījumā individuāli nosaka ārsts pēc rūpīgas slimnieka izmeklēšanas;
- ja sirds darbības ritma traucējumus pavada sāpes sirds

apvidū, galvas reiboņi, elpas trūkums vai tā ir pirmo reizi mūžā, **nepieciešams izsaukt ātro medicīnisko palīdzību**;

- līdz ārsta atbraukšanai slimniekam dod nomierinošus līdzekļus — baldriānu, korvalolu vai valokordīnu, vilkābeles tinktūru;
- tahikardijas novēršanai var likt etiķa kompreses: ņem 2 ēdamkarotes ābolu vai galda etiķa (bet ne esences!) uz 1 litru ūdens. Šķīdumā samitrina dvieli, nospiež un uzliek uz krūtīm, virs tā uzsedzot sausu dvieli. Kompreses maina ik pēc 1 stundas;
- paroksismālās tahikardijas gadījumā jācenšas lēkmi pārtraukt reflektoriski, veicot spēcīgu īslaicīgu (20 sekundes) spiedienu vienlaicīgi uz abu acu āboliem. Dažreiz paroksismālās tahikardijas lēkmi izdodas izbeigt, izraisot reflektoriskas vemšanas kustības (to panāk, kairinot mēles sakni);
- paroksismālās tahikardijas lēkmi var mēģināt pārtraukt arī šādi: dziļi jāieelpo, tad uz 10—15 sekundēm jāiztur elpa un jāsprindzina roku, kāju un vēdera preses muskuļi;
- sirds nepietiekamības gadījumā (pulss nav sataustāms, elpošana apstājusies) līdz ārsta atbraukšanai jāveic netiešā sirds masāža un mākslīgā elpināšana. (Skatīt nodaļā “Reanimācija”.)

Profilakse

- jāievēro darba un atpūtas režīms;
- jāēd bieži (5—6 reizes dienā) un mazām porcijām, jo pārpildīts kuņģis kairina klejotājnervu, kas var izraisīt sirds ritma traucējumus;
- jāizvairās no smaguma celšanas, jo tas paaugstina asinsspiedienu, kas var veicināt sirds ritma un saraušanās tempa traucējumus;
- jāsamazina liekais ķermeņa svars;
- nepieciešamas vieglas fiziskās aktivitātes;
- jāierobežo uzturā dzīvnieku tauku, vārāmās sāls, cukura un saldumu, stipras kafijas, tējas un alkoholisko dzērienu lietošana. Jāizvairās lietot produktus, kas satur holesterīnu (olu dzeltenumu, treknu gaļu, sviestu u. c.).

Ārstniecības augus aritmiju ārstēšanai lieto kā papildus ārstēšanas un profilakses līdzekli riska grupās.

AUGU MAISIJUMS.

> Baldriānu saknes, trejlapu puplakšu un piparmētru lapas vienādās daļās. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Vilkābeļu un rožu augļi, kliņģerīšu ziedi, cigoriņu saknes, meža zemeņu un piparmētru lapas vienādās daļās. Ņem 1

ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei ik pēc 4 stundām.

> Pelašķu laksti un apiņu augļkopas — no katra pa 2 daļām, baldriānu saknes un melisu lapas — no katra pa 3 daļām. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā.

> Bērzu un zemeņu lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāze 2—3 reizes dienā.

> Bērzu lapas, māteres un melisas laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

CIGORIŅŠ, parastais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Vāra 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas. Var pievienot medu.

MEDUS.

> Ņem 1 tējkaroti medus uz 1 glāzi silta vārīta ūdens. Lieto pa 1 glāzei 1—2 reizes dienā.

MELISA, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei, ja ir sirdsklauves.

Ievēribai. Melisas preparātus nedrīkst lietot, ja ir pazemināts asinsspiediens.

PIPARMĒTRA.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa malkiem vairākas reizes dienā.

Ievēribai. Piparmētras preparātus nav ieteicams lietot, ja ir ļoti zems asinsspiediens.

VILKĀBELE, asinssarkanā.

> Ņem 1/2 kg nogatavojušos augļu, saspaida, pievieno 1/2 glāzi ūdens, uzkarsē (nevārot) līdz 40 °C un izspiež sulu. To lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā pirms ēšanas, pievienojot 1 tējkaroti medus.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

Uzturs

Ieteicams lietot uzturā svaigus dārzeņus, augļus un to sulas un produktus, kuri satur vitamīnus un minerālvielas (pupiņas, rāceņus, redīsus, bietes, burkānus, banānus, kāpostus, ābolus, dzērvenes, upenes, apelsīnus, aprikozes, graudu biežputras, biežpienu, zivis un jūras kāpostus).

Arteriālā hipertensija jeb paaugstināts asinsspiediens

Līdz šim par arteriālo hipertensiju jeb paaugstinātu asinsspiedienu runāja tad, ja augšdelma artērijā sistoliskais jeb augšējais asinsspiediens pārsniedz 160 milimetrus dzīvsudraba stabiņa (mm Hg st.), bet diastoliskais jeb apakšējais spiediens 95 mm Hg st. Ja ir šāds spiediens, regulāri jānovēro veselības stāvoklis. Novērtējot asinsspiedienu, jāņem vērā arī cilvēka vecums: jauniem cilvēkiem par arteriālo hipertensiju var runāt, ja spiediens ir virs 140/90, vecumā līdz 50 gadiem — virs 150/95, bet pēc 50 gadiem — virs 160/95 mm Hg st. Pēc Eiropas Hipertensijas biedrības un Eiropas Kardiologu biedrības jaunākajiem atzinumiem asinsspiediena noteikšanā netiek ņemts vērā cilvēka vecums. Jauno hipertensijas klasifikāciju skatīt tabulā "Asinsspiediena līmeņu (mmHg) definīcijas un klasifikācija".

Kategorija	Sistoliskais AS	Diastoliskais AS
Optimāls	< 120	< 80
Normāls	120—129	80—84
Augsts — normāls	130—139	85—89
1. pakāpes hipertensija (viegla)	140—159	90—99
2. pakāpes hipertensija (mērena)	160—179	100—109
3. pakāpes hipertensija (smaga)	≥ 180	≥ 110

Nav kāda viena iemesla paaugstinātam asinsspiedienam, un tā cēloņi var būt dažādi — novirzes asinsvadu regulācijas mehānismos, hormonu regulācijas sistēmās, nervu sistēmā. Šīs slimības izcelsmē liela loma ir iedzimtībai, slimnieka nervu sistēmas stāvoklim, slodzei, galvenokārt — garīgajai, darba un atpūtas režīmam, uzturam un dažādiem citiem faktoriem. Ja ir paaugstināts asinsspiediens, tiek traucēta visu galveno orgānu darbība: nieru, aknu un, galvenokārt, sirds un galvas smadzeņu darbība.

Bez slimības tiešā cēloņa ir arī slimību veicinoši faktori, kuri traucē smadzenēm normāli darboties, piemēram, nepietiekama atpūta, savukārt tās cēloņi var būt dažādi: sekls un nepietiekami

ilgs miegs, darbs nakts maiņās, ilgstoša fiziska pārslodze, nervu sistēmas pārpūle u. c. Ļoti izplatīts hipertensijas attīstības veicinātājs ir galvas smadzeņu vielmaiņas traucējumi skābekļa trūkuma dēļ sakarā ar asinsapgādes traucējumiem cilvēkiem ar ilgstoši zemu asinsspiedienu, ko var radīt migrēna, kakla skriemeļu deformācija, galvas traumas, galvas smadzeņu asinsvadu skleroze, ilgstoši saindējoties ar nikotīnu vai alkoholu. Smadzeņu asinsrites traucējumi rodas arī nepietiekamas fiziskās aktivitātes dēļ, sevišķi, ja ķermeņa svars ir pārāk liels. Smadzeņu asinsrites traucējumi var radīt smadzeņu asinsvadu spazmas, izraisot insultu ar paralīzēm; pārmaiņas var iestāties arī nierēs, un attīstās nieru mazspēja, sarežģījumi var rasties arī citos orgānos.

Paaugstināts asinsspiediens veicina aterosklerozes attīstību, bojāj smadzeņu, tīklenes, sirds un perifērās artērijas. Ja ir sirds asinsvadu bojājumi, slimniekam var rasties koronāro asinsvadu tromboze, kas var beigties ar miokarda išēmiju, izraisot sirds infarktu un sirds mazspēju.

Hipertensijas attīstības galvenie **riska faktori** ir:

- liekais ķermeņa svars;
- augsts holesterīna līmenis asinīs, ateroskleroze;
- mazkustīgs dzīves veids;
- vārāmās sāls pārmērīga lietošana;
- smēķēšana un pārmērīga alkohola lietošana;
- stress;
- podagra un cukura diabēts;
- vecums.

Pazīmes

Sākumstadijā slimība var noritēt bez pazīmēm, vienīgi darba dienas beigās dažreiz novēro galvas sāpes, paaugstinātu uzbudināmību, sirds ritma traucējumus u. c. pazīmes. Asinsspiediens paaugstinās periodiski. Slimībai progresējot, slimnieks sūdzas par galvas sāpēm, reiboņiem, ņirbēšanu acīs, reizēm — smagumu un sāpēm sirds apvidū, aizdusu pie nelielas fiziskas slodzes. Iespējami arī asinsrites traucējumi smadzenēs (asinsizplūdums smadzenēs), vainagartērijās ar stenokardijas lēkmēm un miokarda infarktu. Asinsspiediens ir pastāvīgi paaugstināts. Dažreiz spiediens var strauji celties līdz 200—250 / 120—140 mm Hg st., tad visas šīs pazīmes pastiprinās — rodas tā sauktā hipertensīvā krīze.

Krīzes laikā slimnieks sūdzas par spēcīgām galvas sāpēm, galvas reiboņiem, karstuma sajūtu, troksni ausīs, sliktu dūšu, vemšanu, sāpēm sirds apvidū, pasliktinās redze, var būt runas traucējumi. Krīze var ilgt no dažām minūtēm līdz vairākām stundām un ilgāk. Krīzes var izraisīt psihiskas traumas, nervu un fiziskā pārpūle, atmosfēras spiediena straujas izmaiņas. Bieži krīzes novēro agri pavasarī un vēlu rudenī. Smagākos gadījumos krīzes var izraisīt smadzeņu asinsrites traucējumus un insultu.

Kas jādara

- nepieciešama regulāra un ilgstoša ģimenes ārsta uzraudzība. Ārsts atkarībā no slimības gaitas, kā arī no blakus slimībām un citām īpatnībām, katram iesaka individuālu ārstēšanu;
- ja ir paaugstināts asinsspiediens, ārstēšanās jāuzsāk jau slimības sākumstadijā, tad tā būs daudz efektīvāka. Tai jābūt ilgstošai. Krasa ārstēšanās pārtraukšana var izraisīt stenokardijas lēkmi, dažreiz pat infarktu vai insultu. Asinsspiedienu iesaka mērīt ne retāk kā vienu reizi nedēļā. Ja pasliktinās pašsajūta, asinsspiedienu jāmēra biežāk — 3 reizes dienā, to pierakstot;
- jāsamazina psihoemocionālās pārpūles. Jācenšas nodrošināt psihoemocionālu līdzsvaru, lai negatīvās emocijas nebūtu pārsvarā. Negatīvo emociju ietekmi “neitralizē” pozitīvās emocijas, bet psihoemocionālo pārslodzi — fizisks darbs. Psihoemocionālais līdzsvars ir atkarīgs no apkārtējo sabiedrības locekļu kultūras līmeņa, tomēr vislielākā loma ir katra cilvēka spējai valdīt pār emocijām, tās pakļaujot savai gribai. Liela nozīme pārslodzes likvidēšanā ir tā sauktajam autogēnajam treniņam, kas ļauj pašam ietekmēt savu psihoemocionālo stāvokli un novērst sasprindzinājumu;
- svarīgi ir ievērot pareizu darba un atpūtas režīmu. Ieteicams ritmisks darbs bez pārslodzēm. Vēlams garīgu darbu (nepārsniedzot 8 stundu darba laiku) veikt pārmaiņus ar fizisku slodzi vai aktīvu atpūtu, bet fizisku darbu — ar atslābināšanās un atpūtas periodiem;
- svarīga atpūtas sastāvdaļa ir labs miegs. Arteriālās hipertensijas slimniekiem ir nepieciešams ilgāks miegs nekā veseliem cilvēkiem, pat 8—9 stundas. Ja ir paaugstināts asinsspiediens, jāpārtrauc darbs nakts maiņā;
- nepieciešams mazināt trokšņus. Kritiskāk jāizvērtē modernās mūzikas ietekmi uz veselību;
- nepieciešams pietiekams kustību režīms. Fiziskā slodze, īpaši svaigā gaisā, labvēlīgi ietekmē sirds un asinsvadu sistēmu, tomēr slodzi jānosaka stingri individuāli, un tai jābūt saskaņotai ar ārstu. Jāatceras, ka slodze nedrīkst būt pārmērīgi liela, tai jābūt regulārai un, galvenais, pakāpeniski jāpieaug. Nav ieteicama statiskā slodze, t. i., ilgstošs muskuļu sasprindzinājums, piemēram, smaguma celšana, ilgstoša nešana, stāvēšana vai sēdēšana sasprindzinātā, neērtā pozā. Fiziskā slodze jāierobežo cilvēkiem ar ļoti augstu arteriālo asinsspiedienu;
- liela nozīme ir pareiza uztura izvēlei. Uzturam jābūt pietiekamam, dažādam, bet ne pārmērīgam, jo liekais ķermeņa svars veicina hipertensijas slimības attīstību un pasliktina tās gaitu, tādēļ jācenšas ķermeņa svaru normalizēt. Lai to panāktu, uzturā jāsamazina kaloriju daudzums uz tauku un oglehidrātu

rēķina, ierobežojot baltmaizes, cukura, sviesta un treknu produktu patēriņu. Hipertoniskās slimības ārstēšanā liela nozīme ir uztura režīmam. Jāēd 4—5 reizes dienā noteiktos laikos, nelielām porcijām. Vakariņas jāēd agri, un tām jābūt vieglām. Dzeršanai lieto vāju tēju vai kafiju, dārzeņu vai augļu sulas, ierobežojot patērējamā šķidruma daudzumu līdz 1—1,2 litriem diennaktī. Sevišķi uzmanīgi jālieto sāls, samazinot sāls daudzumu līdz 4—5 g dienā. Nedrīkst lietot sāļus produktus (skābētus gurķus, žāvētu gaļu un desas, sāļtas zivis, sāļtu sieru u. c.);

- nedrīkst lietot alkoholu, jāierobežo stipras kafijas vai tējas, kakao lietošanu, jo tie var veicināt asinsspiediena celšanos. Alkoholiskie dzērieni sākumā asinšvadu paplašina, bet pēc pāris stundām spiediens atkal paaugstinās. Šādas spiediena maiņas ir kaitīgākas pat par stabili paaugstinātu arteriālo spiedienu;
- jāatmet smēķēšana. Smēķēšana veicina asinšvadu spazmas un palielina risku saslimt ar stenokardiju vai miokarda infarktu;
- cilvēkam ar paaugstinātu asinsspiedienu ir kaitīga pēkšņa fiziska pārslodze;
- nedrīkst sauļoties vai ilgstoši uzturēties saulē vai karstās, nevēdinātās telpās.

Kas jādara krīzes laikā:

- slimnieku jāapgulda gultā. Galvgali jāpaceļ nedaudz augstāk, jo horizontālā stāvoklī palielinās asins pieplūde sirdij un galvai, kas krīzes brīdī nav vēlams;
- ja ir spēcīgas galvas sāpes, uz galvas liek aukstu kompresi;
- krīzes laikā var likt sinepju plāksterus uz pakauša un kāju ikriem, ieteicamas siltas kāju un roku peldes vai silts termofors;
- ja krīzes laikā slimnieka sejas āda ir bāla, tad galvgali nav jāpaceļ un pie kājām sinepju plāksterus vai termoforu neliek;
- jāpēd kaut kas salds — pateicoties šai garšas sajūtai, asinšvadi paplašinās;
- līdz ārsta ierašanās var iedzert kādu no ārstniecības līdzekļiem, kurus slimnieks lieto. Nedrīkst lietot lielas asinsspiedienu pazeminošas devas, jo tādējādi var izprovocēt sirds un asinšvadu vājumu. Pēc kāda laika asinsspiediens var nokristies tik ļoti, ka cietīs iekšējie orgāni — tie netiks pietiekami apasiņoti, kas var izraisīt ļoti nopietnas sekas.

Profilakse

- jānovērš vai jāārstē slimības, kas veicina hipertensijas attīstību: osteohondroze kakla rajonā, kā arī pazemināts asinsspiediens;
- jānovēro ķermeņa svars;
- jāsabalansē uzturs. Mazāk uzturā jālieto ar holesterīnu bagāti

- ēdieni (trekna gaļa, sviests u. c.), kas veicina aterosklerozes attīstību;
- jāievēro darba un atpūtas režīms;
- jāatmet smēķēšanu;
- ieteicamas fiziskas aktivitātes (pastaigas, riteņbraukšana, peldēšana u. c.), bet, ja asinsspiediens ir ļoti augsts, fiziska slodze nav ieteicama;
- nepieciešamas regulāras ģimenes ārsta konsultācijas.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas un profilakses līdzekli riska grupās.

ĀBOLIŅŠ, plavas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3 reizes dienā.

ARONIJA, melnaugļu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes kaltētu augļu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties siltumā 2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

> Saspauda 1 kg svaigu augļu, pievieno 1 kg medus, samaisa un lieto pa 1 tējkarotei 3 reizes dienā.

Ievēribai. Aronijas augļus un sulu nedrīkst lietot, ja ir paaugstināts skābes saturs kuņģa sulā.

AUGU MAISĪJUMS.

> Rožu augļi, piparmētru laksti, meža zemeņu lapas un zaļās auzu skaras vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

> Upeņu, kazeņu un aveņu lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 2—3 reizes dienā.

> Diļļu augļi, māteru laksti, vīgriežu ziedi — no katra pa 3 daļām, dumbrāju zaķpēdiņu laksti — 4 daļas un vilkābeļu augļi — 2 daļas. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 15 min, tad atdzesē, izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Irbeņu augļi, māteru, piparmētru, dumbrāju zaķpēdiņu laksti un baldriānu sakneņi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Vilkābeļu ziedi, bērzu un mällēpju lapas, pelašķu laksti

vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Zemeņu lapas un rožu augļi — no katra pa 4 daļām, kazeņu un piparmētru lapas — no katra pa 3 daļām, māteru laksti — 1 daļa. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 1—2 reizes dienā.

CITRONS.

> Sasmalcina 1/2 citrona ar mizu, pievieno medu pēc garšas un izlieto dienas laikā. Var katru dienu pakošļāt citrona miziņu, tas uzlabo sirds darbību.

DILLE, smaržīgā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti zaļumu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss 1 nedēļa, pēc 3—4 dienu pārtraukuma ārstēšanās kursu var atkārtot.

DZĒRVENE, purva.

> 1 litru dzērveņu ogu un 200 g ķiploku samaļ gaļas mašīnā, pievieno 200 g medus un lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

KLIŅĢERĪTE, ārstniecības.

> Ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā.

ĶIPLOKS.

> Lieto 1 ķiploka daiviņu dienā. Ārstēšanās kurss 1 mēnesis, pēc 10 dienu pārtraukuma ārstēšanās kursu var atkārtot.

> Ņem sasmalcinātu ķiploku un medu vienādās daļās, ļauj ievilkties 7 dienas, periodiski sakratot. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā. Ārstēšanās kurss 1—2 mēneši. Pēc 1 mēneša pārtraukuma ārstēšanās kursu var atkārtot.

Ievēribai. Ķiplokus un to preparātus jālieto piesardzīgi grūtniecēm un epilepsijas slimniekiem.

MĀTERE, piecdaivu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 1 stundu pirms ēšanas.

Ievēribai. Mātes preparātus nedrīkst lietot, ja ir pazemināts asinsspiediens vai palēnināta sirds darbība.

MELISA, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes melisas lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina

ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

Ievēribai. Melisas preparātus nedrīkst lietot, ja ir zems asinsspiediens.

UPENE.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

> 1 daļu saspaidītu svaigu upeņu augļu un 2 daļas medus samaisa un lieto pa 1—2 ēdamkarotēm 3 reizes dienā.

VILKĀBELE, asinssarkanā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti augļu vai ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas. Var pievienot medu pēc garšas.

VIRZA, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti virzas lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

ZAKPĒDIŅA, dumbrāju.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

Ievēribai. Zaķpēdiņu preparātus nedrīkst lietot, ja ir pazemināts asinsspiediens, kā arī tromboflebīta gadījumā.

Uzturs

Slimības kompleksā ārstēšanā liela loma ir uzturam. Tam ir jābūt pilnvērtīgam, sabalansētam. Ar uzturu pietiekamā daudzumā jāuzņem minerālvielas — kālijs, magnijs, B grupas, C un P vitamīni.

Hipertensija veicina aterosklerozes attīstību, un tāpēc hipertensijas slimniekiem ieteiktais uzturs maz atšķiras no uztura aterosklerozes slimniekiem.

Hipertensijas slimniekiem *ieteicams:*

- uzturā jāierobežo vārāmās sāls lietošanu (ne vairāk kā 5 g dienā), jo palielināts sāls daudzums uzturā veicina asinsspiediena paaugstināšanos, kā arī nedrīkst ēst daudz sāli saturošu produktu: desas, sieru, gaļas, zivju un dārzeņu konservus, marinētus gurķus u. c.;
- jāierobežo vienkāršo ogļhidrātu (cukura, fruktozes, glikozes): cukura, saldumu, cepumu lietošanu;
- jāseko, lai būtu sabalansēts uzturs;
- jāievēro mērenību ēšanā;

- jāseko, lai būtu normāls ķermeņa svars, jo asinsspiediena paaugstināšanās bieži ir apvienota ar aptaukošanos;
- uzturā vairāk jālieto rupjmaizi, graudu maizi, augļus un dārzeņus, īpaši tos, kuri satur kāliju, kalciju un magniju. Kālijs vājina hipertensiju veicinošā nātrija iedarbību;
- jāatturas no smēķēšanas un alkoholisko dzērienu lietošanas, jo alkohols paaugstina asinsspiedienu;
- slimniekiem, kam ir ļoti augsts asinsspiediens, ir jāierobežo stipras kafijas un tējas lietošana. Pārējie slimnieki, ja vēlas, var dzert kafiju vai tēju, jo kofeīns asinsspiedienu paaugstina nedaudz un īslaicīgi (1—3 stundas);
- ieteicamas piena, veģetārās un augļu zupas, gaļas zupas 1—2 reizes nedēļā, auzu, griķu biežputras;
- liesa vārīta gaļa un zivis;
- vājpiena biezpiens, kefīrs, rūgušpiens, nedaudz sviests un krējums, nerafinēta augu eļļa;
- svaigi dārzeņi: baklažāni, kabači, visu veidu kāposti, gurķi, bietes, burkāni, ķirbji, salāti, tomāti, topinambūri u. c. vai no tiem pagatavoti ēdieni, pievienojot nedaudz taukvielu. Ieteicams dzīvnieku taukus uzturā aizvietot ar augu eļļām.

Nav ieteicami uzturprodukti:

- trekna gaļa, žāvēta vai kūpināta gaļa un desas;
- zivju konservi, kūpinātas un marinētas zivis;
- sviests, margarīns, majonēze, speķis, kokosriekstu un palmu eļļa;
- trekni sieri, krējums;
- trekni olu ēdieni;
- visi marinētie un sāļtie dārzeņu konservi;
- kartupeļu čipsi, frī kartupeļi u. c.;
- garšvielu maisījumi ar sāls piedevu (kečups, tomātu pasta u. c.).

Hipotonija jeb pazemināts asinsspiediens

Hipotonija ir organisma vispārējā tonusa pazemināšanās. Visbiežāk ar to saprot arteriālā spiediena pazemināšanos. Uzskata, ka asinsspiediens ir pazemināts, ja tas ir zemāks par 100—90—80 / 65—60 mm Hg st. Hipotonija var būt gadiem ilgi un pat visu mūžu, bet ar gadiem var pārvērsties arī par paaugstinātu asinsspiedienu.

Organisma tonusa pazemināšanos var radīt nepietiekams uzturs, nervu sistēmas traucējumi, stress, ilgstoša psihoemocionāla spriedze, infekciju slimības, kas bojā centrālo nervu sistēmu (meningīts, encefalīts), iekšējās sekrēcijas dziedzeru darbības traucējumi u. c. Nosliece uz pazeminātu asinsspiedienu var būt iedzimta. To ietekmē arī cilvēka dzimums, vecums, arī klimatiskie apstākļi. Hipotoniķi ir ļoti jūtīgi pret meteoroloģiskajiem

apstākļiem: ja notiek krasas atmosfēras svārstības vai arī magnētiskās vētras. Hipotonija nav uzskatāma par slimību, tā ir vai nu kādas slimības pazīme vai visbiežāk organisma īpatnība. Zēmam asinsspiedienam bieži vien pievienojas gan zēma asinsrades aktivitāte, gan stipras mēnešreizes sievietēm, kas pazēmina hemoglobīna līmeni asinīs. Asinsvadu tonusa regulācijas traucējumu dēļ galvas smadzenes netiek pietiekami apasiņotas, kas var izraisīt galvas sāpes un reiboni. Tas viss kopumā var radīt sliktu pašsajūtu. Hipotonija ir ļoti nogurdinoša slimība. Organisma vispārējā tonusa pazēmināšanās dēļ cilvēks staigā un strādā kā aizmidzis. Ja pašsajūta ir laba, darba spējas nav traucētas un nekādu organisku pārmaiņu nav, ārstēšana nav nepieciešama.

Pazīmes

Galvenās pazīmes ir miegainība, nespēks, reiboni, galvas sāpes, drebulis (salst), darba spēju pazēmināšanās, dažreiz slihta dūša un vemšana, nepatīkamas sajūtas sirds apvidū, tam var pievienoties elpas trūkums, sirdsklauves. Bīstama ir pēkšņa asinsspiediena pazēmināšanās, kas var rasties stipras asiņošanas, šoka, alerģisku reakciju un smagu infekciju gadījumā. Cilvēkiem ar pazēminātu asinsspiedienu, mainot ķermeņa stāvokli, pieceloties no guļus stāvokļa sēdus vai stāvus, vai pēc ilgstošas stāvēšanas, kad asinis nepietiekoši pieplūst galvas smadzenēm, var uznākt ģibonis. Hipotonīkiem slihta pašsajūta ir nevēdinātās un mitrās telpās, kā arī karstu laiku viņi pacieš sliktāk nekā aukstu. Hipotonija var būt arī saistīta ar kādu orgānu un sistēmu funkciju traucējumiem.

Pēc stipras asiņošanas, smagas traumas, miokarda infarkta, smagas saslimšanas ar infekciju slimībām u. c. var rasties akūta hipotonija, un tā var sākties pēkšņi ar nespēku, nobālēšanu, aukstiem sviedriem, ģiboni, šoku. Dzīvībai bīstams ir šoks, kad asinsspiediens krītas ļoti strauji.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija, kas pēc izmeklēšanas noteiks hipotonijas cēloni un, ja būs nepieciešams, ārstēs pamat-slimību;
- slimniekiem ar hronisku pazēminātu asinsspiedienu var rasties tā saucamā *hipotoniskā krīze*, kad slimnieka stāvoklis strauji pasliktinās. Šajos gadījumos slimniekam nepieciešams gultas režīms;
- var lietot kordiamīna pilienus;
- sliktas pašsajūtas gadījumā var paturēt uz mēles mazu citrona gabaliņu vai pāris citronskābes graudiņu, vai kaut ko skābu, jo mēle ir ne tikai noklāta ar garšas receptoriem, bet arī ir saistīta ar visiem iekšējiem orgāniem un sistēmām. Šim nolūkam var izmantot arī vārāmo sāli — jāpaliek zem mēles naža galu sāls,

lēmām jāsūkā, pēc tam jānorij. Var arī apēst ar sāli apkaisītu rupjmaizes gabaliņu, neuzdzerot ūdeni;

- ja cilvēks ir zaudējis samaņu (noģībis), tas var ilgt no dažām sekundēm līdz dažām minūtēm (5 min); ja bezsamaņas stāvoklis ir ilgāks, ir **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**. Līdz ārsta atbraukšanai pagībušais jānovieto guļus, jāatver logs, jo nepieciešams svaigs gaiss. Slimnieka kājas uz īsu brīdi jāpaceļ vertikāli, lai asinis atplūstu ķermenī;
- slimnieks silti jāsedz;
- slimniekam palīdz ātri atgūties, ja viņš ieelpo rozmarīna, timiāna vai paegļu ogu eļļu;
- ja pirms ātrās palīdzības ierašanās apstājas sirds darbība un elpošana, nekavējoties jāuzsāk mākslīgā elpināšana un netiešā sirds masāža (skatīt nodaļā “Reanimācija”);
- lai novērstu ģiboni (samaņas zudumu), pēkšņi mainot ķermeņa stāvokli vai sajūtot, ka iespējams ģibt, **nedaudz jāsaliecas vai jāpietupjas, lai galva būtu zemāk par sirdi vai vismaz galva atrastos sirds līmenī**;
- ja jūtat, ka varat zaudēt samaņu, sāciet intensīvi klepot! Klepus liek krūšu un vēdera muskuļiem sarauties, uzturot asinsriti caur sirdi un smadzenēm.

Profilakse

- jāārstē pamatslimība, ja tā izraisa asinsspiediena pazemināšanos;
- jāievēro pareizs darba un atpūtas režīms, jānovērš fiziska un garīga pārslodze;
- nepieciešams 8—9 stundu ilgs nakts miegs. Guļvietas pagalvim jābūt nedaudz augstākam;
- nav ieteicams strauji mainīt ķermeņa pozu, īpaši no rītiem pieceļoties no gultas;
- nepieciešams spēcināt centrālo nervu sistēmu;
- jālieto pilnvērtīgs uzturs ar pietiekamu daudzumu vitamīnu, īpaši C un B grupas vitamīniem, nepieciešams lietot dzelzs preparātus, ja tas ir vajadzīgs hemoglobīna daudzuma paaugstināšanai asinīs;
- jāēd mazām porcijām, bet biežāk (4—5 reizes dienā), jo bagātīga maltīte vēl vairāk pazemina asinsspiedienu: rezultātā asinis vairāk koncentrējas vēdera dobuma orgānos un smadzenes izjūt asins trūkumu, kas izpaužas kā miegainība;
- var lietot kafiju un tēju, bet ne pārāk daudz (2—3 tases dienā). Īpaši ieteicama ir zaļā tēja;
- nedrīkst lietot alkoholu lielās devās, jo tas var izraisīt hipotonisko krīzi;
- nepieciešamas fiziskas aktivitātes (peldēšana, vingrošana, jāšanas sports u. c.);

- o ūdens procedūras lietot vislabāk no rīta pēc piecelšanās: norīvēšanās ar vēsu ūdeni vai vēsa duša stiprina sirdi un paaugstina asinsvadu tonusu.

Ārstniecības augus lieto kā uzturošās terapijas papildlīdzekli.

ĀBELE, mājas. Āboli.

- > Novārījuma pagatavošanai ņem 5 sasmalcinātus ābolus (ar mizu) uz 1 litru vāroša ūdens. Vāra 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu un lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

AUGU MAISIJUMS.

- > Rožu augļi — 2 daļas, vilkābeļu ziedi un trejlapu puplakšu lapas — no katra pa 1 daļai. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā.

> Asinszāļu laksti, dzeltenās kaķpēdiņas un kumelišu ziedi, šaurlapu ugunspuķu ziedošās galotnītes vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Kumelišu ziedi, nātru lapas, asinszāļu laksti un rožu augļi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

AUZA, sējas.

> Izvilkuma pagatavošanai piepilda 1/2 no trauka tilpuma ar auzu ziedošām galotnītēm, virsū uzlej degvīnu, līdz trauks pilns. Ļauj 10 dienas ievilkties, periodiski sakratot, tad izkāš. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3—4 reizes dienā.

BAZILIKS, parastais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens (dienas deva). Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Izlieto devu dienas laikā maziem malkiem.

CIGORIŅŠ, parastais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas. Var pievienot medu pēc garšas.

CITRONS.

> 2 citroni, 1 1/2 glāze rozīņu, 1 glāze valriekstu un 1/2 glāze mandeļriekstu. Visas sastāvdaļas samal gaļas mašīnā, pievieno 1 glāzi medus un ļauj 2 dienas ievilkties. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā 1 stundu pirms ēšanas. Ārstēšanās kursā nepieciešamas 2 šādas porcijas.

> 1 citrona sulu, 1 glāzi medus un 50 g maltas kafijas samaisa un lieto pa 1 tējkarotei 3 reizes dienā pēc ēšanas.

MEDUS.

> Lieto jebkādā veidā līdz 50 g dienā. Ieteicams 1 ēdamkaroti medus uz 1 glāzi silta ūdens izdzert pirms gulētiešanas.

ROZE, rudā jeb mežroze.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti rožu augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā pirms ēšanas. Var pievienot medu pēc garšas. Uzlējums spēcina un tonizē organismu.

Ieteicams lietot **uzturā** ābolus, aprikozes, auzu graudu produktus, burkānus, greipfrūtus, persikus, valriekstus un citus svaigus augļus un dārzeņus, skābpiena produktus.

Ateroskleroze

Ateroskleroze ir visai izplatīta hroniska artēriju slimība, tā var sākties jau 30—40 gadu vecumā bez manāmām pazīmēm, bet veselības traucējumus tā parasti rada 50—60 gadu vecumā. Sākotnēji plānās un elastīgās asinsvadu sienīgas ar laiku kļūst biezākas un blīvākas. Šis process notiek nevienmērīgi: vispirms uz asinsvada iekšējās sienīgas parādās tauku (lipīdu) stīdžiņas, pēc tam ap vietu, kur nogulsņējušies lipīdi, ieaug saistaudī, un sāk veidoties sabiezējums un visbeidzot kalcija nogulsnēšanās (veidojas aterosklerotiska panga), kas sašaurina asinsvadu. Sabiezējumi veidojas tikai uz artēriju (kas pārnēsā ar skābekli piesātinātas asinis) sienīgām, un visbiežāk tiek bojātas lielās un vidējās artērijas — aorta, sirds vainagartērijas (koronārās artērijas), galvas smadzeņu, nieru un kāju artērijas.

Ateroskleroze, pirmkārt, ir saistīta ar lipīdu vielmaiņas traucējumiem. Asins plazmā ir divi galvenie lipīdi — holesterīns un triglicerīdi. Holesterīns ir svarīgs komponents šūnu membrānu veidošanā, tas ir nepieciešams hormonu un žults veidošanai. Triglicerīdi ir svarīgs enerģijas avots. Holesterīns un triglicerīdi asinīs pārveidojas par lipoproteīniem. Savukārt, lipoproteīni iedalās zema, ļoti zema un augsta blīvuma lipoproteīnos. Organismā šīs vielas ir stingri noteiktās proporcijās. Lipīdu vielmaiņas traucējumu gadījumā rodas pārkārtošanās un izmaiņas organismā, kas izpaužas kā pastiprināta holesterīna un lipoproteīnu nogulsnēšanās uz asinsvadu sienīgām. Asinsvadu sienas sabiezē un zaudē elastību, nogulsņējumi pakāpeniski samazina asinsvadu lūmenu, apgrūtinot asinscirkulāciju un samazinot cirkulējošo asiņu daudzumu attiecīgajā orgānā. Asinsvadus var nosprostot trombs, pārtraucot asinspiegādi šim rajonam un izraisot audu bojāeju. Tādi bojājumi galvenokārt rodas sirds vainagartērijās, aortā, smadzeņu artērijās, kāju un roku asinsvados. Un, ja process notiek artērijās, kas baro

sirds muskuli (koronārie asinsvadi), tad rodas nepietiekama sirds apgāde ar skābekli, veidojas t. s. koronārā sirds slimība, kura var izpausties kā stenokardija, miokarda infarkts, pēkšņa nāve, aritmija.

Ar smadzeņu artēriju aterosklerozi visbiežāk slimo cilvēki pēc 60 gadu vecuma. Smadzeņu asinsvadu bojājums var izpausties gan kā atmiņas pasliktināšanās, gan kā pārejoši reiboņi, gan arī kā smadzeņu insults ar paralīzi.

Ar kāju artēriju aterosklerozi visbiežāk slimo vīrieši, it īpaši smēķētāji pēc 50 gadu vecuma.

Ateroskleroze veidojas vairāku gadu laikā dažādu nelabvēlīgu faktoru, t. s., riska faktoru ietekmē. Aterosklerozes attīstību veicina fiziska un psihoemocionāla pārslodze, stress, mazkustīgs dzīvesveids, sevišķi — smēķēšana, vielmaiņas traucējumi (aptaukošanās, cukura diabēts), bet galvenais faktors ir paaugstināts kopējais holesterīna līmenis asinīs, īpaši — zema blīvuma lipoproteīnu holesterīns.

Holesterīns organismam ir vajadzīgs, un šī taukiem līdzīgā viela ir asinīs visiem cilvēkiem. Organismā tas ir nepieciešams, lai šūnu membrānas būtu caurlaidīgas, vajadzīgs žultsskābju veidošanai, virsnieru hormonu sintēzei u. c.

Vispārējo (kopējo) holesterīna līmeni organismā nosaka divi dažādi holesterīna veidi:

- zema blīvuma lipoproteīnu holesterīns (saīsināti ZBL-H) jeb t. s. “sliktais holesterīns” un
- augsta blīvuma lipoproteīnu holesterīns (saīsināti ABL-H) jeb t. s. “labais holesterīns”.

Zema blīvuma lipoproteīns jeb “sliktais” holesterīns, kuram ir tendence nogulsnēties uz artēriju sienām, veido aterosklerotiskās pangas, sašaurinot vai nosprostojojot artērijas. Augsta blīvuma lipoproteīni jeb “labais” holesterīns, gluži otrādi, neļauj “sliktajam” izgulsnēties un attīra artēriju sienas no tauku (lipīdu) nogulsējumiem. Tātad — jo vairāk organismā būs šāda veida (“labā”) holesterīna, jo mazāks risks, ka varētu rasties sirds un asinsvadu sistēmas slimības.

Holesterīna spēja izgulsnēties asinsvadu sienā ir atkarīga ne tikai no holesterīna līmeņa, bet arī citu lipīdu, piemēram, triglicerīdu (TG) līmeņa, kā arī no pārējo riska faktoru daudzuma. Normālais kopējā holesterīna līmenis ir zem 5 mmol/L (milimoli litrā), bet sliktā holesterīna (ZBL-H) zem 3,0 mmol/L. Kopējo holesterīna līmeni 5—6 mmol/L var uzskatīt par robežlīmeni, kura “kaitīgumu” novērtē individuāli atkarībā no citiem riska faktoriem.

Ateroskleroze ir cēlonis vairāk nekā pusei no visām sirds un asinsvadu sistēmas slimībām. Tādēļ ir svarīgi zināt holesterīna līmeni asinīs un, ja tas ir paaugstināts, censties to pazemināt. Holesterīna paaugstināšanās galvenais iemesls ir neveselīgs uzturs: trekni un ar holesterīnu bagāti produkti: trekna gaļa (sevišķi liellopu), trekni piena produkti. To veicina arī nepietiekama fiziskā

aktivitāte, kā arī nelabvēlīga iedzimtība. Šos faktorus novēršot, var novērst sirds išēmisko slimību.

Uztura tauki kā holesterīna izejviela vērtējami atkarībā no taukskābju tauku satura tajos:

- visu veidu gaļa un desas, pilnpiena produkti (sviests, siers), olas satur piesātinātās taukskābes. Minēto produktu lietošana paaugstina vispārējo un “sliktā” holesterīna līmeni, tie uzturā jāsamazina;
- augu eļļas (saulespuķu, rapšu u. c.), margarīns, ja tas izgatavots uz augu eļļas bāzes, zivju eļļa, treknās jūras zivis (lasis, siļķes, skumbrija, reņģes) satur polinepiesātinātās taukskābes. Šie produkti veicina vispārējā holesterīna līmeņa pazemināšanos, diemžēl tie samazina arī “labā” holesterīna daudzumu;
- olīveļļa, zosu aknas, kakao satur mononepiesātinātās taukskābes. Šie produkti pazemina vispārējā holesterīna un “sliktā” holesterīna līmeni, bet labā holesterīna līmeni var pat paaugstināt.

Holesterīna saturs dažādos uzturproduktos (mg uz 100 g)

Dzīvnieku valsts produkti		Augu valsts produkti	
Produkti	Holesterīns	Produkti	Holesterīns
Olas	550	Graudi	0
Nieres	375	Rieksti	0
Aknas	300	Dārzeni	0
Sviests	250	Sēklas	0
Biezpiens	120	Augļi	0
Speķis	95	Pākšaugi	0
Aitas gaļa	70	Augu eļļa	0
Cūkgaļa	70		
Vistas gaļa	60		
Saldējums	45		

Pazīmes

Ja organismā ir vispārējs aterosklerotisks process, arī miokardā savairojas saistaudi, tiek traucētas sirds saraušanās spējas, sirds ritms un asinsrite. Veidojas sirds un asinsvadu nepietiekamība. Slimnieki sūdzas par ātru nogurdināmību, sāpēm sirds apvidū. Var būt aizdusa un sirds ritma traucējumi.

Smadzeņu artēriju bojājumu pazīmes ir atmiņas traucējumi, reibonis, troksnis ausīs, uzbudinātība. Kā sekas smadzeņu asinsrites traucējumiem var rasties insults.

Asinsvadu ateroskleroze kāju asinsvados visbiežāk sastopama vīriešiem smēķētājiem. Staigājot jūtamas sāpes ikros, kas apstājoties — pāriet. Aterosklerozei progresējot, slimajā kājā var rasties grūti dzīstoša čūla vai gangrēna.

Aterosklerozes **riska faktori**

- vecums (pēc 55 gadiem vīriešiem un 69 gadiem sievietēm);
- dzimums (vīrieši slimo biežāk);
- smēķēšana;
- paaugstināts holesterīna līmenis asinīs;
- cukura diabēts;
- paaugstināts asinsspiediens;
- aptaukošanās;
- mazkustīgs dzīves veids;
- psihoemocionālas pārslodzes (stress).

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija. Regulāri ir jāpārbauda asinsspiediens un holesterīna līmenis asinīs;
- jānovērš nervu sistēmas pārslodzes;
- pareizs darba un atpūtas režīms. Darbam jāmainās ar atpūtu. Nakts miegam jāatvēr vismaz 8 stundas. Nedrīkst strādāt nakts darbu vai nakts dežūrās;
- jāizvairās no ilgstošas uzturēšanās saulē un no peldēšanās aukstā ūdenī;
- nepieciešamas fiziskas aktivitātes (pastaigas, peldēšana, riteņbraukšana u. c.);
- sabalansēts (vispusīgs) uzturs. Jāēd ar šķiedrvielām bagāti svaigi dārzeņi un augļi. Vēlams 5—6 ēdienreizes dienā mazām porcijām. Aterosklerozes attīstību aizkavē vitamīni, īpaši C, E un B grupas vitamīni;
- jāierobežo dzīvnieku tauku un cukura lietošanu uzturā;
- katru dienu, pēc katras ēdienreizes jāizdzer stipras zaļās tējas tasīte bez cukura;
- nedrīkst smēķēt, un nav ieteicams lietot alkoholiskos dzērienus.

Profilakse

- jānovērš faktori, kuri veicina aterosklerozes attīstību, un tie izriet no riska faktoriem: paaugstināts holesterīna līmenis, hipertensija, aptaukošanās, cukura diabēts, mazkustība un smēķēšana;
- pareizs darba un atpūtas režīms;
- regulāras fiziskas aktivitātes;
- jānovērš psihoemocionālas pārslodzes;
- jāsamazina ķermeņa svars, ja tas ir palielināts;
- ir jāseko, lai uztura enerģētiskā vērtība atbilstu patērētajam enerģijas daudzumam;
- jāizvairās no dzīvnieku valsts taukvielām, trekniem piena produktiem un viegli pārstrādājamiem ogļhidrātiem (cukura, kūkām, tortēm u. c.);
- uzturā ieteicams lietot augu eļļu, svaigus dārzeņus un augļus un

graudaugu produktus.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli un kā profilakses līdzekli riskā grupās.

ĀBOLIŅŠ, pļavas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

> Izvilkuma pagatavošanai ņem 8 ēdamkarotes (40 g) ziedu un lapu uz 1/2 litru degvīna. Ļauj ievilkties 10 dienas, periodiski sakratot, tad izfiltrē. Lieto pa 1 ēdamkarotei 2 reizes dienā — pirms pusdienām un vakarā pirms gulētiešanas, atšķaidot nelielā ūdens daudzumā. Īpaši ieteicams, ja ir trokšņi ausīs.

AUGU MAISIĪJUMS.

> Piparmētru lapas, rožu augļi, zemeņu lapas, auzu zaļās skaras vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Nātru, melisas un meža zemeņu lapas un pieneņu saknes vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Sena tibetiešu organisma attīrīšanas recepte.

Bērzu pumpuri, asinszāles laksti, kumelītes un dzeltenās kaķpēdiņas ziedi — no katra pa 100 g. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Uzlej vakarā un ļauj 20 min ievilkties, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Vienā glāzē uzlējuma izšķīdina 1 tējkaroti medus un izdzer pirms gulētiešanai. No rīta atlikušo uzlējumu uzsilda, pievieno 1 tējkaroti medus un izdzer 20 min pirms ēšanas. Ārstēšanos turpina, līdz izlietots viss maisījums. Ārstēšanās kursu var atkārtot pēc 5 gadiem.

> Apiņu augļkopas, veronikas laksti, raudenes laksti — no katra pa 1 daļai, aveņu un zemeņu lapas — no katra pa 2 daļām. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā.

> Aveņu, brūkleņu, upeņu lapas un rožu augļi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 2 reizes dienā, pievienojot medu pēc garšas.

> Kauleņu un kazeņu lapas — no katra pa 2 daļām, meža zemeņu lapas — 3 daļas, mazā mārсила laksti — 1 daļa. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam.

Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Aveņu augļi, liepu ziedi, bērzu lapas — no katra pa 1 daļai, māllēpju lapas, raudeņu laksti, ceļteku lapas — no katra pa 2 daļām. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3—4 reizes dienā.

DILLE, smaržīgā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

KAĶPĒDIŅA, dzeltenā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss 10—15 dienas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās.

KLINĢERĪTE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

ĶIPLOKS.

> Asinsvadu attīrīšanai no holesterīna nosēdumiem var ieteikt senu tibetiešu metodi.

Sasmalcina 350 gramus ķiploku un no iegūtās masas paņem 200 g (no apakšas, kur vairāk sulas), ieliek stikla traukā un uzlej 200 g spirta. Trauku apsedz ar vāku un ļauj 10 dienas ievilkties tumšā, vēsā vietā, periodiski sakratot, pēc tam masu izkāš, biežumus izspiežot. Šķidrumam ļauj atkal 3 dienas ievilkties, un tad var uzsākt ārstēšanos. Lieto pilienus, atšķaidot ar 1/4 glāzi piena, 1 stundu pirms ēšanas vai 2—3 stundas pēc ēšanas pēc sekojošas shēmas:

Dienas	Pilienu skaits brokastīs	Pilienu skaits pusdienās	Pilienu skaits vakariņās
1. diena	1	2	3
2. diena	4	5	6
3. diena	7	8	9
4. diena	10	11	12
5. diena	13	14	15
6. diena	15	14	13
7. diena	12	11	10
8. diena	9	8	7
9. diena	6	5	4
10. diena	3	2	1

Turpmāk jālieto pa 25 pilieniem 3 reizes dienā, kamēr izbeidzas sagatavotais izvilkums. Ārstēšanās kursu var atkārtot pēc 5 gadiem.

Ievēribai. Nedrīkst lietot nieru un aknu slimnieki, grūtnieces un epilepsijas slimnieki.

PIENENE, ārstniecības.

> Kaltētu pieneņu sakni sasmalcina pulverī un lieto pa 1/2 tējkarotei 2—3 reizes dienā, uzdzerot nelielu ūdens daudzumu. Īpaši ieteicams holesterīna līmeņa samazināšanai.

PUPIŅAS, dārza.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes kaltētu pupiņu vārsnu (kaltētas pākstis bez sēklām) uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Vāra 10 min uz mazas uguns, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

ROZE, rudā. Mežroze.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes augļu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

VILKĀBELE, asinssarkanā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 2—3 reizes dienā pirms ēšanas. Var pievienot medu pēc garšas.

> Izvilkuma pagatavošanai ņem 100 g svaigu augļu, samal gaļas mašīnā, uzlej 1/2 litru degvīna. Ļauj ievilkties 20 dienas, periodiski sakratot, tad izfiltrē. Lieto pa 1 tējkarotei 3 reizes dienā. (Pazemina holesterīna līmeni asinīs.)

VIRŠIS, sila.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 tējkarotes ziedošu galotniņu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā. Ārstēšanās kurss 1 mēnesis, pēc 10 dienu pārtraukuma ārstēšanās kursu var atkārtot.

Uzturs

Aterosklerozes slimniekiem *ieteicams*:

- ikdienas uzturā jāsamazina tauku un treknu ēdienu, dzīvnieku iekšējo orgānu (aknas, nieres, smadzenes) lietošana, jo tie satur daudz holesterīna. Gaļu nepieciešams aizvietot ar zivju ēdieniem, jo tās satur daudz mikroelementu, īpaši jodu, kuram ir pretsklerotiska iedarbība. Ļoti ieteicami jūras produkti (jūras kāposti, kalmāri, mīdijas, garneles u. c.);
- jāsamazina vienkāršo ogļhidrātu daudzums uzturā, īpaši to, kuri viegli uzsūcas organismā (cukuru, konfektes, ievārījumus,

- saldumus, kūkas u. c.), jo tie veicina tauku uzkrāšanos, īpaši, ja ir mazkustīgs dzīvesveids. Saliktiem ogļhidrātiem, kuri satur cieti (rupjmaizei, pilngraudu maizei, putrainiem), šo negatīvo īpašību nav;
- uzturā jālieto šķiedrvielas saturošus produktus: dārzeņus (bietes, kāpostus, tomātus, baklažānus, kabačus vai ķirbjus, kāpostus, saldus piparus, pētersīļus, salātus, ar mizu vārītus kartupeļus, pupiņas, zirņus), augļus (ābolus, apelsīnus, citronus, greipfrūtus, mežrožu augļus, 2—3 kivi augļus dienā, upeņes u. c.), graudaugu produktus (auzu, kviešu klijas);
 - kaltētu ābolu pulveris ir pektīna avots, kam piemīt pretiekaisuma un holesterīnu absorbējošas īpašības. Pektīnvielas vienlaikus veicina barības sagremošanu, novērš pūšanas procesus zarnās un izvada no organisma vielmaiņas atkritumproduktus. Ābolu pulveri ieteicams lietot kopā ar klijām (vienādās daļās) pa 2—3 ēdamkarotēm dienā, iepriekš aplejot ar vārošu ūdeni: ļauj 2—3 min uzbriest un lieto, pievienojot medu, jogurtu, kefīru vai kādu sulu, bet noteikti uzdzertot 1 glāzi šķidruma;
 - jāseko vēdera izejai, jo, barībai ilgi paliekot zarnu traktā, pastiprinās holesterīna uzsūkšanās zarnās;
 - pētījumi liecina, ka ķiplokiem piemīt pretsklerotiska iedarbība: tie samazina holesterīna un triglicerīdu daudzumu asinīs, kavē trombocītu salipšanu, paplašina asinsvadus, pazemina asinsspiedienu. Ķiploki jāēd ilgstoši — pa 1 daiviņai dienā 2 mēnešus pēc kārtas. Ieteicams uzturam pievienot svaigus sīpolus un ingvera sakni;
 - ieteicams lietot uzturā vājpiena biezpienu, sūkalas, kefīru, rūgušpienu, liesos sierus, olas baltumu;
 - uzturā jāierobežo vārāmās sāls lietošana;
 - jāēd bieži un mazām porcijām.
- Nav ieteicams** lietot uzturā:
- treknu gaļu, kūpinātu gaļu un desas, nieras, smadzenes, gaļas buljonus;
 - marinētus vai skābētus gurķus, tomātus u. c.;
 - sviestu, krējumu, pilnpienu, sieru, kura tauku saturs ir virs 30%;
 - olas dzeltenumu, majonēzi;
 - baltaizī, rīsus, šokolādi, saldējumu, tortes;
 - avokado (trekns, bet satur labas taukskābes), jebkādu salātus ar krējumu vai majonēzi;
 - ceptus kartupeļus, čipsus;
 - nedrīkst lietot aukstus un gāzētus dzērienus un aukstus ēdienus, jo auksts ēdiens apgrūtina gremošanu;
 - pārmērīgi lietot alkoholiskos dzērienus.

<i>Produktu veids</i>	<i>Ieteicamie produkti</i>	<i>Mēreni lietojamie (ierobežojamie) produkti</i>	<i>Produkti, no kuriem jāzvaivās</i>
Graudu produkti	Graudu maize, rudzu maize, brokastis graudu produkti: griķi, rīsi, auzu pārslas, grūbas (gatavoti bez taukiem, eļļas, pilnpiena). Produkti ar kliju piedevu	Mannā, baltmaize, makaroni	Smalkmaizītes, siera radziņi
Piena produkti	Vājpiens, zema (zem 20%) tauku saturs siers, biezpiena siers, vājpiena biezpiens, ļoti zema tauku saturs jogurts, kefīrs, paniņas	Pilnpiens, siers ar samazinātu tauku saturu (ķimeņu siers). Jogurts, kefīrs ar samazinātu tauku saturu	Trekns piens, kondensētais piens, krējums, sviests. Trekns jogurts, trekns biezpiens, treknie saldie biezpiena sieriņi
Zupas	Stiprs buljons, dārzeņu zupas		Treknas zupas, krējuma zupas
Zivis	Visas liesās un treknās zivis (vārītas, sautētas, ceptas uz restēm) minimāli 2—3 reizes nedēļā. Izvairīties no zivs ādas	Eļļā ceptas zivis. Krabji, garneles	Ikri. Treknas ceptas zivis. Kalmāri
Gaļa	Tītars, netreknā vista, cālis (bez ādas), teļa gaļa, medījumi, truša gaļa	Liesa vērša gaļa, cūkgaļa, jaunlopa, jēra gaļa (ne vairāk kā 150g dienā 1—3 reizes nedēļā). Teļa vai cāļa gaļas desa. Aknas ne vairāk kā 3 reizes mēnesī	Pīles, zosis, vistas treknā gaļa, desas, dūmdesa, putnu ādas. Subprodukti (smadzenes, nieras, aknas, sirds)
Tauki	Olīvu eļļa	Augu eļļas: saulespuķu, kukurūzas, rapšu. Mikstais (nehidrogenizētais) margarīns, kas satur šīs eļļas	Dzīvnieku tauki. Sviests. Tautos caurmircis ēdiens. Cietais margarīns
Olas	Olu baltums	Ne vairāk kā 2 olas nedēļā (ieskaitot tās, ko lieto ēdienu gatavošanai)	Olu dzeltenums
Saldie ēdieni. Konditorejas izstrādājumi	Želejas, pudīņi no vājpiena un ar mazu cukura piedevu. Augļu salāti	Netreknie cepumi bez cukura. Marcipāns. Halva. Bezē kūkas	Saldējums, pudīņi, klimpas, mērces ar krējuma sviestu. Treknie cepumi. Šokolāde, konfektes. Ievārijumi, džemi. Treknas, saldas kūkas, tortes
Rieksti. Augļi, dārzeņi	Valrieksti, mandeles. Visi svaigi un saldēti dārzeņi, pākšaugi: pupas, zaļie zirnīši; kukurūza, ar mizu vārīti kartupeļi. Visi svaigie un žāvētie augļi. Bez cukura konservēti augļi	Zemesrieksti, pistācijas. Eļļā cepti kartupeļi. Augļu kompoti ar nelielu cukura piedevu	Kokosrieksti, sāļti rieksti. Tautos cepti kartupeļi un dārzeņi. Sāļti dārzeņi un ļoti saldi konservēti augļi
Dzērieni	Tēja. Filtrēta un šķīstošā kafija bez cukura. Minerālūdens. Nesaldinātas sulas	Alkoholu ne vairāk kā 20 g (pārreķinot tīrā etilspirtā dienā)	Šokolādes dzēriens. Vārīta kafija. Saldi dzērieni
Piedevas, garšvielas	Pipari. Sinepes u. c. garšvielas.	Piedevas, kas satur daudz tauku	Sāls. Piedevas salātiem ar krējumu, majonēze

Aptaukošanās

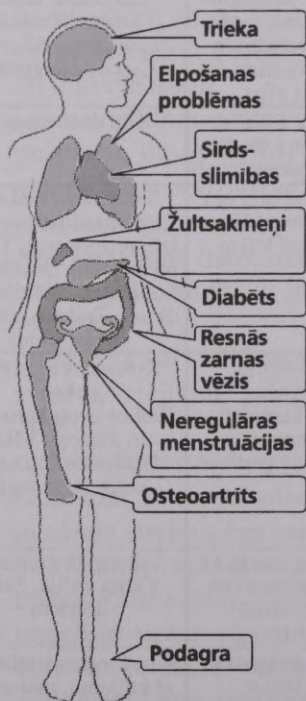
Kā liecina pētījumu dati, Latvijā aptuveni pusei iedzīvotāju ir liekais svars un ap 14% sieviešu un 17% vīriešu ir aptaukojušies.

Aptaukošanās cēloņi var būt dažādi: iekšējās sekrēcijas dziedzeru slimības, vielmaiņas traucējumi, sistemātiska pārēšanās (98% cilvēku aptaukošanās cēlonis ir pārēšanās), mazkustīgs dzīvesveids, stress u. c. Aptaukošanās var veicināt daudzu slimību rašanos: aterosklerozi, arteriālo hipertensiju, miokarda infarktu, cukurslimību, insultu, žultsakmeņu slimību, spondilozi u. c. Aptaukošanās nelabvēlīgi ietekmē sirds darbību, jo liekā taukaidu masa pagarina asinsvadu tīklu un sagādā sirdij papildus slodzi. Taukaudi veidojas arī ap pašu sirdi — tie ieaug starp sirds muskuļšķiedrām, apgrūtinot to saraušanos un sirds asinsapgādi. Tāpēc sirds slimību profilaksē ir ļoti svarīgi normalizēt ķermeņa svaru.

Aptaukošanās var apgrūtināt arī elpošanas orgānu darbību, jo tauku nogulsņējums neļauj normāli darboties plaušu mehānismiem, tādēļ samazinās plaušās ieplūstošā gaisa apjoms. Liekais svars izraisa ķermeņa smaguma centra novirzes: vēders izspiežas uz priekšu, notiek pārmaiņas balsta un kustību aparātā, piemēram, muguras skriemeļu deformācija, ceļgalu cīpslu iekaisums, gūžas

un ceļa locītavu artroze, bieži ir paplašinātas vēnas u. c. Resni vīrieši riskē saslimt ar prostatas, resnās un taisnās zarnas vēzi; sievietes — ar dzemdes, olnīcu, krūts un žultspūšļa vēzi. Tukliem cilvēkiem biežāk ir iespējamās ādas infekciju slimības. Hipertensijas gadījumā dažreiz pietiek zaudēt 5—6 kg, un asinsspiediens normalizējas.

Lai novērstu aptaukošanos, organismā jāpanāk līdzsvars starp uzņemtajām barības vielām un patērēto enerģiju. Noregulēt barības vielu uzņemšanu palīdz sabalansēts uzturs, bet patēriņu — fiziskā slodze. Aptaukošanos saistīt ar iedzimtību nav visai pareizi, drīzāk tas saistāms ar ģimenē ierastajiem paradumiem, tradīcijām un dzīvesveidu.



Ķermeņa svara aprēķināšana

Viens no galvenajiem veselīga uztura priekšnoteikumiem ir nepieciešamība saglabāt normālu ķermeņa svaru. Tas ir svarīgi gan sievietēm, gan vīriešiem. Lai zinātu, vai ir pareizais līdzsvars starp uzņemto uzturu un fizisko slodzi, ir nepieciešams regulāri pārbaudīt ķermeņa svaru. Veselam cilvēkam svars pēc 25—30 gadu vecuma vairs nepieaug, un vecumā pēc 60 gadiem svars var pat nedaudz samazināties. Svārs atzīstams par normālu, ja pēc 25—30 gadu vecuma tas vairs nepieaug. Ja svārs pakāpeniski pieaug, tad vaina meklējama nevis novecošanas procesā, bet gan pārmērīgā ēšanā, ēšanas režīma neievērošanā, mazkustīgā dzīves veidā, un tikai retos gadījumos ir vainojama slimība. Ja lieko kilogramu daudzums pārsniedz 10 kg un vairāk, tad cilvēkam jāārstējas no aptaukošanās. Lai novērtētu ķermeņa svaru, izmanto ķermeņa masas indeksu (ĶMI). Šo indeksu aprēķina šādi: ķermeņa masa (svārs) jādala ar auguma garuma kvadrātu. Piemēram, ķermeņa svārs ir 68 kg, auguma kvadrāts $1,7 \times 1,7 = 2,89 \text{ m}^2$. $68 \text{ kg} : 2,89 = 23,5$. Tātad ĶMI = 23,5.

Ja ĶMI ir mazāks par 18,5 — ķermeņa svārs ir pārāk mazs un pastāv risks saslimt uztura nepietiekamības dēļ.

Ja ĶMI ir 18,5—24,9 — ķermeņa svārs ir normāls.

Ja ĶMI ir 25—29,9 — ir neliels liekais ķermeņa svārs, un jā sāk rūpēties par savu svaru un uzturu.

Ja ĶMI ir lielāks par 30, tad ir aptaukošanās, un pastāv risks saslimt ar vielmaiņas, sirds un asinsvadu, gremošanas orgānu un citām slimībām.

Aptaukošanās gadījumā svarīgi arī noteikt tauku izvietojumu uz ķermeņa. Izšķir divus taukaidu novietojuma tipus: sievišķo (bumbierveida) — kad tauki vairāk nogulsņējas uz gūžām un cīskām; vīrišķo (ābolveida) — kad tauki vairāk ir uz muguras un vēdera.

Savu tauku izvietojumu var noteikt, izmērot vidukļa un gurnu apkārtmēru un izdalot vidukļa apkārtmēru ar gurnu apkārtmēru. (Vidukli mēra pa līniju starp ribu loka apakšējo malu un gūžas kaula augšējo malu, gurnus — resnākajā vietā ap dibenu.) Vidukļa un gurnu normālām attiecībām jābūt: vīriešiem 0,85—0,95, sievietēm — 0,70—0,80. Ja ķermeņa masas indekss ir lielāks par 25 un vīriešiem vidukļa apkārtmērs ir lielāks par 94, sievietēm — lielāks par 80, tad pastāv risks saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām, cukura diabētu u. c. slimībām.

Pazīmes

Slimnieki sūdzas par ātru nogurdināmību, muskuļu nespēku, svīšanu, aizdusu, reiboņiem, kāju tūsku, izsutumiem ādas krokās.

Kas jādara

- aptaukošanos ārstēt ir grūti. Lai atbrīvotos no gadiem uzkrātās tauku kārtas, nepieciešams daudz gribasspēka un apņemšanās. Tas nav izdarāms viegli un ātri. Uzsākot ārstēšanos, pirmām

kārtām jāatbrīvojas no ģimenē ierastajiem paradumiem, tradīcijām un dzīves veida;

- nepieciešama ārsta konsultācija, lai konstatētu, vai aptaukošanās ir saistīta ar kādu slimību, un noteiktu pamatslimības ārstēšanu, kā arī piemērotu uztura režīmu, fizisku slodzi vai kādu citu palīgmétodi (fizikālās procedūras, norīvēšanos, masāžu, refleksoterapiju u. c.);
- aptaukošanās ārstēšanā nepieciešama kompleksa pieeja: atbilstošs uzturs, mainīt sadzīves ieradumus un palielināt fiziskās aktivitātes, novērst psihoemocionālas pārslodzes, jo bieži vien stress veicina pastiprinātu ēstgribu un papildus uztura uzņemšanu.

Profilakse

- uzturā jāievēro dažādība. Nav pareizi ēst reti — 2 reizes dienā, jo tad rodas izteikta bada sajūta un tiek apēsts vairāk nekā ēdot 4—5 reizes dienā;
- nepieciešama fiziskā slodze. Tā paātrina ķermeņa svara zudumu. Cilvēkam, kurš nestrādā fizisku darbu, 3 reizes nedēļā jābūt vismaz katru reizi 30 min ilgai fiziskai slodzei (peldēšanai, slēpošanai, riteņbraukšanai un tml.) tādā intensitātē, lai pulss būtu ātrāks par 100 reizēm minūtē, vai arī katru dienu ātrā tempā jāiet 1 stundu ilgi. Vēlamais svara zudums ir 1/2—1 kg nedēļā;
- fiziskie vingrinājumi vieni paši nenodrošinās ķermeņa masas samazināšanos, ja jūs uzņemsiet daudz vairāk kaloriju nekā “sadedzināt”. Piemēram, lai “sadedzinātu” vienas šķiņķa sviestmaizes kalorijas, ir nepieciešama 30 min ilga pastaiga, tortes gabala “neitralizēšanai” — 60 min ilga vingrošana, alus pudelei — 35 min skrējiens u. t. t. Svarīgākais uzturā ir kaloriju daudzums — ja uzņemat vairāk nekā patērējat, tad liekais svars ir neizbēgams, un, jo lielāks ir jūsu svars, jo vairāk jātērē enerģijas;
- viss cits bez svara samazināšanai piemērota uztura izvēles un fiziskās slodzes ir tikai palīglīdzekļi.

Amerikāņu dietologs Džeims Levins ieteicis pavisam vienkāršu veidu, kā kļūt tievam. Tā ir košļājamā gumija. Izpētījis tās iedarbību uz vielmaiņu, zinātnieks secinājis, ka nepārtraukta košļāšana ļauj sadedzināt līdz pat 11 kalorijām stundā. Pēc viņa aprēķiniem, gada laikā tā var atbrīvoties no 4 liekiem kilogramiem.

Ārstniecības augus lieto kā papildus līdzekli, lai stimulētu vielmaiņu.

ĀBELE, mājas. Āboli.

> Jālieto uzturā 3—4 skābus ābolus dienā vai 1 glāzi ābolu sulas.

> Pēc katras ēdienreizes ieteicams izdzert 1 glāzi vārīta ūdens, kam pievienotas 2 tējkarotes ābolu etiķa.

AUGU MAISĪJUMS

> Pelašķu un asinszāles laksti vienādās daļās. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Viršu ziedošas galotnītes un salvijas laksti vienādās daļās. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Fenheļa vai diļļu augļi, kumelišu, liepu un melnā plūškoka ziedi un piparmētru lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 1—2 reizes dienā.

> Trauslā krūklja miza — 3 daļas, pieneņu saknes, pētersīļu augļi, fenheļa vai diļļu augļi un piparmētru lapas — no katra pa 1 daļai. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Vāra 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 1—2 reizes dienā pirms ēšanas (pirmo reizi — no rīta tukšā dūšā).

> Asinszāļu, pētersīļu, māteru laksti un ālantes saknes vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Vāra 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā.

NĀTRE, lielā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā.

TĒJA, melnā vai zaļā.

> Tēju ieber iepriekš sasildītā traukā, uzlej vārošu ūdeni un ļauj ievilkties 3—5 min, tad izkāš. Dzer laikā, kad paredzēta ēšana, var pievienot pienu. Tēja ceļ organisma tonusu un liek arī nedaudz aizmirst par ēšanu.

TOMĀTS.

> Katru rītu jāizdzer 1 glāzi tomātu sulas. Var atšķaidīt ar vārītu ūdeni.

ZEMENE, meža.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu vai ogu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

Uzturs

Cilvēka uzturam jāatbilst viņa fiziskajai aktivitātei, vecumam un dzīvesveidam. Badošanās ir vissliktākais veids, kā zaudēt svaru.

Badojoties, iespējams, var ātrāk zaudēt svaru, bet zaudēto viegli arī atgūsiet, jo izsalcis cilvēks, ticis pie ēdamā, zaudēs kontroli un pārēdīsies. Svarīgi ir nevis neēst, bet gan pareizi ēst, izvēlēties piemērotākos produktus un tos pareizi sagatavot. Dabiska novājēšana ir lēns process — optimālais ķermeņa masas zudums ir 1/2—1 kg nedēļā;

Aptaukošanās novēršanai **ieteicams:**

- ēst mazām porcijām 5—6 reizes dienā, lēnām un barību labi sakošļājot, jo tas veicinās ātrāku sāta sajūtas rašanos. Pēdējai ēdienreizei jābūt ne vēlāk kā 3 stundas pirms gulētiešanas;
- jālieto uzturs, kas satur daudz šķiedrvielu (dārzeņus un augļus), tas radīs sāta sajūtu, kas saglabājas ilgāku laiku. Tos var ēst daudz, jo tajos ir daudz ūdens un maz kaloriju, un tie veicina vēdera izeju. Pēc iespējas jāēd svaigi dārzeņi vai jādzer to sulas, svaigi un tvaicēti dārzeņi līdz 1/2 kg dienā, augļi un ogas — 300 g dienā;
- regulāri katrā ēdienreizē jāapēd 1/2 greipfrūta vai jāizdzer 1/2 glāze sulas. Greipfrūtu sulu var sajaukt ar apelsīnu vai citronu sulu — tas papildus stiprinās organisma imunitāti;
- ieteicams lietot rupjmaizi (ierobežoti) vai rupja maluma maizi;
- šķidrums ieteicams lietot nevis ēšanas laikā, bet izdzert 1 glāzi silta dzeramā ūdens 30 min pirms ēšanas. Ieteicams dzert ūdeni 4—5 glāzes dienā. Ja šķidruma daudzums organismā nav pietiekams, tiek palēnināts vielmaiņas process. Izdzerot dienas laikā ne mazāk kā 2 litrus dzeramā ūdens, tiek sadedzinātas 150 kilokalorijas;
- ieteicams iekļaut uzturā beztauku olbaltumu produktus (vājpiena biezpienu, kefīru, rūgušpienu, liesu gaļu un zivis, liesu šķirņu sierus), 2 olas nedēļā, 10 g sviesta un 1 ēdamkaroti augu eļļas dienā, pievienojot salātiem;
- katru vakaru pirms gulētiešanas jāizdzer 1 glāze piena sūkalu.

Jāierobežo:

- kartupeļu, pākšaugu lietošana;
- ogļhidrātu (baltmaizes, smalkmaizes, kūkas, cepumu, pankūku, šokolādes, saldējuma, cukura un medus) lietošana;
- jāsamazina tauku, ceptus gaļas un zivs ēdienu, kūpinājumu lietošana;
- nedrīkst ēst vircotus, marinētus ēdienus (gurķus, sēnes u. c.), jo tie veicina ēstgribu;
- jāierobežo sāls daudzums uzturā, lai netiktu veicināta lieka ūdens aizture un tūska, kas parasti ir tukliem cilvēkiem;
- nav ieteicams lietot alkoholu, jo, kairinot kuņģi, tas veicina ēstgribu. Alkohols satur arī ļoti daudz kaloriju;
- nav ieteicams lietot stipru tēju un kafiju, jo tās palielina kuņģa sulas izdalīšanos un līdz ar to izraisa “bada” sajūtu. Zaļā tēja (5 tasītes dienā) veicina vielmaiņu, kā arī novērš vēža šūnu veidošanos un sirds un asinsvadu slimību rašanos.

Mazasinība (anēmija)

Mazasinību raksturo samazināts sarkano asinsķermenīšu (eritrocītu) un hemoglobīna daudzums asinīs vai viens no tiem. Mazasinība parasti nav patstāvīga slimība, to nereti izraisa kāda cita slimība vai kādas eritrocītu vai hemoglobīna ražošanai nepieciešamas vielas trūkums. Mazasinības rašanās iemesli var būt dažādi: to var veicināt asiņošana — vienreizēja liela vai atkārtoti mazāki asins zaudējumi (traumas, kuņģa, dzemdes u. c.). Nereti mazasinības cēlonis ir akūtas un hroniskas infekcijas, tā mēdz būt arī vēža, hronisku nieru, aknu slimību gadījumos. Liela nozīme mazasinības izcelsmē un attīstībā ir nepilnvērtīgam uzturam, ja tajā trūkst eritrocītu vai hemoglobīna ražošanai nepieciešamo vielu (olbaltumu, dzelzs, vara, folijskābes, E, B₁₂, B₆ vitamīnu) vai arī ir to uzsūkšanās traucējumi. Mazasinība bieži vien rodas veciem cilvēkiem, slimniekiem, kuriem ir kuņģa darbības traucējumi. Grūtniecēm tā var izraisīt priekšlaicīgas dzemdības. Bērniem dzelzs deficīts var izraisīt attīstības traucējumus. Visbiežāk sastopamas ir dzelzs un olbaltumu nepietiekamības mazasinība.

Pazīmes

Neatkarīgi no mazasinības izcelsmes tām ir daudz kopīgu pazīmju, kuru izpausmi nosaka mazasinības smaguma pakāpe. Mazasinīgiem slimniekiem traucēta asinsrades procesa dēļ visbiežāk cieš galvas smadzenes un sirds. Smaga mazasinība izraisa distrofiskas miokarda izmaiņas ar elpas trūkumu un sāpēm sirds apvidū, kas līdzīgas stenokardijas sāpēm, jo, samazinoties eritrocītu daudzumam — skābekļa pārnēsātājiem, sirds muskulī rodas skābekļa bads. Šiem slimniekiem ir raksturīgs nogurums, nespēks, reiboņi, miegainība, ēstgribas trūkums, apetītes “kaprīzes” — tieksme ēst asus, sāļus ēdienus, nespēja ilgstoši koncentrēties. Tā, piemēram, dzelzs deficīta mazasinībai raksturīgs ādas bālums, ādas sausums, mutes kaktiņu plaisāšana, sāpes mēles galā, nagi kļūst trausli, ir pazemināts asinsspiediens (hipotonija).

Mazasinības slimniekiem bieži vien ir mokošas galvassāpes, piere slimības saasinājuma momentā ir auksta, acu zilītes paplašinātas, pulss palēnināts un grūti iztaustāms.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija, lai noskaidrotu pamatslimību, kas izraisījusi mazasinību, un to ārstētu;
- jāneregulē darba, atpūtas un miega režīms un pēc iespējas vairāk jāuzturas svaigā gaisā;
- jālieto organismu spēcinošs un vitamīniem bagāts uzturs. Uzturam jāsatver dzīvnieku olbaltumvielas, daudz svaigu dārzeņu, augļu un to sulas. Atsevišķos gadījumos, lai novērstu uztura nepilnības un tādējādi uzlabotu veselību, ir vēlama uztura bagātinātāju (kompleksie vitamīni u. c.) lietošana, tikai iepriekš ieteicama ārsta konsultācija.

Kas jādara, ja ir slimības saasinājums:

- slimnieka pašsajūtu var uzlabot sekojoši: slimnieks jānogulda gultā tā, lai kājas un galva būtu vienā līmenī, galva (pieris un pakauša daļa) cieši jānosien ar lakatu, jādod dzert stipra kafija un pēc pusstundas, kad sāpes būs mazinājušās, jāizdzer glāze karsta piena;
- ja ir stipra asiņošana, **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**. Līdz ārsta atbraukšanai slimnieks jānogulda, paceļot mazliet augstāk kājas (ja traumu gadījumā tas ir iespējams), lai nodrošinātu asinspiegādi smadzenēm. Ja slimnieks ir pie samaņas, jādod daudz dzert.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

ĀBOLINŠ, pļavas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

AUGU MAISĪJUMS.

> Pilādžu augļi — 2 daļas, nātru lapas — 1 daļa. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā.

> Nātru un bērzu lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

> Melleņu un meža zemeņu lapas, trejdaivu sunīšu, asinszāles un baltās panātres laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

> Jāņogu, aveņu, mällēpju un raudeņu lapas, nātru un piparmētru laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 2—3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Rožu, vilkābeļu un smiltsērķšķu augļi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Uzvāra, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 2—3 reizes dienā, pievienojot medu pēc garšas.

> Upeņu, meža zemeņu, kazeņu un aveņu lapas, asinszāļu un mazā mārсила laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā. Var pievienot medu pēc garšas.

AUZA, sējas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes zaļās auzu skaras uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā.

CIGORIŅŠ, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu vai ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas. Var pievienot medu pēc garšas.

ĶIMENE, pļavas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min apsegtā traukā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 2—3 reizes dienā pirms ēšanas.

PANĀTRE, baltā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

PĪLĀDZIS, parastais.

> Pīlādžu ogu sulu atšķaida ar pienu vienādās daļās un lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā pirms ēšanas. Var pievienot medu pēc garšas.

SMILTSĒRKŠĶIS, pabērza.

> Svaigus augļus samaisa ar medu svara attiecībās 1:1 un lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā.

UPENE.

> Ņem 1 ēdamkaroti augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš (var dzert arī ar visām ogām) un lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā, pievienojot medu pēc garšas.

ZEMENE, meža.

> Svaigas zemeņu ogas lieto uzturā neierobežotā daudzumā. Ieteicams lietot ar pienu.

Uzturs

Bagātākie dzelzs dabiskie avoti ir dzīvnieku valsts produkti (aknas, teļa gaļa, liellopu gaļa, liesa cūkgaļa, anšovi, sardīnes, vistas gaļa, siļķe, lasis). Uzturā jācenšas lietot pēc iespējas vairāk svaigus dārzeņus (baklažānus, bietes, burkānus, ķirbjus, pētersīļus, pupiņas, saldus piparus, redīsus, rutkus, salātus, selerijas, sīpolus, sparģeļus, spinātus, zirņus un tomātus) un augļus (ābolus, ananasus, apelsīnus, aprikozes, arbūzus, kivi, melones, persikus, pīlādžus, upenes u. c.). Jāņem vērā arī tas, ka C vitamīns palīdz dzelzij asimilēties organismā. Piemēram, arbūzi, melones, mežrozū augļi, ērkšķogas, pīlādži, ķirši, jāņogas, hurma, persiki un vīģes satur vitamīnus un minerālvielas, t. sk. arī daudz dzelzs, kas

paaugstina hemoglobīna līmeni asinīs.

Cilvēka organismā ir nepieciešams mikroelements — varš. Varš aktivizē vairākus fermentus. Trūkstot varam, organismā tiek kavēta dzelzs izmantošana un rodas mazasinība. Īpaši daudz vara ir aknās, gaļā, jūras zivīs, kakao un riekstos. Varš ir sierā, auzu pārslās, graudu maizē, pupiņās, zirņos, arī dabiskajā kafijā.

Hroniska vēnu nepietiekamība

Varikoze jeb paplašinātas vēnas

Varikoze jeb paplašinātas vēnas ir biežāk sastopamā vēnu slimība. Kāju venozā sistēma veidojas no virspusējām (zemādas) vēnām, dziļajām (starpmskuļu) vēnām un savienotājvēnām. Vēnu iekaisums var būt jebkurā no minētajām vietām. Slimību veicinošie faktori var būt dažādi: iedzimts vēnu sienas vājums, darbs, kas saistīts ar ilgstošu stāvēšanu kājās, kā arī ar ilgstošu sēdēšanu, grūtniecība, aizcietējumi, vecums. Dažreiz vēnu paplašināšanās sākas pēc lielākas neierastas piepūles (garāka pārgājiena, fiziskas pārslodzes u. t. t.), kaitīgi iedarbojas arī niktīns. Riska faktors ir arī vitamīnu trūkums organismā, aptaukošanās un saistaudu vājums. Pētījumi liecina, ka arī stress un nervu sistēmas pārslodze traucē asinsvadiem normāli funkcionēt. Šie faktori izraisa vēnu vārstuļu vājumu — tie nenoslēdzas. Ja muskuļi ir kūtri, vēnu sienīgas zaudējušas elastīgumu, tad tiek apgrūtināta asins atplūde no kājām sirds virzienā — asinis plūst nevis uz augšu, bet atpakaļ. Pieaugot asins apjomam kāju vēnās, paaugstinās spiediens vēnās, un rodas vēnu paplašinājums — varikoze. Visbiežāk vēnu mezgli rodas uz apakšstilba iekšējās virsmas, kur tie redzami kā zilgani izspīlējumi.

Vēnu paplašināšanās komplikācijas bieži vien traucē slimnieku vairāk nekā paplašinātās vēnas. Ja vēnas neārstē, var rasties komplikācijas — vēnu iekaisums (flebīts), tromboze (aizsprostojums), trombi var izraisīt plaušu embolijas rašanos. Uz iekaisušo vēnu fona var rasties apakšstilba čūla un ekzēma.

Ar šo slimību trīs reizes biežāk slimo sievietes nekā vīrieši. Sievietēm šo problēmu vairāk stimulē hormonālās izmaiņas organismā, kā arī grūtniecība.

Pazīmes

Atkarībā no iekaisuma lokalizācijas vietas ir dažādas slimības pazīmes. Zemādas vēnu iekaisumam raksturīgas sāpes, apsārtums pa vēnas gaitu, sacietējums, tūska, bet dziļo vēnu tromboflebīta aina ir pilnīgi atšķirīga.

Pirmie slimības izraisītie traucējumi ir noguruma un smaguma sajūta kājās, galvenokārt vakarā, jūt dedzināšanu, niezi, var būt īslaicīgas muskuļu krampju lēkmes, īpaši naktīs, ejot kājas ātri nogurst. Slimībai progresējot, rodas apakšstilbu un potīšu tūska un

pārmaiņas ādā — tā kļūst plāna, gluda, brūngana, tajā tiek traucēta mikrocirkulācija, vielmaiņa un asu barošana. Āda zaudē elastību, tā ir viegli ievainojama, bojājuma vietās veidojas sāpīgas, grūti dzīstošas apakšstilbu čūlas un ekzēmas. Vēnu mezglos var veidoties sāpīgi trombi. Plistot kādam no vēnu mezgliem, rodas stipra asiņošana.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija, lai varētu savlaicīgi uzsākt vēnu ārstēšanu;
- jāmeklē piemērots darbs, kas nav saistīts ar ilgstošu stāvēšanu vai sēdēšanu. Ja strādājot ilgstoši jāstāv, ieteicams vairākas reizes dienā (ik pēc 30—40 min) pastaigāties vai vingrināt kājas, lai uzlabotu asinsriti. Ieteicams pacelties uz pirkstgaliem, sasprindzinot ikru muskuļus, tad nolaisties uz papēžiem; apļot kājas potīšu locītavās uz vienu pusi, tad — uz otru;
- sēžot nesakrustojiet kājas, paceliet tās augstāk; lai uzlabotu venozo atteci, paceliet gultas kājgali uz augšu par 15—20 cm;
- ieteicams arī vairākas reizes dienā atgulties tā, lai kājas atrastos nedaudz augstāk (apmēram 20 cm) par pārējo ķermeni;
- jāvalkā speciālas kompresijas vai gumijota auduma zeķes vai elastīgas saites apsējs. Kā zeķes, tā arī saites jāuzvelk tūlīt no rīta, kamēr vēl nav izkāpts no gultas. Elastīgās saites jāuztina, sākot ar pēdas pirkstu pamatiem, un, viegli pievelkot, jātin uz augšu. Uz nakti, kā arī ja slimnieks vēlas apgulties dienas laikā, saites un zeķes jānoņem;
- ja sākas kāda vēnu mezgla asiņošana, slimā kāja jānovieto augstāk, jāuzliek spiedošs apsējs un jāmeklē ārsta palīdzība;
- ja izveidojusies čūla, tā ir grūti un ilgstoši ārstējama. Nepieciešams 1—2 nedēļas ilgs gultas režīms ar paceltu kāju vai gultas kājgali.

Daži *ieteikumi* hroniskas vēnu mazspējas slimniekiem:

- lai nodrošinātu venozo atteci kājās, liela nozīme ir staigāšanai;
- ieteicama peldēšana;
- ieteicams veikt vienkāršu vingrinājumu — stāvēšana uz pirkstgaliem, kas mijas ar atpūtu uz papēžiem. Šo vingrinājumu ieteicams veikt, ja ir sēdošs darbs vai ilgstošs brauciens ar mašīnu;
- vēnu slimnieki nedrīkst pasīvi sauļoties un ilgstoši atrasties pirtī vai karstā vannā;
- nav ieteicams valkāt augstpapēžu kurpes;
- ilgstošu ceļojumu laikā vēlams uzvilkt kompresijas zeķes vai kājas apsaitēt ar elastīgo saiti.

Profilakse — kā izvairīties no varikozes:

- jānovērš cēloņi, kas veicina varikozes attīstību;
- ja ir tūska, tad gultas kājgali jāpaceļ par 10—15 cm augstāk (lai uzlabotu pasīvo atteci naktīs laikā), lai venozās asinis

- plūstu pareizā virzienā;
- jāseko tam, lai apavi būtu ērti valkāšanai. Izvēlieties apavus ar 3—4 cm augstu papēdi;
- jāseko ķermeņa svaram. Īpaši jāizsargājas no lieka svara gados veciem cilvēkiem, jo aptaukošanās ir papildus slodze sirdij, kājām un visiem orgāniem un organisma sistēmām;
- jāatmet smēķēšana, kā arī jāizvairās no pasīvās smēķēšanas;
- jāsaudzē gremošanas sistēma, novēršot vēdera aizcietējumus;
- ja ievērojat izmaiņas vēnās, centieties izmainīt dzīves veidu. Ieteicama peldēšana, pastaigas un fiziskas aktivitātes, lai stiprinātu kāju un pēdu muskuļus un locītavas.

Tromboze

Tromboze ir bieži sastopama varikozo vēnu komplikācija. Trombozes izcelšanos veicina vairāki faktori: palēnināta asinsrite sakarā ar varikozo vēnu paplašināšanos, asinsvadu sienīņu bojājums, palielināta asins recēšanas spēja, traumas, čūlas, strutojoši iekaisumi, ādas sēnišu u. c. slimības. Vislētāk asinis plūst vēnās, it īpaši, ja vēnas varikozī paplašinājušās, tad attiecīgajā rajonā rodas venozo asiņu sastrēgums, kas nereti izraisa vēnas sienas iekaisumu. Izšķir dziļo vēnu trombozi jeb flebotrombozi — kad trombs veidojas dziļo vēnu sistēmā un virspusējo vēnu trombozi jeb tromboflebitu — kad trombs veidojas virspusējā vēnā. Dziļo vēnu trombozes gadījumā galvenās briesmas ir tromba vai tā daļiņas atrašanās jeb embolija. Tā kā šis veidojums var sākt ceļot augšup pa asinsrites sistēmu, tas var būt bīstami dzīvībai. Ja ir aizdomas, ka trombozējušās dziļās vēnas, slimniekam nepieciešama ārstēšanās slimnīcā. Tromboflebitu var ārstēt mājās apstākļos, bet vēlams ārsta konsultācija.

Pazīmes:

Slimība sākas pēkšņi — ar sāpēm slimajā kājā, paplašināto vēnu posmā rodas sāpīgi sacietējumi, pietūkums, ādas apsārtums, var būt paaugstināta ķermeņa temperatūra, katra kustība izraisa sāpes. Dažreiz slimība sākas pamazām. Rodas mērenas sāpes, sākumā neliels sacietējums, kas izplatās pa paplašinātām vēnām.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija;
- līdz ārsta konsultācijai nepieciešams gultas režīms, jāguļ ar paceltu (15—20 cm) celī mazliet saliektu kāju;
- slimnieks nedrīkst no gultas celties, ja nav kompresijas (gumijotas) zeķes vai kājas nav apsaitētas ar elastīgo saiti;
- uz iekaisuma var uzlikt Višņevska, heparīna ziedi vai sildošas kompreses ar vienādās daļās sajauktu degvīna un ūdens šķīdumu;
- nedrīkst masēt.

Profilakse

- jānovērš cēloņi, kas var veicināt varikozes un trombozes attīstību;
- nedrīkst sauļoties un atrasties karstā vannā.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas un profilakses līdzekli.

ĀBELE, mājas. Ābols.

> Svaigus ābolus sarīvē, ietin marlē un lieto kompresēm iekaisušu vēnu, čūlu un ilgi nedzīstošu brūču ārstēšanai, mainot kompreses 3—4 reizes dienā.

> Ābolu etiķi samitrina vates tamponu un 1—2 reizes dienā apziež iekaisušās vēnas.

ASINSZĀLE, divšķautņu.

> Eļļas izvilkuma pagatavošanai ņem 1 svara daļu kaltētu lakstu ar ziediem uz 2 svara daļām augu eļļas. Ļauj ievilkties 20 dienas, periodiski sakratot, tad uzkarsē, nospiež biežumus un atdzesē. Lieto kompresēm vai apsējiem.

BĒRZS, āra.

> Puslitra pudeli līdz 1/3 piepilda ar bērza pumpuriem, uzlej degvīnu līdz pudeles kaklam un ļauj 10 dienas ievilkties, periodiski sakratot, tad izfiltrē. Lieto kompresēm vai ieziež iekaisušās vēnas.

CERIŅŠ, parastais.

> Svaigas ceriņu lapas lieto kompresēm.

CITRONS.

> Citrona šķēlītes liek uz iekaisušām vēnām, uzliekot virsū papīru un apsaitējot. Kompreses maina vairākas reizes dienā.

DZĒRVENE, purva.

> Dzērveņu sulu lieto kompresēm un apsējiem.

MĀLLĒPE.

> Svaigu lapu sulu lieto kompresēm un apsējiem.

PELAŠĶIS, parastais.

> Svaigu sulu lieto kompresēm un apsējiem.

SMILTSĒRKŠĶIS, pabērza.

> Lieto smiltsērķšķu eļļas apsējus.

> Lieto smiltsērķšķu augļu sulas vai augļu novārījuma kompreses.

TOMĀTS.

> Svaigu tomātu sagriež šķēlītēs, liek uz iekaisušām vēnām, apklāj ar pergamenta papīru un apsaitē. Kompresi maina 3—4 reizes dienā.

USNE, tīruma.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes kaltētu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Vāra 5 min, tad atdzesē un izkāš. Lieto kompresēm, vislabāk pirms gulētiešanas.

ZIRGKASTANIS, parastais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sasmalcinātu sēklu uz 1 glāzi ūdens. Vāra 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto iekšķīgi pa 1/4 glāzei 2—3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Izvilkuma pagatavošanai ņem 50 g svaigu ziedu vai sasmalcinātu kastaņa augļu uz 1/2 litru degvīna. Ļauj ievilkties 20 dienas, periodiski sakratot, tad izfiltrē un lieto iekšķīgi — pa 30 pilieniem 3 reizes dienā, atšķaidot ar nelielu ūdens daudzumu. Ārstēšanās kurss 2—3 nedēļas. Zirgkastanis pazemina asins recēšanu, novēršot trombu rašanos.

Ievēribai. Zirgkastaņu preparātus nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās. Izvilkumu var lietot arī kompresēm vai apsējiem.

Uzturs

- ieteicams uzturā lietot svaigus dārzeņus un augļus, īpaši tos, kuri satur daudz C vitamīna (ābolus, ananasus, apelsīnus, baklažānus, kivi, ķiplokus, mežrožu augļus, smiltsērķškus, saldus piparus, upenes u. c.);
- jāierobežo treknie, asie un sāļie ēdieni.

Hemoroīdi jeb hemoroidālo vēnu varikoze

Hemoroīdi ir mezglveidīgi taisnās zarnas apakšējās daļas vēnu paplašinājumi. Hemoroidālo mezglu attīstībā nozīme ir faktoriem, kas kavē venozo asiņu atplūdi, ko var izraisīt zarnu aizcietējumi (viens no galvenajiem cēloņiem), mazkustīgs dzīves veids, ilgstoša sēdēšana vai stāvēšana, ar lielu fizisku piepūli saistīts darbs, grūtniecība, kā arī iedzimta vai iegūta vēnu mazspēja. Hemoroīdi var rasties arī, ja ir sastrēgums visā venozajā sistēmā, smagu sirds un aknu slimību gadījumā. Nozīmīgs veicinošs faktors ir stress un psihoemocionāla pārslodze, kad gremošanas sistēma reaģē uz stresu ar aizcietējumiem, nospiežot taisnās zarnas un tūpļa atveres vēnas, radot asins sastrēgumu un veicinot hemoroīdu rašanos. Izšķir ārējos un iekšējos hemoroidālos mezglus. Ārējie ir ieapaļi, zilgani sārti, pamiksti veidojumi, kas novietoti ap tūpļa atveri. Iekšējie hemoroīdu mezgli saredzami tikai apskatē ar speciāliem spoguļiem. Viena no visbiežāk sastopamajām hemoroīdu komplikācijām ir asiņošana. Asiņošana var būt niecīga — daži asins pilieni defekācijas beigās, kā arī ļoti liela, kas var turpināties vairākas stundas. Ilgstoši un hroniski asiņojoši hemoroidālie mezgli var izraisīt mazasinību.

Ārējie hemoroidālie mezgli, pievienojoties infekcijai, var iekaiest. Hemoroīdiem piemīt hroniska gaita — ar paasinājumiem un miera periodiem (remisijām).

Pazīmes

Nepatikama smaguma sajūta un nieze tūpļa apvidū, nelielas sāpes un asiņošana vēdera izejas laikā. Šīs sajūtas pastiprinās pēc

alkohola lietošanas vai smaguma celšanas. Hemoroīdi defekācijas laikā kļūst sāpīgi, un slimnieks apzināti un zemapziņā izvairās no defekācijas — novilcinot zarnu iztukšošanu, kas veicina hronisku aizcietējumu rašanos. Dedzinoša un niezoša sajūta visbiežāk rodas pēc vēdera izejas (defekācijas). Ja rodas hemoroidālo mezglu iekaisums, ir paaugstināta ķermeņa temperatūra un asas sāpju lēkmes. Iekaisušie ārējie mezgli ir cieti, sāpīgi un traucē iešanu.

Kas jādara

- ja mezgli iekaiest vai pastiprinās asiņošana, nepieciešama ārsta konsultācija;
- ārējo mezglu iekaisuma gadījumos nepieciešams gultas režīms un ieteicams lietot vēsas kompreses, bieži tās mainot, vai vēsa ūdens sēdvannas, izšķīdinot ūdenī dažus graudiņus kālija permanganāta. Siltas sēdvannas ieteicamas, kad slimības akūtā stadija beigusies;
- ieteicams pirms vēdera izejas tūpļa atveres apvidu apsmērēt ar krēmu un pēc katras vēdera izejas apmazgāt tūpli ar remdenu ūdeni, pievienojot tam dažus graudiņus kālija permanganāta (šķīdums viegli rozā krāsā);
- lai novērstu hemoroidālo mezglu berzēšanos vienam gar otru, niezi un sāpes, var samitrināt vates tamponu augu eļļā un ievietot anālās atveres apvidū;
- vakarā ieteicamas kumeliņu novārījuma klizmas vai sēdvannas;
- jāizsargājas no ilgstošas staigāšanas vai no darba, kas prasa ilgstošu stāvēšanu;
- jāievēro diēta, kas regulē zarnu darbību un novērš aizcietējumus, jālieto pietiekamā daudzumā šķidrums.

Profilakse

- jānovērš aizcietējumus;
- jāsamazina liekais ķermeņa svars;
- jāizsargājas no ilgstošas staigāšanas vai no darba, kas prasa ilgstošu stāvēšanu;
- jānovērš smaga fiziska piepūle;
- jāizsargājas no saaukstēšanās, sevišķi saudzējot ķermeņa apakšējās daļas orgānus;
- nepieciešama organisma norūdišana un fiziskas aktivitātes (peldēšana, riteņbraukšana u. c.).

Ārstniecības augus lieto tādus, kuriem piemīt mīkstināša, pretiekaisuma, vēdera izeju veicinoša, asiņošanu apturoša, spazmolītiska, sāpes mazinoša un dziedinoša iedarbība.

APSE, parastā.

> Saberztas svaigas apšu lapas liek uz iekaisušiem hemoroīdu mezgliem. Tās uzliek pēc vēdera iziešanas un tūpļa apmazgāšanas, paturot kompresi 2 stundas. Pēc kompreses noņemšanas tūpli apmazgā.

ASINSZĀLE, divšķautņu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu ar ziediem uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Asinszāles preparātus nav ieteicams lietot lielās devās, karstā un saulainā laikā, jo tas var radīt ādas iekaisumu.

DADZIS, lielais.

> Svaigu lapu kompreses liek uz iekaisušiem mezgliem.

DEVIŅVĪRUSPĒKS, parastais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes sakņu uz 1 litru vāroša ūdens. Vāra 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un lieto arīģi — hemoroidālo mezglu apmazgāšanai vai pievieno sēdvannas ūdenim.

KUMELĪTE, smaržīgā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min apsegtā traukā, tad izkāš un lieto arīģi — klizmām vai tūpļa apmazgāšanai.

LAZDA, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu (ievāktas maijā) uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā. Ārstēšanās kurss 10 dienas.

LIEPA, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un lieto arīģi — apmazgāšanai.

OZOLS, parastais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes kaltētu mizu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Vāra 10 min uz mazas uguns, tad izkāš un pievieno sēdvannas ūdenim.

PIENENE, ārstniecības.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Vāra 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

ZIRGKASTANIS, parastais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 5 ēdamkarotes zariņu mizu uz 1 litru vāroša ūdens. Vāra 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un pievieno sēdvannas ūdenim.

Uzturs

— nedrīkst lietot uzturā asas garšvielas, ceptus ēdienus, alkoholiskos dzērienus, jāierobežo vārāmās sāls lietošana;

— uzturam jāsaturs pietiekamā daudzumā šķiedrvielas, izņemot gadījumus, kad ir asiņošana un stipras sāpes (augļus, dārzeņus, kviešu klijas, viģes, melnās plūmes u. c.), jālieto pietiekamā

- daudzumā šķidrums (no 2 līdz 3 litriem dienā);
- no rītiem tukšā dūšā ieteicams dzert rūgušpienu, kefīru vai glāzi vārīta ūdens;
- ieteicams 1 stundu pirms gulētiešanas izdzert 1 glāzi kefīra vai rūgušpiena, pievienojot 1 ēdamkaroti augu eļļas, tad izkārņījumi būs pūsmācīti, kas pasargās no taisnās zarnas traumas, ko var radīt cietas izkārnījuma masas.

ELPOŠANAS ORGĀNU SLIMĪBAS

Elpošana ir procesu kopums, kuru galvenais uzdevums ir apgādāt organismu ar skābekli un izvadīt no organisma oglekļa dioksīdu. Gaiss iekļūst mūsu ķermenī caur muti un degunu un tad nokļūst elpvadā jeb trahejā, kas pa kaklu virzās lejup uz krūšu kurvī. Tur elpvads sadalās divos galvenajos bronhos, pa vienam uz katru plaušu. Galvenie bronhi sadalās daudzos sīkos bronhos, kuri beidzas ar plaušu pūslīšiem — alveolām. Sīkie bronhi un alveolas veido plaušu pamatmasu, kurā notiek gāzu apmaiņa: asinis atdod oglekļa dioksīdu un uzņem skābekli. Elpojot notiek gāzu apmaiņa plaušās, un ar asinīm tās tiek nogādātas audos, kur savukārt arī notiek gāzu apmaiņa. Normāli mēs elpojam apmēram 16 reizes minūtē. Zidaiņi un mazi bērni elpo ātrāk. Elpošana paātrinās fiziskas slodzes laikā un dažu slimību gadījumos.

Bez gāzu apmaiņas elpošana veic arī vēl citas svarīgas funkcijas: piedalās skābekļa un sārņu līdzsvara uzturēšanā organismā, veic arī izvadfunkciju, jo ar elpošanu organisms atbrīvojas no oglekļa dioksīda, ūdens, kā arī no dažām gaistošām vielām (alkohola, ētera, hloroforma u. c.), ja tās nokļuvušas organismā. Elpošana piedalās arī organisma siltuma regulēšanā (termoregulācija), jo ar izelpoto gaisu organisms atdod siltumu, ietekmē arī asinscirkulāciju pa vēnām uz sirdi (ieelpā krūšu kurvī ir piesūcošā darbība), kā arī svarīga nozīme ir balsis veidošanā.

Elpošanā piedalās arī pleira, diafragma un krūšu kurvis ar savu kaulu un skrimšļu skeletu un muskuļiem.

Elpošanas ceļu (gļotādas vai plaušu audu) akūtu un hronisku slimību cēloņi ir dažādi — vīrusu un bakteriālā infekcija, nelabvēlīgi dzīves apstākļi (apaukstēšanās, strauja ķermeņa atdzišana, neregulāra ēšana, fiziska un garīga pārpūle u. c.). Strauja ķermeņa atdzišana (visbiežāk kāju salšana) slimības neizraisa, bet rada organisma pretestības spēju mazināšanos vīrusu un baktēriju izraisītām infekcijām. Plaušu slimības dažreiz attīstās arī kā sekas hroniskai sirds un asinsvadu sistēmas nepietiekamībai, pēc krūšu kurvja traumas un ievainojuma u. c.

Ķermeņa temperatūra katram cilvēkam ir individuāla: 36—37 °C. Dienakts laikā tā svārstās — viszemākā tā ir no rīta, visaugstākā — vakarā. Tāpēc ķermeņa temperatūru jāmēra ne mazāk kā 2 reizes dienā, no rīta starp pulksten 7 un 8 un vakarā starp pulksten 17 un 18.

Klepus ir viena no svarīgākajām elpceļu (bronhu, plaušu) slimību pazīmēm. Klepus stiprums, ilgums un tembris atkarīgs no slimības rakstura. Sauss klepus rodas, gļotādām pietūkstot (bronhītu, pleirītu un akūtās pneimonijas sākuma stadijā). Rejošs klepus ir raksturīgs balsenes iekaisumiem, skanīgs visbiežāk — stru-

tojošiem plaušu procesiem. Klepus atbrīvo elpošanas ceļus no gļotām (sekrēta), tāpēc ne vienmēr vajag to mākslīgi apspiest. Mokošu sausu klepu tomēr jācenšas novērst.

Elpas trūkums. Elpas trūkumu raksturo paātrināta elpošana, kas saistīta ar gaisa trūkuma sajūtu. Elpas trūkums rodas plaušu, sirds un asinsvadu sistēmas slimību gadījumos, bet veselīgiem cilvēkiem — fiziskas piepūles laikā. Sirds slimnieki elpas trūkuma laikā cenšas ieņemt sēdus vai pussēdus stāvokli, turpretī plaušu slimnieki var saglabāt horizontālu stāvokli.

Asiņu sļaušana. Plaušu asiņošana visbiežāk novērojama tuberkulozes, audzēju, krūšu kurvja traumas u. c. gadījumos.

Sāpes krūtīs rodas krūšu kurvja traumas, audzēju, pleirītu, ribstarpu neiralģijas u. c. gadījumos. Pēkšņi asas sāpes rodas spontāna pneimotoraksa gadījumā (gaisa uzkrāšanās pleiras dobumā caur ievainotu krūšu kurvja sienu). Pleirītu sāpes lokalizējas nelielā apvidū un pastiprinās, dziļi ieelpojot. Audzēju gadījumos sāpes ir trulas un pastāvīgas. Sāpes ribstarpu nervu neiralģijas gadījumā izplatās ribstarpu nervu virzienā.

Akūts elpceļu iekaisums

Par saaukstēšanās slimībām esam raduši uzskatīt gan gripu un akūtu respiratoru vīrusu infekciju (ARVI), gan augšējo elpceļu iekaisumu, kas gan visbiežāk ir abu šo slimību izraisīta komplikācija. Akūtam augšējo elpceļu iekaisumam raksturīga paaugstināta ķermeņa temperatūra, svīšana, nogurums, galvas un muskuļu sāpes, iesnas, klepus, sūrstēšanas sajūta rīklē un aiz krūšu kaula. Slimība ilgst 4—10 dienas.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija.

Līdz ārsta atnākšanai

- jāievēro mājas režīms. Slimnieks jānogulda, bieži jāvēdina telpas;
- nepieciešams lietot C vitamīnu līdz 1—2 gramiem diennaktī;
- ieteicamas inhalācijas ar kumelišu, piparmētru, eikalipta lapu u. c. augu uzlējumu;
- ieteicams dzert karstu pienu, kas uzvārīts kopā ar fenheļa vai diļļu sēklām;
- ieteicams sajaukt vienādās daļās sīpolu vai rutku ar medu un lietot pa 1 ēdamkarotei ik pēc 2—3 stundām (ārstē iesnas);
- slimniekam jādod daudz dzert — augļu sulas, ārstniecības augu (liepziedu, mežrozīšu augļu, māllēpju, kumelišu, ceļmal-lapu, aveņu, upeņu u. c.) tējas, saldinātas ar medu, — vismaz 2 litrus šķidruma diennaktī.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās.

Bronhīts

Bronhīts ir bronhu gļotādas iekaisums, kam raksturīgs gļotādas pietūkums un pastiprināta gļotu izdalīšanās. Bronhīts var būt akūts un hronisks.

Akūts bronhīts ir ļoti izplatīta slimība, kuru izraisa vīrusi vai baktērijas (visbiežāk gripozais bronhīts), kad saaukstējoties pazeminās organisma pretestības spējas.

Pazīmes

Slimība sākas ar sūrstēšanas sajūtu rīklē un aiz krūšu kaula, sausu klepu. Pēc dienas vai dažas dienas vēlāk parādās nedaudz krēpu, ķermeņa temperatūra var būt normāla vai paaugstināta — līdz 38 °C, iestājas vispārējs nespēks. Akūts bronhīts ilgst 7—14 dienas.

Hronisks bronhīts var attīstīties no neizārstēta akūta bronhīta, hroniskām plaušu slimībām. Tā cēlonis var būt arī aptaukošanās un krūšu kurvja deformācija, smēķēšana, atmosfēras piesārņojums u. c. Hronisks bronhīts veicina plaušu karsoņa un bronhiālās astmas attīstību. Hroniska bronhīta slimniekiem ir pazeminātas organisma aizsargspējas, tāpēc tie ir īpaši uzņēmīgi pret akūtām vīrusu un bakteriālām infekcijām.

Pazīmes

Hroniskā bronhīta galvenā pazīme ir klepus ar krēpām. Sākumā klepus moka tikai no rītiem. Slimības saasinājumus ne vienmēr pavada paaugstināta ķermeņa temperatūra. Par paasinājumu liecina pastiprināta krēpu izdalīšanās — galvenokārt krēpu krāsas pārmaiņas (krēpas kļūst zaļgani dzeltenas), pastiprinās klepus, aizdusa, nespēks, svišana.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija, lai noskaidrotu klepus cēloni;
- ja ir paaugstināta ķermeņa temperatūra, jāievēro gultas režīms;
- labi palīdz sinepju vai piparu plāksteri uz krūšu kurvja;
- pret klepu var lietot ārstniecības augu tējas;
- atbrīvoties no krēpām vieglāk, ja dzer daudz sārmainu dzērienu (ja nav kontrindikāciju). Visieteicamāk dzert siltu pienu (3—4 glāzes dienā), sārmainus minerālūdeņus. Labi palīdz atkrēpot sārmainais minerālūdens kopā ar pienu (vienādās daļās) vai piens ar pārtikas sodu (1 tējkarote uz 1 glāzi silta piena);
- jācenšas vairākas reizes dienā 2—3 min lēni un dziļi elpot;
- uzturā jālieto produkti, kas satur A un C vitamīnus (liellopu aknas, burkānus, sīpolus, ķiplokus, nātres, pētersīļu lapas, pīlādžu augļus u. c.);
- nedrīkst smēķēt.

Profilakse

- jānorūda organisms, paaugstinot organisma pretestības spējas;
- jāģērbjas atbilstoši sezonai;
- liela nozīme ir pilnvērtīgam uzturam.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās.

Bronhiālā astma

Bronhiālā astma ir bronhu pārmērīgs jutīgums ar elpošanas ceļu sašaurinājumu, kuru izraisa gļotādas tūska, bronhu muskulatūras spazmas un pārmērīga biezu gļotu rašanās elpošanas ceļos. Tā ir alerģiska slimība, ko ierosina dažādi infekciozas un neinfekciozas dabas alergēni. Alerģija ir organisma imūnās sistēmas pastiprināta reakcija uz apkārtējā vidē esošām vielām: putekļiem, ziedputekšņiem, dzīvnieku olbaltumvielām, pārtiku, medikamentiem, ķīmijas precēm u. c., kas darbojas kā kairinātāji. Organisma atbildes reakcija izpaužas kā ādas vai gļotādas iekaisums.

Veicinošie faktori ir hroniski infekcijas perēkļi bojātos zobos, mandelēs, deguna blakusdobumos un citur.

Neinfekciozie bronhiālās astmas izraisītāji var būt ļoti dažādi — ziedputekšņi, uztura alergēni, sadzīves alergēni (mājas putekļi, dzīvnieku spalvas), medikamenti u. c.

Bronhiālās astmas attīstību var veicināt slikti klimatiskie apstākļi (mitrums, aukstums, vējš u. c.), nervu sistēmas novājināšanās, kā arī iedzimta nosliece.

Pazīmes

Bronhiālās astmas lēkmes visbiežāk iestājas pēkšņi, bet daži slimnieki jūt to tuvošanos — iepriekš sākas klepus, sāpes aiz krūšu kaula, šķaudīšana. Galvenā pazīme ir elpas trūkums ar čīkstošiem trokšņiem krūtīs, apgrūtināta pagarināta izelpa, dzirdami skaļi, svilpjoši trokšņi. Lēkme ilgst no dažām minūtēm līdz 3—4 stundām, reizēm pat ilgāk. Slimnieka seja ir pelēki bāla, pārklāta aukstiem sviedriem, kakla vēnas pietūkušas, acu āboli nedaudz izspiedušies.

Kas jādara

- slimnieks jānosēdina ērtā stāvoklī, jāatbrīvo no šaura, neērta apģērba un jāatver logs svaiga gaisa ieplūšanai;
- K. Buteiko metode: slimniekam jāieņem ērta poza, labāk sēdus, jānoliek rokas uz galda vai jāatbalstās ar rokām uz augststilbiem. Maksimāli jāatslābina muguras, plecu, vēdera, diafragmas un kāju muskulatūra. Muskuļu atslābināšana atvieglo izelpu lēkmes laikā. Elpot jācenšas lēni, virspusēji, neizdarot dziļu ieelpu, jo tad pastiprinās bronhu spazmas. Pēc mērenas izelpas uz īsu laiku (4—5 sek) jāaiztur elpa. Pēc elpas aiztures jācenšas neizdarīt dziļu ieelpu, ieelpai jābūt virspusējai. Ja ir iespējams, ieteicams izdarīt krūšu kurvja, vēdera, pakauša un plecu joslas masāžu;
- ieteicamas karstas kāju peldes;
- jālieto medikamenti, ko ir ieteicis ārsts un kuriem vienmēr jāatrodas slimnieka tuvumā;
- atkrēpošanu veicina ārstniecības augu tējas;
- ja lēkmi neizdodas apturēt, **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.**

Profilakse

- jāizvairās no saskares ar alergiju izraisošu faktoru;
- jāizsargājas no atkārtotiem bronhītiem vai plaušu karsoņiem, kā arī savlaicīgi jāārstē hroniskus infekciju perēkļus;
- nedrīkst uzturēties putekļainās, piesmēķētās telpās;
- jānorūda organisms;
- katru dienu jātrenē izelpa, tai jābūt lēnai un dziļai;
- nēsājiet līdzī informāciju par sevi un alergiju izraisošo faktoru, kā arī medikamentus, ko lietot neatliekamās medicīniskās palīdzības saņemšanai.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās.

Pneimonija (plaušu karsonis)

Pneimonijas jeb plaušu karsoņa ierosinātājas var būt gan baktērijas (streptokoki, stafilokoki, pneimokoki), gan vīrusi (gripa, adenovīrusu infekcija u. c.). Parasti cēlonis ir vīruss, kam pievienojas baktēriju infekcija.

Visbiežāk ar plaušu karsoni saslimst pēc gripas, jo gripa novājina slimnieka organismu un paaugstina asinsvadu caurlaidību, kas ļauj vīrusam radīt iekaisumu plaušu audos. Tas var skart nelielu plaušu rajonu, visu plaušu, smagos gadījumos var būt abu plaušu iekaisums. Pneimonijas sezona ir no novembra līdz aprīlim. Vispostošākās plaušām ir krasas laika maiņas, strauja ķermeņa sakaršana un atdzišana vai auksta gaisa saelpošanās. Saslimšanu sekmē garīga un fiziska pārpūle, smēķēšana, pārmērīga alkohola lietošana u. c. faktori.

Pneimonija var sākties tieši plaušu audos, taču tā var rasties arī kā sekas neārstētam strutainam iekaisumam citā organisma daļā, piemēram, ginekoloģiskai slimībai, strutainam zobam vai sastruotojušam pirkstam.

Ja pneimonija netiek savlaicīgi ārstēta, var rasties komplikācijas — pleirīti, plaušu tūska, plaušu abscess u. c.

Pazīmes

Vīruspneimonija var sākties pēkšņi, paaugstinoties ķermeņa temperatūrai, parādoties klepum, pie dziļas ieelpas var būt sāpes krūšu kurvī.

Perēkļveida (baktēriju ierosināta) slimība sākas lēnām: ar nogurumu, nespēku, nedaudz paaugstinātu ķermeņa temperatūru, iesnām, klepu. Klepojot atdalās krēpas vai pat asinis. Elpa ir sācoša, trokšņaina.

Sausajam pleirītam (komplīkācija) raksturīga augsta ķermeņa temperatūra, asas, durošas sāpes slimajā krūšu kurvja pusē, kas pastiprinās elpojot, smaguma sajūta, apgrūtināta elpošana, nereti — aizdusa un sirds darbības traucējumi.

Eksudatīvais jeb slapjais pleirīts (komplīkācija) ir izsvīdums

pleiras dobumā, ko pavada paaugstināta ķermeņa temperatūra, svīšana, klepus ar krēpām, apgrūtināta elpošana.

Plaušu tūska (komplīkācija) piemīt stiprs elpas trūkums, apgrūtināta, skaļa, gārdzoša elpošana. Klepojot izdalās šķidrās, putainas krēpas. Auksti sviedri. Kājas un rokas — aukstas, cianotiskas. **Steidzami jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.**

Kas jādara

- ja ir šādas slimības pazīmes, nepieciešama ārsta konsultācija;
- slimniekam jāievēro gultas režīms. Ja ir izteikts elpas trūkums, slimniekam jāatrodas pussēdus stāvoklī ar nolaistām kājām, un pie kājām jāpieliek karsts termofors;
- jāgādā, lai telpā būtu svaigs gaiss;
- jādzer daudz šķidrums, 2—3 litrus dienā (ārstniecības augu tējas, augļu sulas, kas atšķaidītas ar ūdeni, tēju, kafiju, pienu);
- ēdienam jābūt viegli sagremojamam, bagātam ar C un B grupas vitamīniem, jāēd bieži un nelielās devās;
- jāierobežo vārāmās sāls patēriņš uzturā;
- ķermenis (vismaz vienu reizi dienā) jānoberzē ar degvīnu.

Profilakse

- sistemātiski jānorūda organismu (fiziskas nodarbības, slēpošana, peldēšana u. c.);
- savlaicīgi jāārstē bojāti zobi, strutainas mandeles u. c.;
- jāievēro pareizs darba un atpūtas režīms.

Ārstniecības augus saukstēšanās slimību gadījumā lieto kā papildus ārstēšanās līdzekli.

ĀBELE, mājas. Āboli.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 3—5 svaigus nemizotus (vietējos) ābolus uz 1 litru ūdens. Vāra 10 min, ļauj ievilkties 4 stundas. Lieto siltu, izdzerot vairākās reizēs dienas laikā. (Āboli ir dabisko antioksidantu avots, kas nostiprina imunitāti.) Var pievienot medu vai sviestu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

ĀBOLIŅŠ, pļavas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā 20 min pirms ēšanas. Var pievienot medu pēc garšas.

APSE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti pumpuru uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Priežu pumpuri, ceļteku un mällēpes lapas vienādās daļās. Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Panātru ziedi — 1 daļa, trejkrāsu vijolišu un māršilu laksti, liepu ziedi un mällēpju lapas — no katra pa 2 daļām. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

> Ālantes saknes, raudeņu un māršilu laksti — no katra pa 1 daļai, mällēpju lapas — 2 daļas. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Vāra 5 min, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā.

> Raudenes laksti — 1 daļa, mällēpes lapas un kumelītes ziedi — no katra pa 2 daļām. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā.

AUZA, sējas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes svaigu vai 2 ēdamkarotes kaltētu lakstu ar skarām uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

AVENE, meža.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes ogu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto pa 1/4 glāzei 4—6 reizes dienā vai 1 glāzi pirms gulētiešanas. Var pievienot medu pēc garšas.

BURKĀNS, dārza.

> Burkānu sulu ar siltu pienu un medu lieto 1—2 glāzes dienā.

CEĻTEKA, lielā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu uz 1 1/2 glāzi (350 ml) vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

CETRĀRIJA, Islandes.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapoņu (ķērpju) uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Vāra 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā. Ārstēšanās kurss 1 mēnesis.

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās.

DEVIŅVĪRUSPĒKS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedošu galotnišu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

GAIĻBIKSĪTE.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu ar ziediem uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

GRĪSLIS, smilts.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes sakneņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Vāra 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā. Var pievienot medu pēc garšas. Sakneņus var vārīt arī pienā.

LIEPA, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto karstu 1 glāzi pirms gulētiešanas vai pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā pirms ēšanas. Pievieno medu pēc garšas.

MĀRPUĶĪTE, ziemas jeb ilggadīgā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

MEDUS.

> Samaisīt 1 tējkaroti medus ar tējkaroti sviesta un tējkaroti citronu sulas, uzsildīt, kamēr sviests un medus izkūst (bet ne ilgāk). Lieto vakaros pirms gulētiešanas.

> Ņem 100 g medus un 1 citrona sulu. Samaisa un lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā.

PLŪŠKOKS, melnais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto karstu 1 glāzi pirms gulētiešanas, pievienojot medu pēc garšas.

PRIEDE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti priežu pumpuru uz 1 glāzi vāroša piena. Ļauj ievilkties siltumā 1 stundu, tad izkāš. Lieto karstu pa 1/3 glāzes 2—3 reizes dienā, pievienojot citronu sulu vai citronskābi, medu pēc garšas (jādzēr maziem malkiem).

> Izvilkuma pagatavošana: litra burku līdz trešdaļai piepilda ar priežu pumpuriem un līdz augšai pielej degvīnu. Ļauj ievilkties 10 dienas, periodiski sakratot, tad izfiltrē. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3

reizes dienā, atšķaidot ar siltu ūdeni vai pienu. Ārstēšanās kurss — ne ilgāk kā 1 mēnesis.

> Inhalācijām — priežu pumpurus, ieliek vārošā ūdenī (1 ēdamkaroti uz 1 glāzi ūdens) un 10—15 min ieelpo tvaikus.

SMILTSĒRKŠĶIS, pabērza.

> Sulu atšķaida ar vārītu ūdeni tilpuma attiecībās 1:4, pievieno medu pēc garšas un lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

UPENE.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

VĪGRIEZE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu ar ziediem uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā pēc ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot cilvēki, kas nevar lietot zāles, kuru sastāvā ir salicilskābe.

Uzturs

Ieteicams lietot uzturā: apelsīnus, burkānus, dzērvenes, jānogas, kāļus, ķiršus, mandarīnus, mežrožu augļus, persikus, upenes, vīnogas.

Plaušu tuberkuloze

Tuberkuloze ir smaga, hroniska infekcijas slimība, kas visbiežāk skar plaušas, taču var bojāt arī citus orgānus (balseni, locītavas, kaulus, nieres, ādu u. c.). Tuberkulozi ierosina baktērija — tuberkulozes nūjiņa, ko visbiežāk ar krēpām (kā arī ar citiem organisma izdalījumiem) izdala plaušu tuberkulozes slimnieki, un infekcija izplatās pa gaisu pilienu veidā. Bez tam, krēpām nonākot apkārtējā vidē uz priekšmetiem, tās ātri izzūst un pārvēršas inficētos putekļos. Tādēļ sevišķi bīstams inficēšanās avots ir slimnieka veļa, gultas piederumi, trauki u. c. sadzīves priekšmeti.

Ar tuberkulozi nenaslimst visi cilvēki. Ļoti daudzi ar to ir inficēti, un viņiem nav nekādu slimības pazīmju, bet ar tuberkulozi saslimst tikai tad, kad pavājinās organisma aizsargspējas. Visbiežāk ar tuberkulozi slimo cilvēki, kas saņem nepietiekamu uzturu, alkoholiķi un cilvēki, kuri dzīvo antisanitāros apstākļos.

Pazīmes

Pastāvīgs nogurums, ilgstoši paaugstināta ķermeņa temperatūra, nereti — tikai pēcpusdienā. Pastiprināta svīšana, it īpaši — naktīs. Samazinās ķermeņa masa. Klepus sākumā ir sauss, vēlāk klepojot atdalās krēpas, kam var būt piejaukts neliels asiņu daudzums. Ja klepojot atdalās liels asiņu daudzums (plaušu asiņošana),

iestājas akūta mazasinība, sirds un asinsvadu darbības akūts vājums (kolapss), ādas un gļotādu bālums, vispārējs nespēks, reiboņi, auksti sviedri, ģibonis.

Kas jādara

- ja rodas aizdomas par saslimšanu ar tuberkulozi, nepieciešama ārsta konsultācija;
- visos slimības ārstēšanas posmos slimniekam ilgstoši un sistemātiski vienlaikus jālieto vairāki prettuberkulozes līdzekļi. Tas sagādā organismam, sevišķi aknām, lielu papildslodzi, tāpēc ārstēšanās laikā pilnīgi aizliegta alkohola lietošana un smēķēšana;
- uzturā pēc iespējas vairāk jālieto spēcinoši un vitamīniem bagāti produkti;
- stingri jāievēro higiēnas prasības, ja iespējams, atsevišķa istaba, atsevišķi trauki, veļa u. c. sadzīves priekšmeti;
- nepieciešams pareizs darba un atpūtas režīms, svaigs gaiss un tīrība;
- ja klepojot atdalās lielāks asiņu daudzums, nepieciešams **izsaukt ātro medicīnisko palīdzību**. Līdz ārsta atbraukšanai slimnieks jānovieto pussēdus, viņam uz krūtīm jāliek aukstas kompreses, pie kājām — siltu termoforu, jādod dzert maziem malkiem vāramās sāls šķīdumu (1 tējkaroti uz 1 glāzi auksta ūdens), slimnieks nedrīkst runāt.

Profilakse

- vismaz vienu reizi divos gados nepieciešams veikt plaušu rentgenoloģisko izmeklēšanu.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

ĀLANTE, heleniju.

> Izvilkuma pagatavošanai ņem 1 glāzi sasmalcinātu svaigu sakņu uz 2 glāzēm degvīna. Ļauj ievilkties 14 dienas tumšā vietā, periodiski sakratot, tad izfiltrē. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss 2 mēneši.

AUGU MAISIJUMS.

> Nātru lapas, plikstiņa un pelašķu laksti — no katra pa 3 daļām, maura sūrenes laksti — 1 daļa. Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā 30 min pirms ēšanas. Īpaši ieteicams, ja tiek atklepotas asinis.

> Alvejas sula — 100 g, valrieksti un medus — no katra pa 300 g. Visas sastāvdaļas samaisa un lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

Ievēribai. Šo maisījumu nedrīkst lieto, ja ir tuberkulozes paasinājums ar asinīm krēpās.

BUMBIERE, meža vai mājas.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1/2 glāzi sasmalcinātu bumbieru uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Vāra 10 min, ļauj ievilkties 1

stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 2—3 reizes dienā. Var lietot vārītus vai ceptus bumbierus, īpaši ieteicams, ja ir stiprs klepus vai aizdusa.

CEĻTEKA, lielā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu uz 1 1/2 glāzēm (350 ml) vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā.

PUPLAKSIS, trejlapu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā organisma spēcīnāšanai.

ROZE, rudā vai krokainā (mežroze).

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā organisma spēcīnāšanai.

SŪRENE, maura.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 tējkarotes sasmalcinātu svaigu lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

Ievēribai. Nav ieteicams lietot, ja ir akūtas nieru slimības, grūtniecēm, kā arī tromboflebīta slimniekiem, jo tas veicina asins recēšanu.

VĀRNKĀJA, purva.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā pēc ēšanas.

VERONIKA, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

VIRSIS, sila.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedošu lakstu uz 1 1/2 glāzēm (350 ml) ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā.

Uzturs

Jācenšas organismu nodrošināt ar pilnvērtīgām olbaltumvielām (vistas gaļu, olām, pienu un piena produktiem). Uzturā jābūt pietiekošā daudzumā dārzeņiem un augļiem vai to sulām. Uzturā ieteicams lietot auzu putramus vai pārslas. Ja nepieciešams, jālieto kompleksie vitamīni.

GREMOŠANAS ORGĀNU SISTĒMA

Gremošanas orgānu sistēma sastāv no gremošanas kanāla (trakta) un gremošanas dziedzeriem. Gremošanas kanāls ir aptuveni 8—10 metrus garš, un tas sastāv no vairākām daļām, kuras pāriet viena otrā: mutes dobums, rīkle, barības vads, kuņģis, tievā un resnā zarnas. Gremošanas sistēma sastāv no vairākiem orgāniem, kuri nodrošina barības vielu uzsūkšanos organismā.

Gremošana ir vielmaiņas un enerģijas rašanās sākuma posms. Ar uzturu uzņemtas olbaltumvielas, tauki, ogļhidrāti, vitamīni un minerālvielas ir komplicēti savienojumi, kurus organisms un tā šūnas nevar uzņemt to pirmatnējā veidā. Gremošanas procesā uzturvielas pakāpeniski pārveidojas, sašķeļas, uzsūcas — pāriet no gremošanas kanāla asinīs vai limfā. Tātad gremošana ir apēstā uztura fizikāla un ķīmiska pārveidošana. Gremošana sākas jau mutes dobumā, un gremošanas process beidzas, kad pa taisnās zarnas atveri (anālo atveri) tiek izvadītas gremošanas procesā radušās atkritumvielas.

Mutes dobums

Mutes dobums ir gremošanas kanāla sākums. Mutes dobumā atveras 3 pāri siekalu dziedzeru. Mutes dobumā barība tiek sasmalcināta (sakošļāta) ar zobu vai protēžu palīdzību un sajaukta ar siekalām. Siekalu dziedzeri izdala ap 1—1 1/2 litru siekalu diennaktī. Tās galvenokārt sastāv no ūdens, mikroelementiem un sāļiem, kas siekalās nokļūst ar asinīm. To sastāvā ir daudz fermentu, kas piedalās barības apstrādē. Siekalas arī pasargā organismu no mikrobu un vīrusu iekļūšanas, piedalās kaulos un zobos notiekošajā fosfora un kalcija apmaiņas procesā, mutes dobuma, barības vada un kuņģa gļotādas epitēlija šūnu atjaunošanā u. c.

Kad ēdiens nokļūst mutē, visi gremošanas sistēmas dziedzeri pastiprina savu darbību. Mutē barība tiek sasmalcināta (sakošļāta) un sajaukta ar siekalām. Siekalas šķīdina cietās vielas, atšķaida koncentrētus šķīdumus un salīpina barību kumosos, izspiež gaisu no kumosa un sagatavo kuņģi darbībai. Sakošļātā barība pa rīkli un barības vadu peristaltikas viļņu ietekmē nokļūst kuņģī. Tātad ar brīdi, kad norijam pirmo kumosu, gremošanas process ne tikai sākas, bet jau turpinās pilnā sparā: pastiprinās mikrocirkulācija mutes gļotādas un citu audu šūnās, aktivizējas attiecīgo nervu sistēmas posmu darbs un notiek barības kumosa attīrīšana no mikrobiem.

No mutes dobuma veselības stāvokļa, kā arī no tā, kā barība tiek sakošļāta mutes dobumā, ir atkarīga tālākā barības pārveidošana un vielu uzsūkšanās. Tāpēc **ieteicams:**

— nesteidzoties rūpīgi sakošļāt barību. Pirms norīt ēdiena kumosu, to košļā ne mazāk kā 10—15 sekundes;

- nedrīkst norīt lielus nesakošļātus kumosus, kā arī karstu ēdienu vai dzērienu;
- lai gremošanas sistēma varētu normāli darboties, ir nepieciešami zobi. Ja trūkst dažu zobu, gremošanas process ir traucēts. Tāpēc ir nepieciešams ielikt iztrūkstošos zobus, lai varētu sakošļāt barību, vai arī barība jāsamalcina vai jāizberž caur sietiņu un izberztās barības kumosu jāturpina košļāt 10—15 sekundes;
- ēšanas laikā nav ieteicams dzert ūdeni, lai netiktu atšķaidītas siekalas un kuņģa sula.

Rīkle piedalās rīšanas procesā, kas izvada barību no mutes dobuma barības vadā.

Barības vads

Sasmalcināts un ar siekalām piesūcināts barības kumoss nonāk barības vadā. Barības vada gredzenveida muskuļiem ritmiski saraujoties, barības kumoss nonāk kuņģī.

Kuņģis

Kuņģis ir dobjs muskuļains orgāns ar apmēram 2 litrus lielu tilpumu. Kuņģim ir sekretora, kustību (motoriska), uzsūkšanās un izdalīšanās funkcija. Kuņģī barība paliek 3—6 stundas, tur mutē sasmalcinātā barība tiek pārvērsta pusšķidrā masā, tiek “šķirota” un ar dažādu ātrumu un spēku virzīta uz tievās zarnas sākuma daļu — divpadsmitpirkstu zarnu. Šķidrumi pāriet zarnā tūlīt pēc nonākšanas kuņģī, bet alkohols uzsūcas arī no kuņģa.

Kuņģim piemīt arī sekretora funkcija, jo kuņģa dziedzeri izdala kuņģa sulu, kura ir nepieciešama dažu barības vielu, piemēram, olbaltumvielu šķelšanai. Kuņģa sula galvenokārt sastāv no ūdens, sāļsskābes, fermenta pepsīna un lipāzes maisījuma. Kuņģī notiek barības ķīmiskā apstrāde ar kuņģa sulu, un tā tiek sajaukta ar gremošanas sulām. Pati barība, nonākusi kuņģī, stimulē kuņģa sekrēciju. Kad visa barība atstāj kuņģi, kuņģa sulas daudzums sāk samazināties. Kuņģa sulas izdalīšanos (sekrēciju) veicina olbaltumvielas saturoša barība, augļu sulas, vāji alkoholiskie šķidrumi, maizes sausīņi, liesa gaļa, košļājamās gumijas košļāšana. Kuņģa slimību gadījumā var būt traucēta gan kustību, kuņģa satura evakuācijas, gan sekretorā funkcija.

Ja ir traucēta sekretorā funkcija, var izdalīties maz kuņģa sulas, turklāt tā nesatur sāļsskābi un fermentu vai tos satur ļoti maz, vai arī var izdalīties daudz sulas ar paaugstinātu sāļsskābes un pepsīna daudzumu.

Kuņģa sulas izdalīšanos ietekmē vairāki faktori: svarīgākie no tiem ir parasimpātiskās nervu sistēmas impulsi — ēdiena smarža, ēstgribu rosinošs ēdiena izskats, ierasts ēšanas laiks, garšas sajūtas un barības košļāšana. Kuņģa sulas izdalīšanos veicina garšvielas, gaļas buljoni, dārzeņu novārījumi u. c. Bailes, grūtsirdība un depresija pazemina kuņģa dziedzeru aktivitāti, tāpēc, ja ēstgribas

trūkums ilgst vairākas dienas, uzturā jāiekļauj produkti, kas pastiprina kuņģa sekrēciju. Savukārt stress pastiprina kuņģa dziedzeru sekrēcijas aktivitāti. Cilvēki, kuri bieži pakļauti stresam, ir pārliecinājušies, ka sasprindzinājums vairo ēstgribu. (Tāpēc, ja rodas spriedze un stress, ir jāēd, jo citādi dažu dienu laikā var iegūt kuņģa čūlu.)

Kuņģa iztukšošanās laiks ir dažāds, visbiežāk tas ilgst no 3 līdz 8 stundām. Visātrāk no kuņģa tiek izvadīts ogļhidrātiem bagāts uzturs (pēc 2—3 stundām), lēnāk — olbaltumvielas saturošie produkti (pēc 4—5 stundām), bet vislēnāk — trekni ēdieni (pēc 6—8 stundām). Kuņģī uzsūcas tikai alkoholiskie dzērieni un kafija.

Aizkuņģa dziedzeris

Aizkuņģa dziedzeris pieder gan pie endokrīnās sistēmas (producē hormonu insulīnu u. c. vielas), gan pie gremošanas orgānu sistēmas, jo izdala sulu, kuras sastāvā ir fermenti, kas nepieciešami olbaltumvielu, tauku un ogļhidrātu šķelšanai, un regulē to uzsūkšanos kuņģa un zarnu kanālā (traktā). Aizkuņģa dziedzera sula pa izvadceļiem nokļūst divpadsmitpirkstu zarnā.

Aknas

Aknas ir vislielākais gremošanas sistēmas dziedzeris. Aknas organismā pilda bioķīmiskās laboratorijas lomu: ietekmē olbaltumvielu, tauku un ogļhidrātu maiņu, asins recēšanu, hormonu metabolismu (vielu maiņu), izdala žulti, un holesterīns tajās kalpo par žultsskābju un hormonu sintēzes avotu. Aknām ir liela loma arī kā aizsargorgānam, jo tajās notiek indīgo vielu atindēšana, kas ieplūst ar asinīm no resnās zarnas, kur tās veidojas olbaltumu pūšanas procesā. Atindētās vielas no organisma tiek izvadītas galvenokārt ar urīnu.

Žults

Žults veidojas aknās. Izgājusi cauri žultsvadiem, žultspūslim un divpadsmitpirkstu zarnai, tā iesaistās gremošanas procesā, radot labvēlīgus apstākļus aizkuņģa dziedzera fermentu aktivitātei, veicina kuņģa gļotu veidošanos, tievās zarnas kustību un sekrēcijas darbību. Galvenā žults funkcija ir tā, ka bez žults zarnās nav iespējams normāls gremošanas process. Ja zarnās tikai nedaudz samazinās žults daudzums, sāk attīstīties pūšanas process. Žults nesatur fermentus, kas šķeļ uzturvielas, bet tajā ir žultsskābes, kas nepieciešamas tauku gremošanai un kas nodrošina to uzsūkšanos. Žults un žultsskābes kavē baktēriju vairošanos, aiztur ūdeni zarnās, tā veicinot vēdera izeju, sekmē A, D, E un K vitamīnu, kalcija, dzelzs un vara uzsūkšanos.

Žultspūslis

Žultspūslis ir žults rezervuārs, no kura žults ieplūst divpadsmitpirkstu zarnā. Žultspūšļa iztukšošanās veicina kuņģa satura ieplūšanu divpadsmitpirkstu zarnā.

Tievā zarna

Tievajā zarnā izšķir 3 daļas: divpadsmitpirkstu zarna, aiz tās tukšā un likā zarna. Tievās zarnas sākumdaļā ir divpadsmitpirkstu zarna, un tā ir pati svarīgākā gremošanas kanāla daļa, kurā uz uzturu iedarbojas trīs gremošanas sulas: aizkuņģa dziedzera sula, žults un zarnu sula, kuras divpadsmitpirkstu zarnā sajaucas ar barību. Žults un aizkuņģa dziedzera sulas ietekmē notiek turpmākā uzturvielu pārvērtība, kas sākusies jau mutē un kuņģī. Tā kā šīs gremošanas sulas ir ar sārmainu reakciju, tad skābā putriņa, kas no kuņģa nonāk divpadsmitpirkstu zarnā, kļūst neitrāla.

Tievajā zarnā barība nonāk no kuņģa pusšķidrās putriņas veidā, un tajā notiek galvenais barības sagremošanas process un pilnīgi sašķelto uzturvielu uzsūkšanās. Uzsūkšanās ir fizioloģisks process, kura gaitā organisma dzīvības procesu normālai norisei nepieciešamās vielas no kuņģa un zarnu kanāla pāriet organisma iekšējā vidē (asinīs, limfā, audu šķidrumā). Vislielākā uzsūcējvirsmā ir tievajā zarnā, citās gremošanas kanāla daļās uzsūkšanās ir niecīga. No tievās zarnas uzsūktās (difundējošās) vielas pa vārtu vēnu nokļūst aknās, kur tās tiek pārveidotas organismam nepieciešamos savienojumos. Uzsūkšanās noris ļoti ātri. Jau pāris minūtes pēc barības putriņas nonākšanas zarnā ūdens, minerālsāļi, vitamīni un hidrolīzes produkti uzsūcas un pēc 5—10 minūtēm parādās aizplūstošajās asinīs. Daļa šķidruma, kā arī nesagremotās un nesagremojamās vielas nonāk resnajā zarnā, kur daļu no tām vēl sašķel zarnu mikroorganismi.

Visi zarnās noritošie procesi ir saistīti ar zarnu kustībām (peristaltiku), kas notiek, saraujoties zarnu sienas gludajai muskulatūrai. Ar peristaltikas palīdzību barības putriņa tiek bīdīta uz zemākajām zarnas daļām.

Resnā zarna

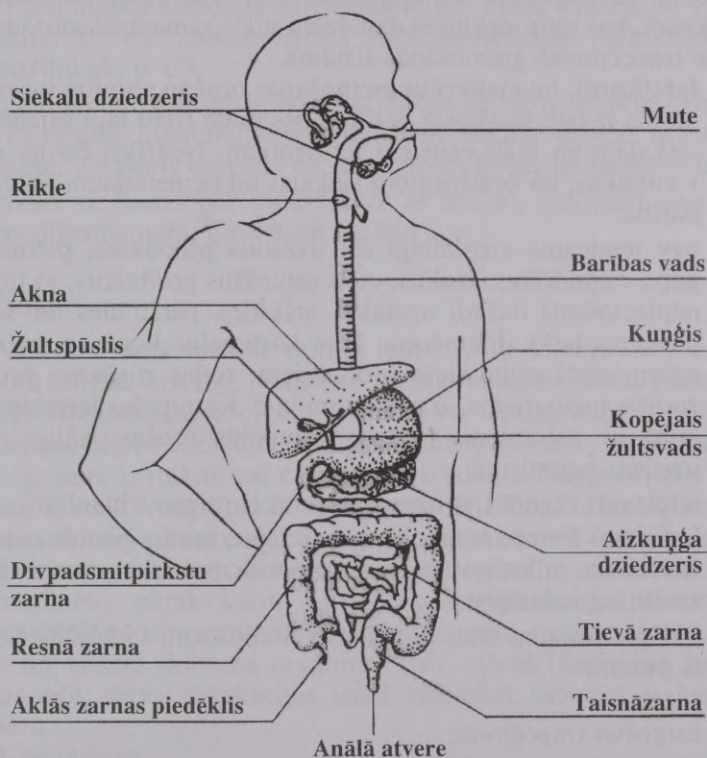
Resnajā zarnā turpinās organismam nepieciešamo vielu uzsūkšana — tiek uzsūktas ne tikai barības vielu paliekas, bet arī zarnu mikrofloras sintezētie E, K un daži B grupas vitamīni. Resnā zarna uztur organismā ūdens un minerālvielu līdzsvaru, kā arī citas nozīmīgas funkcijas, piemēram, šī zarna spēj uzņemt zarnu kanāla iepriekšējo posmu funkcijas, ja tajos rodas traucējumi.

Resnās zarnas beigu daļā veidojas zarnu kanāla flora. Šeit vairojas mikroorganismi (zarnu nūjiņas, pienskābās baktērijas, streptokoki u. c.). Baktēriju izdalītās vielas sašķel tievajā zarnā nepārstrādātās šķiedrvielas. Zarnu mikroflora uztur un stimulē dabiskās imunitātes izstrādi, kas pasargā organismu no patogēno mikrobu vairošanās. Iznīcinot dabisko zarnu mikrofloru, piemēram, ilgstoši lietojot aktivēto ogli vai antibiotiķus, var radīt slimību — disbakteriozi.

Resnajā zarnā arī izdalās organisma šūnu dzīvības procesiem nevajadzīgo produktu atliekas, kā arī smago metālu sāļi, veidojas izkārnījumu masa, notiek ūdens uzsūkšanās, mikroorganismu

ietekmē notiek nesagremotu ogļhidrātu rūgšanas un nesagremotu olbaltumu pūšanas process. Pateicoties rūgšanai, zarnās veidojas skāba vide, kas traucē pūšanu. Ja zarnu mikroflora ir normāla, ogļhidrāti rūgšanas procesā pārtop par skābēm — pienskābi, etiķskābi, kas neļauj rasties bakteriālās sadalīšanās pūšanas produktiem un citām kaitīgām vielām. Tātad sabalansēts uzturs var līdzsvarot rūgšanas un pūšanas procesus zarnās.

Resnās zarnas funkcija ir virzīt izkārnījumu masas uz izeju — uz taisno zarnu, kura beidzas ar anālo jeb tūpļa atveri.



Greimošanas orgānu slimības un to galvenās pazīmes

Greimošanas orgānu slimības ir visai izplatītas. Biežāk ar tām slimo gados vecāki cilvēki, jo gadu gaitā notiek izmaiņas greimošanas orgānu struktūrās un funkcijās. Izmaiņas notiek, jau sākot ar mutes dobumu: pazeminās siekalu dziedzeru funkcija, un siekalu daudzums samazinās, kas rada mutes sausumu, mēles un lūpu plaisājumus, atrofējas košļāšanas muskulatūra, atlikušie zobi (ja nav protēzes) ir nodiluši, un atrofējas augšējais žoklis. Novecošanās procesā mainās arī kuņģa sieniņu struktūrelementi. Samazinās gļotādas biežums un sekrēcijas šūnu daudzums, kuras ražo kuņģa sulu, rodas arī citas izmaiņas, kas veicina distrofiskus

procesus, līdz ar to tiek traucēta kuņģa darbība. Veciem cilvēkiem izmainās arī zarnu mikroflora: samazinās pienskābes baktēriju daudzums, kas novērš pūšanas procesu, un palielinās pūšanas baktēriju daudzums. Samazinās arī aknu masa, aknu šūnas aizvieto saistaudi, kuri neveic aknu funkcijas un neattīra organismu no toksiskām vielām. Veciem cilvēkiem žultspūslis pagarinās, un tā sienīņu saraušanās spējas samazinās, kas veicina žults sastrēgumu, rezultātā var veidoties žultsakmeņi.

Atrofiskas izmaiņas aizkuņģa dziedzerī rodas jau pēc 40 dzīves gadiem. Iet bojā daļa sekrēcijas šūnu, to vietā ieaug saistaudi un taukaudi, kas rada aizkuņģa dziedzera sulas samazināšanos un līdz ar to traucējumus gremošanas sistēmā.

Ieteikumi, lai aizkavētu gremošanas orgānu slimību rašanos:

- barība ir labi jāsaņķšā, lai kumoss mutē tiktu labi sajaukts ar siekalām un tajās esošiem fermentiem. Nedrīkst ēst un dzert vienlaikus, lai neaizskalotu siekalas un nepietiekami saņķšātu barību;
- nav ieteicams vienlaicīgi ēst dažādus produktus, piemēram, gaļu, ogļhidrātus, taukus, cieti saturošus produktus, jo tiem ir nepieciešami dažādi apstākļi, atšķirīgs pārstrādes un sagremošanas laiks. Piemēram, ēdot kartupeļus kopā ar maizi un citiem cieti saturošiem produktiem, rodas rūģšanas process zarnās, meteorisms, aizcietējumi u. c. Kartupeļus ieteicams ēst kopā ar zaļumiem, jo tad kartupeļos esošais kālijs labāk uzsūcas organismā;
- ieteicams regulāri ar uzturu uzņemt B grupas vitamīnus;
- ieteicams lietot ārstniecisko augu tējas, kurām piemīt sedzoša, savelkoša, mīkstinoša, sāpes mazinoša, pretiekaisuma un spazmolītiska iedarbība.

Par gremošanas traucējumiem vai slimībām visbiežāk liecina šādas **pazīmes**:

- sāpes;
- ēstgribas traucējumi;
- slikta dūša un vemšana;
- grēmas (dedzināšana);
- atraugas;
- meteorisms (vēdera uzpūšanās);
- aizcietējumi;
- caureja;
- disbakterioze;
- dispepsija.

Jebkura gremošanas orgāna slimību pazīmju gadījumā ir nepieciešama ārsta konsultācija, ārsts arī veiks nepieciešamos izmeklējumus un ieteiks ārstēšanās metodes. Sevišķi dzīvībai bīstamu slimību pazīmju gadījumos nepieciešama nekavējoša ārsta palīdzība.

Steidzama ātrā medicīniskā palīdzība nepieciešama, ja:

- izkārnījumi ir melni, darvas krāsā, jo šādi izkārnījumi var liecināt par kuņģa vai zarnu asiņošanu;
- izkārnījumi ir asiņaini vai tiem ir asins piejaukums stīdziņu vai pilienu veidā, jo tas var liecināt par dizentēriju, čūlainu kolītu, hemoroīdu asiņošanu, zarnu vēzi;
- ir stipras “naža dūriena” vai lēkmjveida sāpes vēderā, jo tās var būt, piemēram, čūlas plīsuma, aklās zarnas iekaisuma vai zarnu nosprostojuma gadījumos;
- ir ļoti augsta ķermeņa temperatūra, ļoti bieža caureja un vemšana, ko var izraisīt uztura toksikoinfekcijas (salmonellas, stafilokoki u. c.);
- caurejas un vemšanas izraisīta ūdens un sāļu nepietiekamība organismā (dehidratācija), par kuru liecina slāpes, sausums mutē, vispārējs nespēks un pazemināta ķermeņa temperatūra;
- rodas aizdomas par saindēšanos ar sēnēm, indīgiem augiem, medikamentiem, ķīmiskām vielām u. c.

Sāpes

Sāpēm vēderā var būt vairāki iemesli, un dažreiz tie var apdraudēt cilvēka dzīvību, piemēram, čūlas vai aklās zarnas plīsums, zarnu nosprostojums u. c. Sāpes vēderā var izraisīt kuņģa gļotādas iekaisums, olnīcu iekaisums, aklās zarnas iekaisums, kā arī kuņģa pārslogošana ar treknu vai nekvalitatīvu ēdienu. Sāpju cēlonis pēc ēšanas var būt kuņģa pārāk strauja vai lēna iztukšošanās, kuņģa skābes ietekme, piemēram, čūlas gadījumā skābe var izraisīt sāpes. Ja pēc ēšanas nav sāpju, bet gan spiediena sajūta, tā var liecināt par nekoordinētu, pārāk kūtru vai pārāk strauju kuņģa motoriku. Lēkmjveidīgas sāpes zarnās var izraisīt zarnu spazms, saugumi kādā no vēdera dobuma orgāniem (pēc operācijām), kas pastiprinās ejot, sāpes defekācijas laikā visbiežāk saistītas ar hemoroīdiem.

Kas jādara

- ja sāpes vēderā sākušās pēkšņi bez redzama iemesla, ir vemšana, vēdera uzpūšanās, paaugstināta ķermeņa temperatūra, tad **nepieciešams izsaukt ātro medicīnisko palīdzību**. Nedrīkst lietot pretsāpju tabletes;
- pārējos gadījumos nepieciešama ārsta konsultācija.

Ārstniecības **augus** lieto, ja sāpes ir radušās pēc trekna vai nekvalitatīva ēdiena, pārmērīgas ēšanas vai sāpes rada saugumi pēc operācijām kādā no vēderdobuma orgāniem, vai ja sāpes ir izraisījusi psihoemocionāla pārslodze.

AUGU MAISĪJUMS.

> Kumelītes ziedi — 2 daļas, fenheļa augļi, baldriānu un kalmju sakneņi — no katra pa 1 daļai. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad

izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākum-tilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā pēc ēšanas.

> Piparmētru laksti — 2 daļas, anīsa, ķimeņu un fenheļa augļi — no katra pa 1 daļai. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

> Kumelītes ziedi, piparmētru un melisas laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto maziem malkiem, izdzerot dienas laikā.

AUZA, sējas.

> Auzu pārslām uzlej vārošu ūdeni tik daudz, lai pārsegtu pārslas, ļauj uzbriest, šķidrumu nolej, uzvāra un lieto siltu pa 1 glāzei 2—3 reizes dienā.

KALME, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes sakneņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā.

ĶIMENE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes ķimeņu augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā.

KLIŅĢERĪTE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

KUMELĪTE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

PIPARMĒTRA.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

Ēstgribas traucējumi

Ēstgribas trūkums (anoreksija) var būt kuņģa un zarnu slimības pazīme, pārciestas slimības sekas, stresa vai psihiskas traumas rezultāts, kā arī hroniskas sirds, plaušu slimības, nieru nepietie-

kamības u. c. gadījumos. Jebkurā gadījumā, ja nav ēstgribas, tas rada nespēku. Tāpēc bieži vien ēstgribas ierosināšanai ir liela loma organisma spēku atjaunošanā un gremošanas sistēmas traucējumu novēršanā. Veciem cilvēkiem dažreiz zūd ēstgriba, un tas ir saistīts ar izmaiņām vielmaiņā, kā arī ar samazinātu kuņģa sekrēciju un izdalīto žults daudzumu. Ja izdalās pietiekami daudz kuņģa sulas, ēstgriba ir laba.

Ārstniecības augus lieto ēstgribas rosināšanai un gremošanas veicināšanai.

AUGU MAISIJUMS.

> Vērmeles laksti, kalmes sakneņi, trejlapu puplakšu lapas un ķimeņu augļi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss 2 nedēļas.

> Kumelītes ziedi un piparmētru lapas — no katra pa 1 daļai, pelašķu laksti — 3 daļas. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Pelašķu un augstiņu laksti, puplakšu lapas — no katra pa 2 daļām, pienenes saknes — 3 daļas. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

KANĒĻKOKS, Ceilonas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti kanēļmizas pulvera uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

PIENENE, ārstniecības.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Vāra 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

TOMĀTS.

> Tomātu sulu lieto pa 1 glāzei 1—2 reizes dienā. Var atšķaidīt ar vārītu ūdeni tilpuma attiecībās 1:1.

Slikta dūša un vemšana

Sliktai dūšai raksturīga nepatīkama vājuma sajūta, nepatika pret ēdienu, siekalošanās, kas dažreiz beidzas ar vemšanu. Vemšana bieži vien ir organisma aizsargreakcija uz dažādiem kuņģa gļotādas kairinātājiem, nekvalitatīvu un bojātu uzturu,

toksisko vielu u. c. Pateicoties vemšanai, organisms atbrīvojas no kaitīgām vielām. Sliktai dūšai un vemšanai var būt dažādi **cēloņi**:

- pārēšanās un pārmērīga alkohola lietošana;
- saindēšanās ar medikamentiem vai citām vielām;
- gremošanas orgānu slimības: ja ir barības vada sašaurinājums vai divertikuls, tad vemšana sākas tūlīt pēc ēšanas. Ja ir gastrīts un čūla ar stenozi, vemšana parasti sākas 1—2 stundas pēc ēšanas. Zarnu aizsprostojuma gadījumos atvemtajām masām var būt izkārņījumu smaka. Ja atvemtās masas ir melnas (kafijas biežumu krāsā), tas liecina par asiņošanu kuņģī;
- centrālās nervu sistēmas slimības: meningīts, galvas smadzeņu audzējs, galvas traumas (smadzeņu satricinājums). Šajos gadījumos vemšanas cēlonis ir nevis barības uzņemšana, bet ķermeņa stāvokļa maiņa un vemšana nedod atvieglojumu;
- hipertensijas krīze (krasa asinsspiediena paaugstināšanās);
- cukura diabēts;
- smagas nieru slimības;
- žultspūšļa un aizkuņģa dziedzera slimības;
- aizcietējums (ja zarnas ilgu laiku nav iztukšojušās);
- grūtnieču toksikoze.

Stipra vemšana var izraisīt organisma atūdeņošanos — dehidratācija, kas ir nopietns sarežģījums. Dehidratācija parasti rodas, ja vienlaikus ar vemšanu ir arī caureja. Dehidratācijas galvenās pazīmes ir nespēks, stipras slāpes, sausums mutē, reta urinēšana, urīns tumšā krāsā, sausa āda, samazinās ādas elastība u. c.

Kas jādara

- ja vemšana ir bieža, ilgstoša vai ja atvemtās masas ir kafijas biežumu krāsā vai ar asins piejaukumu, asām vēdersāpēm, vai ja iepriekš bijusi trauma un vemšana ir atkārtota, ja ir aizdomas par saindēšanos, tad **nepieciešams izsaukt ātro medicīnisko palīdzību**;
- vemšanu nevajag nomākt, jo organisms ar to atbrīvojas no kaitīgām vielām. Beidzoties vemšanai, slimnieks jānovieto guļus, pirms tam izskalojot viņa muti ar ūdeni. Ja slimnieks zaudējis samaņu, jāizņem zobu protēzes. Vemšanas laikā jāpagriež slimnieka galva uz sāniem, tā lai atvemtās masas neiekļūtu elpvadā;
- mājas apstākļos var ārstēties 1 dienu. Ja vemšana ir ilgāk vai tai pievienojas citi smagāki traucējumi, nepieciešama ārsta konsultācija, lai noskaidrotu to cēloni;
- jādzer daudz šķidruma (piparmētru un ķimeņu tējas, tīru vārītu ūdeni, minerālūdeni bez gāzes). Ja šķidrumu iedzert nav iespējams, ieteicams sūkāť ledu gabaliņus;
- ja stipra vemšana ir izraisījusi organisma atūdeņošanos (dehidratācija), tad mājas apstākļos ieteicams pagatavot un lietot šādu šķidrumu: ņem 1 tējkaroti vārāmās sāls, 1 tējkaroti pār-

tikas sodas un 5 tējkarotes cukura. Maisījumu izšķīdina 1 litrā ūdens un dzer bieži maziem malkiem. Ieteicams daudz dzert šķidrumu (tējas, augļu sulas, atšķaidot tās ar vārītu ūdeni).

Ārstniecības augus lieto, ja sliktu dūšu un vemšanu izraisis-jušas hroniskas gremošanas orgānu un citas slimības, saskaņojot to lietošanas lietderību ar ārstu.

APELSĪNS.

> Ieteicams apēst 2—3 daiviņas apelsīna.

MELISA, ārstniecības.

> Ņem 1 ēdamkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilk-ties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākum-tilpumam. Izdzer maziem malkiem dienas laikā. Ieteicams melisas uzlējumam pievienot citronu vai apelsīnu sulu.

> Ņem 1 daļu melisas lapu pulveri un 2 daļas samaltas kaltētas citrona miziņas. Lieto pa naža galam vairākas reizes dienā, uz-dzerot nelielu ūdens daudzumu. (Īpaši ieteicams grūtniecēm.)

PIPARMĒTRA.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilk-ties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto, izdzerot dienas laikā maziem malkiem.

Ievēribai. Nav ieteicams lietot, ja ir pazemināts asinsspiediens.

Grēmas (dedzināšana)

Grēmu cēlonis ir kuņģa skābā satura atvilkšanās vadā ar dedzināšanas sajūtu un sāpēm pakrūtē. Grēmu cēloņi var būt dažādi: pārēšanās, aptaukošanās, trekns uzturs, neregulāra ēšana, slikti sakošļāta barība, ēšana lielā steigā, asu garšvielu pārmērīga lietošana, smēķēšana, alkohola lietošana, psihoemocionāla pārslodze un iedzimta kuņģa dziedzeru pārāk aktīva darbība. Biežākais grēmu cēlonis ir diafragmas trūce.

Pazīmes

Skābas atraugas, dedzināšanas sajūta barības vadā un rīklē. Bieži vien, ja grēmas netiek novērstas, barības vada gļotāda var tikt traumēta, kā arī var būt traucējumi barības vada blakus orgāniem (trahejai, bronhiem, sirdij). Ja skābais kuņģa saturs tiek atgrūsts līdz rīklei, dažreiz tas var iekļūt elpceļos un izraisīt klepu un elpas trūkumu.

Kas jādara

- jāieņem vertikāls stāvoklis;
- jāatbrīvojas no cieša apģērba;
- jālieto skābi neitralizējošus medikamentus, kurus ieteicis ārsts. Nav ieteicams atkārtoti un ilgstoši lietot pārtikas sodu!
- ja grēmas rodas bieži vai ir pastāvīgas un tām pievienojas sāpes pakrūtē ar izstarojumu uz muguru, nepieciešama ārsta konsultācija.

Profilakse

- jāēd lēnām, labi sakošļājot barību;
- nav ieteicams ēst vēlāk nekā 2—3 stundas pirms naktsmieņa;
- jāierobežo alkohola, kafijas un šokolādes lietošana, īpaši tukšā dūšā;
- nav ieteicams smēķēt;
- nekošļāt košļājamo gumiju vēlāk nekā 2 stundas pēc ēšanas;
- jānovērš stresa situācijas.

Ārstniecības augus lieto, saskaņojot to lietošanas lietderību ar ārstu.

AUGU MAISĪJUMS.

> Ceļteku lapas un asinszāļu laksti — no katra pa 1 daļai, kumelītes — 1/2 daļa. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā.

> Pelašķu, asinszāļu un dumbrāju zaķpēdiņu laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā.

AUGSTIŅŠ, čemuru.

> Ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot lielās devās un ilgstoši.

DILLE, smaržīgā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 2 ēdamkarotēm 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

> Sēklu pulveri lieto pa naža galam, ja ir grēmas, uzdzerot nelielu ūdens daudzumu.

Ievēribai. Nav ieteicams lietot lielās devās grūtniecības laikā.

KARTUPELIS.

> Svaigus kartupeļus sarīvē, izspiež sulu un lieto sulu pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Kartupeļu ziedi, laksti un zaļi sadīguši kartupeļi ir indīgi.

MĀLS, ārstnieciskais (baltais).

> Ņem 1 tējkaroti baltā māla pulvera (aptiekas preparāts — iekšķīgai lietošanai) uz 1 glāzi vārīta ūdens, izmaisa un lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā pēc pusdienām un vakariņām, dzerot maziem malkiem.

VIRŠIS, sila.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedošu gatlotnišu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā.

Atraugas

Atraugas ir nekontrolēta skaļa vai klusa gaisa atgrūšana no kuņģa caur muti. Atraugas veselam cilvēkam var būt epizodiskas. Biežāk tās rodas nervoziem cilvēkiem. Skābas atraugas liecina par pastiprinātu skābes veidošanos kuņģī, rūgtas rodas, ja kuņģī iekļuvusi žults, piemēram, žultsceļu slimības gadījumos. Ja atraugas rodas 8—12 stundas pēc ēšanas, tas liecina, ka ir traucēta kuņģa satura evakuācija.

Kas jā dara

- ja atraugas ir ilgstošu laiku, nepieciešama ārsta konsultācija, lai noteiktu atraugu cēloni un ārstēšanu.

Profilakse

- jāievēro uztura higiēna — jāēd un jādzer lēni, nerijot gaisu, rūpīgi sakošļājot ēdienu, un ieteicams nepārēsties;
- jānostiprina nervu sistēma.

Meteorisms (vēdera uzpūšanās)

Meteorisms ir palielināts gāzu daudzums kuņģī un zarnās vai tikai zarnās. Galvenie **cēloņi** ir

- nepietiekama gāzu uzsūkšanās un izvadīšana pa zarnām (asinsrites traucējumi sirds vai aknu slimības dēļ);
- pastiprināti pūšanas vai rūgšanas procesi zarnu baktēriju ietekmē (enterīta, enterokolīta gadījumā).

Visbiežāk gāzes uzkrājas, ja notiek rūgšanas process zarnās, īpaši, ja uzturā lielā daudzumā lieto ogļhidrātus (cukurus) un zarnās trūkst fermentu, kas tos šķel, kā arī šķiedrvielas, un ja no tievās zarnas resnajā zarnā iekļūst nesagremota barība. Tam par iemeslu var būt grūti sagremojama barība (pupas, kāposti, rutki u. c.), vai ēdiens, kuru kuņģis vai zarnas, ja ir funkcionālie traucējumi, piemēram, gastrīts, kolīts, disbakterioze, nespēj sagremot. Dažreiz vēdera uzpūšanos var izraisīt piena produkti, ja gremošanas sulā trūkst laktoze — tas ir ferments, kurš nepieciešams, lai šķeltu piena cukuru. Arī augļos un ogās, sevišķi vīnogās, arbūzos, ābolos un bumbieros, ir cukuri, kuri veicina vēdera pūšanos. Nav ieteicams lietot pārāk daudz kviešu klijas, kaut gan tās ir veselīgas, jo, tās lietojot vairāk nekā 2—3 ēdamkarotes dienā, var rasties vēdera uzpūšanās un vēdergrauzes.

Kas jā dara

- lai atvieglotu slimnieka pašsajūtu, ieteicams apgulties uz muguras un viegli ar plaukstu masēt vēderu pulksteņrādītāja

virzienā, sākot no ārmalām un virzoties uz nabu, un pēc tam otrādi — sākot no nabas uz vēdera ārmalām. Nobeidzot masāžu, ar rokas kustību novelciet no ribu loka uz vēdera lejasdaļu. Procedūras ilgums 5—10 minūtes;

- var lietot aktivēto ogli;
- jālieto ārstniecības augu tējas (ķimeņu, fenheļa un anīsa augļus, melisu, pelašķu).

Profilakse

- ieteicams ēst 4—5 reizes dienā mazām porcijām, lēnām, barību labi sakošļāt;
- ieteicamas fiziskas aktivitātes.

Ārstniecības augus lieto, lai novērstu spiedošu sajūtu un lēkmjveida sāpes vēderā.

AUGU MAISĪJUMS.

> Diļļu augļi un kumelītes ziedi — no katra pa 2 daļām, raudenes laksti un ķimeņu augļi — no katra pa 1 daļai. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā.

> Ķīmenes un fenheļa augļi — no katra pa 1 daļai, melisas lapas un augstiņa laksti — no katra pa 4 daļām. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

> Baldriāna sakneņi — 1 daļa, piparmētru lapas un diļļu augļi — no katra pa 3 daļām, pīlādžu augļi — 4 daļas. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā.

DILLE, smaržīgā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei pēc katras ēdienreizes.

Ievēribai. Nav ieteicams lietot grūtniecēm.

KUMELĪTE, smaržīgā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

ĶIMENE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei pēc katras ēdienreizes.

Uzturs

- jāierobežo uzturā grūti sagremojami ēdieni;
- galvenais ir sabalansēt uzturu — jāsamazina ogļhidrātu patēriņš (saldumi), svaiga piens, pākšaugu, rupjmaizes, kartupeļu lietošana;
- dārzeņus ieteicams lietot sautētus vai tvaicētus, svaigu dārzeņu salātiem ieteicams pievienot ķimenes, augļi jānomizo;
- uzturā jāiekļauj olbaltumvielām bagāti ēdieni (liesa gaļa un zivis, olas, biezpiens u. c.).

Aizcietējums

Zarnu aizcietējums rodas, ja izkārnījumu masa atrodas resnajā zarnā vairāk nekā 24—48 stundas. Tas bieži sastopams visu vecumu cilvēkiem. Tā nav patstāvīga slimība, bet var būt daudzu slimību pazīme. Nereti aizcietējumu cēlonis var būt defekācijas aizturēšana (ceļojot, aizņemtības dēļ u. c.), šķiedrvielām nabadzīgs uzturs, ja tiek maz lietots šķidrums, ir mazkustīgs dzīves veids, neregulāras ēdienreizes, neirozes, kas izraisa zarnu spazmas, zarnu iekaisums. Aizcietējumi var rasties arī infekcijas slimību, vairogdziedzera un virsnieru dziedzera darbības traucējumu, gremošanas orgānu slimību gadījumā, kā arī dažu medikamentu lietošanas rezultātā. Izkārnījumu daudzums ir atkarīgs no uzņemtā uztura, galvenokārt — no uzņemto šķiedrvielu daudzuma. Lai cilvēka organismā pietiktu šķiedrvielu, jācenšas ēst pēc iespējas vairāk dārzeņus, augļus un ogas, pat vairākus kilogramus dienā. Tādu daudzumu ir grūti apēst, tāpēc lielākajai daļai cilvēku ir šķiedrvielu deficīts, kas var radīt traucējumus ne tikai vēdera izejā, bet arī citās organisma sistēmās. Arī ja cilvēks ir mazkustīgs, vēdera izeja būs traucēta, jo fizioloģiski cilvēkam gremošanas orgāni vislabāk darbojas stāvus, bet sēdus un guļus pozas var izraisīt dažādus gremošanas traucējumus (turpretī, piemēram, nierēs, vislabāk strādā, kad cilvēks guļ). Aizcietējumu var veicināt arī sistemātiska pupiņu kafijas, stipras tējas, kakao, šokolādes lietošana, neregulāras ēdienreizes un nepietiekams šķidruma patēriņš. Lai aizcietējumu sekmīgi ārstētu, vispirms jāatrod cēlonis, kas to izraisījis.

Pazīmes

Pilnuma sajūta, spiedošas, trulas, dažreiz lēkmjveida sāpes vēderā; atraugas, slikta dūša, nepatīkama garša mutē; var būt galvassāpes, miega traucējumi, slikts garastāvoklis. Cietās izkārnījumu masas, virzoties pa taisno zarnu, var traumēt tās sienas, kā arī var rasties anālās (tūpļa) atveres plīsums. Ja aizcietējumi ir bieži un ilgstoši, var rasties zarnu iekaisums, tad aizcietējumi mijas ar caureju.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija, lai noskaidrotu aizcietējumu

cēloni. Steidzama ārsta konsultācija nepieciešama, ja samazinās ķermeņa masa, izkārnījumi kļūst tievi (zīmuļveidīgi), izkārnījumos ir asinis, rodas krampjveida sāpes vēderā;

- jāievēro regulāras ēdienreizes, un, ja nav ierobežojumu, tad uzturā jāiekļauj ar šķiedrvielām bagātus augu valsts produktus (svaigus dārzeņus, augļus, ogas un to sulas, zaļumus u. c.);
- ieteicams lietot pietiekamā daudzumā šķidrumu;
- no rīta tukšā dūšā var izdzert glāzi vēsa ūdens vai melno plūmju uzlējumu ar 1 tējkaroti medus;
- no rīta tukšā dūšā var izdzert 1/2 glāzi kefīra vai rūgušpiena, pievienojot 1 ēdamkaroti augu eļļas;
- nav ieteicams lietot caurejas līdzekļus (medikamentus, kuriem piemīt zarnu saturu mīkstināšs efekts), jo pie tiem ātri pierod un vēlāk jāpalielina to devas, tie var izraisīt zarnu funkciju traucējumus, alerģiskas reakcijas vai veicināt citu zarnu slimību rašanos.

Profilakse

- jāārstē pamatslimība, kas veicina aizcietējumu rašanos;
- ieteicamas fiziskās aktivitātes.

Ārstniecības augus u. c. dabas līdzekļus lieto, lai veicinātu vēdera izeju.

ĀBELE, mājas. Āboli.

> Lieto uzturā svaigus ābolus vai to sulu pa 1/2 glāzei 1—2 reizes dienā. Vēlams pirmo reizi tukšā dūšā.

AUGĻU MAISĪJUMS.

> Kaltētas plūmes, vīģes, aprikozes vai ķirši 100—120 g, tos izmērcē ūdenī un apēd 1 reizi dienā — vakarā.

AUGU MAISĪJUMS.

> Trauslā krūkļa miza — 3 daļas, anīsa un fenheļa augļi — no katra pa 1 daļai. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Vāra 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Baldriāna saknes, piparmētru laksti, kumelītes un kliņģerītes ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 1 reizi dienā.

AUGU eļļa.

> 1 ēdamkaroti augu eļļas pievieno 1 glāzei rūgušpiena vai kefīra, samaisa un lieto 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

JĀŅOGA, sarkanā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes jāņogu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

KLĪJAS, kviešu.

> 2 ēdamkarotes kliju pievieno 1 glāzei karsta piena. Ļauj ievilkties 1 stundu un lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā. Ārstēšanās kurss 1 mēnesis.

PIENENE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

PLŪŠKOKS, melnais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot lapas, mizu, kā arī negatavus augļus.

Uzturs

- uzturam jābūt daudzveidīgam un pilnvērtīgam, kas pietiekamā daudzumā satur vitamīnus un minerālvielas;
- jāēd regulāri 4 reizes dienā vienā un tajā pašā laikā, jo ēdiena uzņemšana rosina resnās zarnas motoriku;
- pirms ēšanas ieteicams ēst svaigu dārzeņu salātus, piemēram, svaigi rīvētus burkānus tukšā dūšā, pievienojot tiem nedaudz augu eļļas;
- ja ir zarnu atonija vai pēc svaigu dārzeņu un augļu lietošanas veidojas gāzes, tad tos lieto vārītus un izrīvētus caur sietiņu;
- ja nav ierobežojumu uzturā, augļus un ogas ieteicams ēst ar visu mizu. Vēlams ēst skābāku šķirņu augļus un ogas vai izmērcētus kaltētus augļus. Piemēram, nomazgā 5—6 kaltētas plūmes, aplej ar glāzi vāroša ūdens un ļauj uzbriest 6—8 stundas (pa nakti). No rīta uzlējumam pievieno 1 tējkaroti cukura vai medus un izdzer, plūmes apēd;
- ieteicami auzu pārslu, griķu putraimu ēdieni, kviešu klijas — pa 1 ēdamkarotei 2 reizes dienā, uzdzerot ūdeni vai kādu citu šķidrumu;
- ieteicama rupjmaize, pilngraudu un kliju maize;
- ieteicami skābpiena produkti (kefīrs, rūgušpiens, jogurts, paniņas, biezpiens);
- no rīta tukšā dūšā vai vakarā pirms gulētiešanas var izdzerēt glāzi kefīra vai rūgušpiena, var pievienot 1 ēdamkaroti augu eļļas;
- uzturā jāierobežo baltmaize, pīrāgi, pankūkas, rīsu un mannas biežputras;
- jāierobežo stipras tējas, kafijas, šokolādes, alus un vīna lietošana;
- uzturā jābūt pietiekamam šķidruma daudzumam (vismaz 8 glāzes dienā);

- no rīta tukšā dūšā ieteicams izdzert glāzi auksta vārīta ūdens, pievienojot 1 tējkaroti medus;
 - jālieto produkti, kuri satur augu valsts šķiedrvielas un pektīnvielas (burkānus, ķirbjus, bietes, skābētus kāpostus, rāceņus, rutkus, tomātus u. c.). Īpaši vēdera izeju veicinoša iedarbība ir svaigiem āboliem, ērkšķogām, plūmēm, ķiršiem, arbūziem un melonēm;
 - uzturā lieto laminārijas (jūras kāpostu) salātus.
- Nav ieteicams** lietot uzturā:
- treknu gaļu, desas, kūpinājumus, konservus, sviestu, krējumu, cepumus, kūkas.

Caureja (diareja)

Caureja ir vienreizēja vai vairākkārtīga zarnu iztukšošanās — vēdera izeja ar šķidrām izkārnījumu masām. Visbiežāk caureja ir organisma aizsargreakcija, izvadot toksiskās vielas, slimības izraisītājus, gļotas, pūšanas un rūgšanas produktus. Caureja nav patstāvīga slimība, bet gan daudzu slimību pazīme. Caureju var izraisīt smagas infekcijas slimības (dizentērija, kolīti, dažādi zarnu formas vīrusi, holera, tifs u. c.), kā arī nepietiekama kuņģa sekrēcija, kas izraisa gremošanas funkciju traucējumus, stress, bailes, pārmērīga saldumu un alkohola lietošana un smēķēšana, saindēšanās ar pārtikas produktiem, alerģija, kā arī citu orgānu slimības (nieru mazspēja, cukura diabēts, tireotoksikoze, cērmju invāzija, trihineloze, disbakterioze), treknis uzturs, nepietiekama barības sakošļāšana vai strauja uztura režīma maiņa (t. s. sezonas caureja), ko izraisa rudenī lielā daudzumā ēsti augļi. Caureja var būt dažu medikamentu lietošanas blakusefekts. Ir arī tā saucamās “ceļotāju caurejas” (izraisītāji — salmonellas, dizentērijas baktērijas, Rota slimība u. c.), kuras parasti sākas apmēram 2.—3. dienā pēc atgriešanās mājās. Infekcija izplatās fekāli orālā ceļā, lietojot slikti nomazgātus augļus, nevārītu ūdeni, nepasterizētu pienu vai neparasti sagatavotus ēdienus. Vidējais slimības ilgums ir 2—5 dienas. Caureja rada lielu šķidruma un minerālvielu zudumu, kurus ir nepieciešams papildināt. Nav jāsteidzas novērst caureju un jāatceras, ka caureja rodas tāpēc, lai pēc iespējas ātrāk atbrīvotu organismu no kaitīgām vielām.

Pazīmes

Šķidra vēdera izeja vairāk nekā 5 reizes dienā, izkārnījumiem ir nepatīkama smaka, ir slikta dūša, vemšana, vēdergrauzes. Var būt paaugstināta ķermeņa temperatūra, kā arī asins piejaukums izkārnījumos.

Kas jādara

Ārsta konsultācija nepieciešama:

- ja caureja ilgst vairāk nekā 2 dienas vai ja caurejai pievienojas citas pazīmes (paaugstināta ķermeņa temperatūra, sāpes locītavās u. c.);

- ja izkārņījumos ir asinis;
- ja caureja sākas pēc ceļojuma (īpaši dienvidzemēs), lietojot uzturā inficētu pārtiku un ūdeni;
- ja radusies ūdens un sāļu nepietiekamība, t. i., organisma atūdeņošanās (dehidratācija), par kuru liecina slāpes, sausums mutē, vispārējs nespēks un pazemināta ķermeņa temperatūra u. c. pazīmes, tad ir nepieciešama steidzama ārsta palīdzība. Līdz ārsta atnākšanai mājas apstākļos var lietot šādu šķīdumu: ņem 1 tējkaroti vārāmās sāls, 1 tējkaroti pārtikas sodas un 5 tējkarotes cukura uz 1 litru vārīta ūdens un dzer maziem malciem.

Pārējos gadījumos:

- lai mazinātu vēdergrauzes, var lietot kuņģa pilienus (aptiekas preparāts) pa 5—10 pilieniem 2—3 reizes dienā;
- caurejai sākoties, jādzert 3—5 tabletes aktivētās ogles, kas absorbē toksiskās vielas, šķīdumu un gāzes;
- var iedzert kartupeļu cietes šķīdumu ūdenī — 1 tējkarote cietes izšķīdināta 1 glāzē ūdens;
- akūtos slimību gadījumos pirmās 12—24 stundas ieteicams neēst, tikai dzert: vieglos gadījumos 1—2 litrus šķīduma diennaktī, smagos — vairāk, atkarībā no zaudētā šķīduma daudzuma;
- var dzert ūdeni, negāzētu minerālūdeni, stipru melno tēju, sūkāt ledus gabaliņus. Īpaši ieteicamas ir ārstniecības augu tējas (kumelītes, ķīmenes, ozola mizu, kaltētas vai vārītas mellenes bez cukura u. c.).

Profilakse

- uzturā jālieto kvalitatīva pārtika;
- uzturā jālieto nomazgāti un nomizoti augļi. Ceļojuma laikā ieteicams uzturā lietot vārītus dārzeņus, jādzer tikai pudelēs rūpnieciski pildīti dzērieni, vārīts vai pasterizēts piens.

Ārstniecības augus lieto tikai tajos gadījumos, kad caureju izraisījuši gremošanas orgānu funkcionālie traucējumi (pārmērīga augļu vai alkohola lietošana, smēķēšana, bailes, stress u. c.), saskaņojot lietošanas lietderību ar ārstu.

ANCĪTIS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

AUGU MAISĪJUMS.

> Mellenes un ievas augļi — no katras pa 3 daļām, kazenes lapas — 2 daļas. ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

> Ugunspuķes, nātres, plikstiņu un viršu laksti, kumelītes ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

> Vērmeles laksti — 1 daļa, meža retēja sakneņi un kaķpēdiņas ziedi — no katra pa 2 daļām, salvijas lapas — 3 daļas. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

> Kumelītes ziedi, maura sūrenes un maura retēja laksti — no katra pa 1 daļai, ceļtekas lapas — 2 daļas. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

BRŪKLENE.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot lielās devās un ilgstoši, jo tas var izraisīt aknu kairinājumu un nespēku.

LAKACIS, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

MELLENE.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes kaltētu ogu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā (var apēst arī ogas).

OZOLS, parastais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu mizu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Vāra 10 min uz mazas uguns, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā.

Ievēribai. Nedrīkst lietot lielās devās un ilgstoši.

RETĒJS, maura.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

UPENE.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu ogu vai lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un

papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā. Upeņu ogu sulu lieto pa 1/4 glāzei 2 reizes dienā, atšķaidot ar vārītu ūdeni.

Uzturs

- pēc bada diētas (1—2 dienas) ieteicamas rīsu tumes bez piena, melleņu novārījums, sausiņi ar melno tēju bez cukura. Pakāpeniski diētu paplašinot, uzturā jāiekļauj skābpiena produktus, tvaicētu omleti u. c. olbaltumvielām bagātu uzturu, bet ogļhidrātu daudzums uzturā jāierobežo;
- jālieto pietiekamā daudzumā šķidrums;
- jāatturas no produktiem (galvenokārt no dārzeņiem un augļiem), kas veido izkārnījumu masu;
- nedrīkst lietot uzturu, kas veicina gāzu rašanos (saldumus, pupas, kāpostus u. c.);
- ieteicams atturēties no svaiga piena.

Disbakterioze

Disbakterioze ir nelabvēlīgas pārmaiņas zarnu mikroflorā. Šajā gadījumā baktērijas savairojas tur, kur to parasti nav (tievajā zarnā) vai ir ļoti maz, vai ir mainījušās attiecības starp dažādiem zarnu mikrofloras veidiem, piemēram, pārsvarā savairojoties pūšanas vai rūgšanas baktērijām.

Cēloņi: bieži to izraisa plaša spektra antibiotiķu lietošana, sālsskābes trūkums kuņģa sulā, gremošanas kanāla (trakta) slimības — hroniskas aknu slimības, enterokolīti, zarnu infekcijas, vienpusīgs uzturs u. c.

Disbakterioze traucē barības vielu uzsūkšanos, tādējādi radot mazasinību, olbaltumvielu, minerālvielu, vitamīnu un fermentu trūkumu organismā.

Pazīmes

Hroniska caureja, novājēšana, sāpes vēderā, tā uzpūšanās, ēstgribas trūkums.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija, lai ārstētu pamatslimību vai lai novērstu cēloņus, kas izraisījuši disbakteriozi, un atjaunotu zarnu mikrofloru.

Profilakse

- antibiotiķu lietošana tikai pēc ārsta ieteikuma;
- jāsabalansē uzturs, lai atjaunotu normālu zarnu mikrofloru;
- savlaicīga hronisku gremošanas orgānu slimību ārstēšana.

Uzturs

- nepieciešams sabalansēt uzturu;
- nedrīkst lietot pikantus un treknus ēdienus;
- jāierobežo uzturproduktu lietošana, kuri satur daudz cukura (tortes, konfektes u. c.), jo tie zarnu traktā pastiprina rūgšanas procesu;

- ēšanas laikā nedrīkst dzert ūdeni, jo tas atšķaida kuņģa sulu un ēdienu ir grūtāk sagremot;
- jāierobežo ar šķiedrvielām bagāta uztura lietošanu (kāpostus, melnos rutkus, bietes, salātus, spinātus u. c.), kā arī marinādes, sālījumus un alkoholiskos dzērienus;
- uzturā var lietot vārītu liesu gaļu, sabriedušu maizi un skābpienu saturošus produktus (kefīru, bifidokefīru, rūgušpienu u. c.).

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļā “Enterokolīts”.

Dispepsija

Dispepsija rodas, ja ir gremošanas, galvenokārt — zarnu darbības traucējumi. Dispepsija ir saistīta ar barības uzņemšanu un sagremošanu, kā arī tās rašanos var veicināt barības vada, kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas, aizkuņģa dziedzera, žultsceļu un citas slimības.

Izšķir: rūgšanas un pūšanas dispepsiju.

Rūgšanas dispepsija galvenokārt rodas, ja ir pastiprināta tievās zarnas motorika, kuras dēļ daļa barības ogļhidrātu netiek sagremoti un uzsūkti, un, nonākot resnajā zarnā, tie izraisa rūgšanas procesu, kas izpaužas ar pastiprinātu gāzu veidošanos, bet bez īpaši pretīgas smakas, ar lēkmjveida sāpēm vēderā un šķidriem ar maziem gāzu pūslīšiem un skābu reakciju gaiši dzelteniem izkārnījumiem.

Pūšanas dispepsija daļēji sākas tievajā zarnā un pastiprinās resnajā zarnā, mazinoties kuņģa sulas skābumam un baktericīdajai darbībai. Pūšanas procesu veicina arī pastiprināta zarnu sulas atdalīšanās, ko izraisa pārāk liels olbaltumu daudzums uzturā. Pūšanas dispepsijai ir raksturīga caureja — izkārnījumi ir šķidri, tumši ar stipru smaku un bāzisku reakciju, gāzu nav īpaši daudz. Dažreiz var būt abu dispepsijas veidu apvienojums.

Pazīmes

Ilgstošas pastāvīgas vai recidivējošas sāpes, pilnuma vai spiedoša un diskomforta sajūta vēdera augšējā trešdaļā. Ēstgribas trūkums vai pastiprināta ēstgriba, slikta dūša, vemšana, vēdera uzpūšanās, atraugas, rūgta garša mutē, grēmas u. c. sūdzības.

Kas jādara

Ja ir **rūgšanas dispepsija**:

- 1—2 dienas nedrīkst ēst, jālieto daudz šķidruma (tēju bez cukura u. c.).

Ja ir **pūšanas dispepsija**:

- 1—2 dienas bada vai ābolu diēta (vēlams Antonovkas šķirnes ābolus). Svaigus ābolus sarīvē ar visu mizu un lieto pa 250—300 g 5—6 reizes dienā. Var dzert kaltētu ābolu tēju;
- var lietot adsorbējošus līdzekļus, piemēram, aktivēto ogli;
- caurejas gadījumā jālieto pietiekamā daudzumā šķidrums.

Profilakse

- savlaicīga gremošanas orgānu slimību ārstēšana.

Uzturs

Ja ir *rūgšanas dispepsija*:

- nākošajās 3. un 4. dienā nedrīkst lietot uzturu ar rupjām augu šķiedrām (rupjmaizi, kāpostus, redīsus u. c.);
- var lietot biezpienu, mīksti vārītas olas, sviestu, sausiņus, liesus cepumus;
- pakāpeniski diētu paplašina ar ogļhidrātiem un vārītiem izberztiem dārzeņiem.

Ja ir *pūšanas dispepsija*:

- jāievēro diēta, nepieciešami vitamīnus saturoši uzturprodukti;
- nedrīkst lietot uzturā svaigu pienu, saldumus, rupjmaizi, dārzeņus;
- jāierobežo olbaltumvielu daudzums uzturā (gaļu, pienu u. c.).

Ārstniecības augus lieto tādus, kā norādīts nodaļā “Meteorisms”.

Barības vada slimības

Visbiežāk barības vada slimības izraisa barības vada spazms, barības vada gļotādas iekaisums, maisveida paplašinājumi jeb divertikuli, retāk barības vada vēzis.

Barības vada spazms

Ar šo slimību visbiežāk slimo cilvēki ar labilu (nenosvērtu) nervu sistēmu. Cēlonis, visticamāk, ir klejotājnerva funkciju izmaiņas, kas veicina barības vada spazmu un sašaurināšanos.

Pazīmes

Apgrūtināta dažiem cilvēkiem šķidrās, dažiem — cietas barības norīšana. Slimībai progresējot, barība sakrājas barības vada paplašinātajā daļā un var izraisīt vemšanu. Var tikt nospiests klejotājnervs un lielie asinsvadi, kas izraisa elpas trūkumu, klepu vai sāpes sirds apvidū.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija;
- ieteicams ēst bieži, 4—5 reizes dienā, mazām porcijām, lēnām un rūpīgi sakošļājot barību.

Profilakse

- jānovērš psihoemocionālas pārslodzes;
- jāspēcina nervu sistēma;
- ieteicamas vieglas fiziskas aktivitātes.

Ārstniecības augus lieto tādus, kuriem piemīt nomierinoša un spazmolītiska iedarbība, piemēram, melisu, gurķeni, māteri, baldriāna sakneni u. c.

Barības vada gļotādas iekaisums

Iekaisums barības vada gļotādā rodas, ja to apdedzina ar skābēm vai sārmiem, kā arī infekcija uz barības vadu var pāriet no mutes dobuma — ja ir bojāti (kariozi) zobi, vai no rīkles — ja ir hronisks mandeļu iekaisums, skarlatīna u. c. Barības vada gļotādas iekaisumu var veicināt arī kuņģa skābās sulas atvilkis (sīkāk skatīt nodaļā “Gastrīts ar paaugstinātu sekrēciju un skābes daudzumu kuņģa sulā”).

Pazīmes

Rodas sāpes visā barības vadā, apgrūtināta rīšana, vemšana, dažreiz asiņaina, var būt paaugstināta ķermeņa temperatūra.

Kas jādara

- ja apdedzināšana notikusi ar ķīmiskām vielām, **nekavējoties jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**;
- līdz ārsta atnākšanai jādzer vēss ūdens vai jāsūkā ledus gabaliņi;
- pārējos gadījumos nepieciešama ārsta konsultācija, jo ārstēšanas taktiku nosaka ārsts, vadoties no slimības smaguma un gaitas;
- jāievēro ārsta ieteikto ēšanas režīmu un ēdiena pagatavošanas metodes;
- pēc ēšanas ieteicamas pastaigas vai vismaz 1 stundu atrasties vertikālā stāvoklī vai sēdēt. Nedrīkst celt smagumus vai locīties.

Profilakse

- ķīmisko vielu (skābes, sārmu u. c.) pareiza uzglabāšana un lietošana, ievērojot nepieciešamos drošības pasākumus;
- savlaicīgi jāārstē slimības, kas var veicināt barības vada gļotādas iekaisumu.

Uzturs

- veselības stāvoklī uzlabojoties, uzturam jābūt šķīdram un vēsam. Nedrīkst ēst maizi, saknes u. c. uzturlīdzekļus, kas var traumēt barības vada gļotādu;
- ieteicams ēst 5—6 reizes dienā mazām porcijām, ēdienu rūpīgi sakošļājot;
- jālieto olbaltumvielām bagāti uzturprodukti (liesa gaļa, biezpiens, mīksti vārītas olas u. c.);
- nedrīkst ēst trekņus, saldus, skābus, vircotus ēdienus, kā arī lietot aukstus un karstus ēdienus un dzērienus;
- nedrīkst lietot alkoholiskos dzērienus, stipru kafiju un tēju.

Kuņģa slimības

Kuņģis ir gremošanas kanāla visplašākā daļa. Tā tilpums pieaugušam cilvēkam ir ap 2 litriem. Kuņģim ir sekretora, kustību, uzsūkšanās un izdalīšanas funkcija. Sekretorā funkcija izpaužas kā

gremošanas sulu producēšana. Kustību funkciju nodrošina kuņģa sienu gludā muskulatūra, kuras saraušanās veic uztura samalcināšanu, sajaukšanu ar gremošanas sulām un bīdīšanu uz priekšu. Ar uzsūkšanās funkciju (resorbciju) saprot dažu vielu (alkohols, ūdens, kafija, vitamīni, medikamenti u. c.) pāreju no kuņģa asinīs un limfā. Izdalīšanās funkcija — daļa vielu no asinīm pāriet gremošanas kanālā, kur kopā ar citiem vielmaiņas gala-produktiem tiek izvadītas no organisma.

Gastrīts

Gastrīts jeb kuņģa gļotādas iekaisums ir viena no visbiežāk sastopamajām kuņģa slimībām, kad tiek traucēta kuņģa sekrēcija un kustību funkcija. Gastrīta rašanās cēloņi var būt dažādi. Visbiežāk kuņģa gļotādas iekaisumu izraisa rupja, smaga, asa un lielos daudzumos ēsta barība, pārāk auksts vai karsts ēdiens vai dzēriens, stipri alkoholiskie dzērieni un nekvalitatīvi ēdieni. Gastrītu veicina arī ēšanas režīma pārkāpumi, neregulāra ēšana, psihoemocionāla pārslodze, helikobaktēriju klātbūtne, kā arī ķīmisku vielu iedarbība, piemēram, dažu medikamentu (aspirīns, pirabutāls u. c.) lietošana un smēķēšana. Stresa radīti kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas bojājumi kļūst pamanāmi tad, ja rodas sarežģījumi (komplīkācijas). Stress rada smagas asinsrites izmaiņas kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas gļotādā. Ļoti bīstamas ir stresa radītas čūlas, jo tās visbiežāk izraisa asiņošanu.

Inficēšanās ar helikobaktēriju var notikt fekāli orālā ceļā, ja neievēro higiēnas noteikumus. Nokļūstot kuņģī, helikobaktērija izraisa hronisku gļotādas iekaisumu, kas pēc baktērijas iznīdēšanas pārstāj progresēt vai vispār izzūd. Dažas dienas pēc inficēšanās parādās akūta gastrīta pazīmes — vēdersāpes, slikta dūša, vemšana, dažreiz caureja, kas pāriet hroniskā formā. Helikobaktērija izraisa ne tikai kuņģa darbības traucējumus, bet rada pārmaiņas arī citos orgānos. Gastrīts var būt akūts un hronisks.

Akūts gastrīts

Akūts gastrīts rodas, ja ir kuņģa gļotādas iekaisums, ko izraisa dažādi kairinātāji — pārēšanās, rupja, grūti sagremoājama barība, trekns, pārāk karsts vai auksts ēdiens vai dzēriens, alkohols, dažu medikamentu ilgstoša lietošana (aspirīns, ibuprofēns, antibiotiķi u. c.), saindējoties ar bojātiem, nekvalitatīviem produktiem un ķīmiskām vielām, piemēram, sēnēm, skābēm, sārmiem, nitrātiem u. c., kā arī baktērijas (zarnu nūjiņas, streptokoki, stafilokoki u. c.).

Pazīmes

Slimība sākas pēkšņi un norit strauji, zūd ēstgriba, ir asas vai lēkmjveida sāpes un smaguma sajūta parībē, atraugas, slikta dūša, vemšana, galvas reiboņi, vispārējs nespēks, smagos slimības gadījumos — vēdera uzpūšanās, var būt paaugstināta ķermeņa

temperatūra, drebuļi. Atvēmtās masas satur gļotas un nesagremotas uztura daļiņas, tām ir skāba smaka un var būt asins piejaukums. Ja pievienojas caureja, tas liecina, ka radies arī zarnu iekaisums. Vieglos gadījumos slimība ilgst 1—3 dienas. Smagos gadījumos slimība var ilgt 10—15 dienas ar augstu temperatūru (38° C), nespēku, aukstiem sviedriem, ādas bālumu u. c. Ja akūtais gastrīts netiek ārstēts, tas var pāriet hroniskā formā.

Kas jādara

- smagos gadījumos, ja ir vemšana ar asins piejaukumu, **nepieciešams izsaukt ātro medicīnisko palīdzību**;
- vieglākajos slimības gadījumos nepieciešama ārsta konsultācija. Līdz ārsta atnākšanai:
- jānovērš cēloņi, kas izraisījuši saslimšanu;
- slimniekam nepieciešams gultas režīms;
- ja ir nespēks, pie kājām jāliek siltu termoforu;
- ja nav iespējama steidzama ārsta palīdzība, ieteicams veikt kuņģa skalošanu, reflektoriski izsaucot vemšanu (ja vemšanas nav). Šim nolūkam jāņem 6—8 glāzes silta ūdens, jādzer un, mehāniski kairinot mēles sakni, jāizsauc vemšanu;
- 1—2 dienas jāatturas no ēšanas, bet jādzer daudz šķidruma (līdz 2 litriem dienā, dzerot mazām porcijām): ūdeni, tēju ar citronu.

Profilakse

- jāizvairās lietot uzturu, medikamentus u. c. vielas, kas var veicināt slimības rašanos;
- stingri jāievēro produktu uzglabāšanas derīguma termiņš;
- pirms lietošanas rūpīgi jāmazgā dārzeņi un augļi.

Ārstniecības augus lieto, kad ir novērstas akūtās slimības pazīmes (pēc 1 dienas). Ārstniecības augu uzdevums ir aizsargāt kuņģa gļotādu no turpmākās sālsskābes, fermentu un kuņģa sulas iedarbības. Lieto augus, kuriem piemīt sedzoša, pretiekaisuma, spazmolītiska, antiseptiska iedarbība, kā arī gļotas saturošas vielas, piemēram, kalnes sakneņus, anīsa augļus, ālantes saknes, asinszāli, kumelītes u. c. Parasti ārstniecības augus lieto starp ēdienreizēm. Ārstēšanās kurss — kamēr pāriet akūtā slimības stadija un 6—8 dienas pēc tam.

AUGU MAISIJUMI.

> Islandes ķērpi (cetrārija) un mällēpju lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 30 min, izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 4—5 reizes dienā.

> Ugunspuķu un pelašķu laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

> Ozolu miza un kumelīšu ziedi vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Vāra 3 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 4—5 reizes dienā.

> Zalkšu sūrenes sakneņi, piparmētru lapas, asinszāles laksti un Islandes ķērpji vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vārīta auksta ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad uzkarsē (bet nevāra) un vēlreiz ļauj ievilkties siltumā 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 3—4 reizes dienā.

> Kalmes un biezlapu bergēnijas sakneņi, ozolu miza, kliņģerītes ziedi un linsēklas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3—4 reizes dienā.

KALME, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 20 min, atdzesē, izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā.

KLIŅĢERĪTE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

RAUDENE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

Ievēribai. Raudenes preparātus nedrīkst lietot grūtnieces, kā arī smagu sirds un asinsvadu slimību gadījumā.

VERONIKA, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā.

Uzturs

- nākošajās dienās pēc akūto pazīmju izzušanas jālieto saudzējošs uzturs (tumes, šķidras putras, mīksti vārītu olu vai tvaicētu omleti, baltmaizes sausiņus);
- pēc 1—2 nedēļām drīkst ēst parasto uzturu 5—6 reizes dienā mazām porcijām, caurberztu biezpienu, ar ūdeni atšķaidītas dārzeņu un augļu sulas;
- jāierobežo uzturā šķiedrvielas saturošus produktus.

Hronisks gastrīts

Hronisks gastrīts ir viena no visizplatītākajām gremošanas sistēmas slimībām. Hroniskā gastrīta rašanās cēloņi ir dažādi, daudzos gadījumos tas rodas, ja netiek izārstēts akūtais gastrīts, kā arī var būt gan ārējie, gan iekšējie veicinošie faktori. Ārējie — uztura režīma pārkāpumi: neregulāra ēšana, pārmērīga ēšana, rupju, asu, ļoti aukstu vai karstu ēdienu lietošana, nepietiekama barības sakošļāšana, nepilnvērtīgs, olbaltumvielām un vitamīniem nabadzīgs uzturs, pārmērīga garšvielu lietošana, smēķēšana, stipro alkoholisko dzērienu lietošana, stress, ilgstoša dažu medikamentu lietošana u. c. Iekšējie veicinošie faktori — hroniskas infekcijas (bronhos, žultspūslī), vielmaiņas traucējumi (aptaukošanās, podagra, dzelzs deficīta mazasinība) u. c. slimības.

Pazīmes

Hronisks gastrīts norit viļņveidīgi ar slimības paasinājuma un slimības miera (remisijas) periodiem jebkurā gada laikā. Parasti paasinājumus veicina uztura režīma pārkāpumi. Slimības paasinājuma laikā slimības pazīmes izpaužas spilgtāk. Galvenās pazīmes ir sāpes, smagums, spiedoša sajūta pakrūtē pēc ēšanas, grēmas, atraugas, slikta dūša, dažreiz arī vemšana un ēstgribas trūkums. Zarnu dispepsija novērojama retāk un izpaužas galvenokārt ar vēdera izejas traucējumiem un meteorismu. Ja slimības gaita ir ilgstoša, īpaši, ja ir pazemināts vai pilnīgs sālsskābes trūkums kuņģa sulā, slimības procesā var tikt iesaistītas zarnas, žultspūslis, aknas un aizkuņģa dziedzeris. Var būt arī paaugstināta uzbudināmība, garastāvokļa maiņas, nogurums, miega traucējumi u. c.

Izšķir hronisku gastrītu ar normālu vai paaugstinātu sekrēciju un skābes daudzumu kuņģa sulā un gastrītu ar pazeminātu sekrēciju un skābes daudzumu kuņģa sulā vai tās pilnīgu trūkumu.

Profilakse

- ēšanā jāievēro mērenība, jāēd 4—5 reizes dienā mazām porcijām;
- jāizvairās no trekna ēdiena;
- jālieto pietiekamā daudzumā šķidrums — ap 2 litri dienā;
- ieteicams lietot šķiedrvielām bagātu uzturu (dārzeņi, augļi u. c.);
- jānovērš stresa situācijas.

Gastrīts ar normālu vai paaugstinātu sekrēciju un skābes daudzumu kuņģa sulā

Parasti paaugstinātu skābes līmeni kuņģī cilvēki pamana tikai tad, kad tā nonāk barības vadā (atviļņa slimība), radot skābas atraugas un dedzināšanas sajūtu, kas sākas kuņģa apvidū un ceļas uz augšu kakla virzienā. Dažreiz atviļņa slimība ir bez izteikti raksturīgām pazīmēm un barības vadā no skābes var veidoties apdegums, ko savlaicīgi neārstējot, var rasties barības vada vēzis un citi sarežģījumi.

Pazīmes

Par atviļņa slimību liecina grēmas, dedzinoša sajūta, ko izraisa kuņģa skābās sulas atvilkšana, skābas atraugas (arī atvemtai masai ir skāba smaka), sāpes un spiedoša sajūta pakrūtē. Īpaši šīs pazīmes izpaužas 1—2 stundas pēc ēšanas. Atviļņa veidošanās iemesls var būt arī gāzu uzkrāšanās zarnās, kuras spiež uz kuņģi un tā skābo saturu virza atpakaļ uz barības vadu. Atviļņa slimībai var būt arī citas pazīmes, piemēram, ilgstošs klepus, aizsmakums, sāpes kaklā, ko izraisa barības vadā iekļuvusi skābe. Ēstgriba bieži vien ir paaugstināta. Tieksme uz aizcietējumiem. Kuņģa skābes pastiprinātu veidošanos veicina kuņģī esoša baktērija — helikobaktērija, kā arī stipra kafija un tēja, alkoholiskie dzērieni, citrusaugļi, tomāti un kečups, piparoti ēdieni, piens, gāzēti dzērieni u. c. Dažreiz dedzinošu sajūtu krūšu rajonā var izraisīt arī sirds, plaušu un mugurkaula slimības.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija, kurš veiks nepieciešamo izmeklēšanu un noteiks ārstēšanu. Paaugstinātas kuņģa skābes slimības nedrīkst ārstēt “mājas apstākļos”, iedzerot, piemēram, pārtikas sodas šķīdumu un uz īsu brīdi novēršot nepatīkamās sajūtas, jo tas nenovērš slimības pamatcēloni, bet reakcijas laikā izdalījusies ogļskābā gāze kairina kuņģa sienīgas — veidojot tā saucamo “rikošeta” sindromu;
- agrāk atviļņa slimības slimniekiem ieteica gulēt pacelt uz augšu gultas galvgali, neiet gulēt tūlīt pēc ēšanas u. t. t. Zinātniskie pētījumi pierādīja, ka skābes atvilkšana visbiežāk notiek dienā, nevis naktī.

Profilakse

- jānovērš cēloņi, kuri var veicināt slimības rašanos (savlaicīgi jāārstē citu gremošanas orgānu slimības, jālikvidē hronisku infekciju perēkļus). Jāārstē zobi, lai varētu labi sakošļāt un sajaukt ar siekalām ēdienu, līdz ar to atvieglot barības gremošanu;
- jāievēro uztura režīms;
- nepieciešams normāls darba un atpūtas režīms, jāstiprina nervu sistēma;
- ieteicamas vieglas fiziskas aktivitātes;
- liela nozīme gremošanas orgānu darbības regulēšanā ir B grupas vitamīniem.

Ārstniecības augiem ir liela nozīme hroniskā gastrīta kompleksā ārstēšanā. Slimības paasinājuma laikā ārstniecības augus lieto kā papildlīdzekli medikamentu terapijai, bet slimības miera (remisijas) periodā ārstniecības augi var būt vienīgais ārstēšanās līdzeklis. Lietojot ārstniecības augu uzlējumus, iespējams miera periodu uzturēt ilgstoši. Ieteicams ik pēc 1—2 mēnešiem vienu ārstniecības augu aizvietot ar citu augu. Lielā mērā tie pasargā kuņģa gļotādu no daudzu ārējo faktoru iedarbības (infekcijas,

vielmiņas traucējumiem u. c.). Ārstēšanās kursa ilgums ir atkarīgs no slimības paasinājuma perioda. Ārstniecības augus lieto slimības paasinājuma laikā, kā arī 3—4 nedēļas pēc slimības pazīmju izzušanas.

AUGU MAISĪJUMS.

> Asinszāles un pelašķu laksti un kumelīšu ziedi — no katra pa 2 daļām, struteņu laksti — 1 daļa. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

> Piparmētru lapas un liepu ziedi — no katra pa 1 daļai, kalmes un lakricas saknes, linsēklu un fenheļa augļi — no katra pa 2 daļām. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 1 stundu pirms ēšanas.

> Bitenes un biezlapu bergēnijas saknes, melisas, raudenes, asinszāles, dumbrāju zaķpēdiņas laksti, kliņģerīšu ziedi, nātru lapas, linsēklas un zaļās auzu skaras vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Anīsa un ķimeņu augļi, kliņģerīšu un liepu ziedi, nātru un melisas lapas un Islandes ķērpji vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā starp ēdienreizēm.

> Dumbrāju zaķpēdiņu, vērmeļu, vīgriežu, nātru, asinszāļu un viršu laksti, meža retēju sakneņi un linsēklas vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

AUZA, sējas.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti auzu pārslu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Vāra 5 min uz mazas uguns, ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā pirms ēšanas. Var pievienot medu pēc garšas. Ārstēšanās kurss 4 nedēļas.

KARTUPELIS.

> Svaigu kartupeļu sulu lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā. Ārstēšanās kurss 10 dienas. Kartupeļu sula normalizē skābes

daudzumu kuņģa sulā, un to var lietot, ja ir paaugstināts vai pazemināts skābes daudzums.

Ievēribai. Kartupeļu ziedi, laksti un zaļi sadīguši kartupeļi ir indīgi.

MEDUS.

> 1 ēdamkaroti medus izšķīdina vārīta silta ūdens glāzē un izdzer 1 stundu pirms ēšanas.

UGUNSPUĶE, šaurlapu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

VIRŠIS, sila.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedošu lakstu uz 1 1/2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā.

Ja slimības paasinājuma laikā ir izteiktas sāpes vēderā, nepieciešams konsultēties ar ārstu, kurš ieteiks ārstēšanas veidu, kā arī tādu **ārstniecības augu** lietošanas lietderību, kuriem ir spazmolītiska iedarbība.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Ķimeņu, anīsa un fenheļa vai diļļu augļi — no katra pa 1 daļai, piparmētru lapas — 2 daļas. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto, maziem malkiem izdzerot dienas laikā.

> Kumelišu un pelašķu ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pēc ēšanas.

MĀTERE, piecdaivu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 2 reizes dienā ēdienreižu starplaikos.

Ievēribai. Nedrīkst lietot, ja ir palēnināta sirds darbība vai pazemināts asinsspiediens.

PIPARMĒTRA.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Piparmētru preparātus nav ieteicams lietot, ja ir stipri pazemināts asinsspiediens.

VĪGRIEZE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu un ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā pēc ēšanas.

Ievēribai. Nav ieteicams cilvēkiem, kas nevar lietot zāles, kuru sastāvā ir salicilskābe.

Uzturs

- uzturam jābūt pilnvērtīgam un saudzējošam, jāsaturs pietiekamā daudzumā olbaltumvielas (biezpienu, vārītas vai tvai-cētas zivis un liesu gaļu, mīksti vārītas vistu olas);
- ieteicams ēst 5—6 reizes dienā mazām porcijām, labi sakoš-lājot ēdienus;
- pēc ēšanas ieteicams 1—1 1/2 stundas pastaigāt;
- jāēd biežputras, piena zupas, vāja kafija vai tēja ar pienu;
- 1—2 stundas pirms katras ēdienreizes ieteicams lietot medu — 1 tējkaroti, atšķaidītu ar 1 glāzi silta ūdens;
- ieteicams lietot saldo augļu šķirnes un dārzeņus vārītā veidā vai svaigu dārzeņu sulas, atšķaidītas ar ūdeni tilpuma attiecībās 1:1;
- ieteicams no rīta tukšā dūša izdzert 1/2 glāzi piena, kuram pievienota 1/4 glāze burkānu sulas;
 - jāierobežo uzturā grūti sagremojamus produktus, piemēram, pākšaugus, sēnes, svaigu maizi;
 - jāizvairās no trekniem un ceptiem ēdieniem;
 - ja ir meteorisms, nedrīkst lietot uzturā produktus, kas veicina gāzu uzkrāšanos;
 - nedrīkst lietot uzturu, kurš var kairināt kuņģa gļotādu (treknus, kūpinātus, vircotus, skābus un rupju šķiedrvielu saturošus produktus);
 - nedrīkst lietot uzturā svaigus gurķus un tomātus;
 - jāierobežo vārāmās sāls, cukura, šokolādes u. c. saldumu lietošana;
 - nedrīkst lietot karstus un pārāk aukstus ēdienus un dzērienus;
 - nedrīkst lietot pretsāpju medikamentus (aspirīnu, ibobrufenu u. c.);
 - jāierobežo alkoholisko un gāzēto dzērienu lietošana, kā arī smēķēšana.

Slimības miera periodā ārstniecības augus lieto profilaktiski, lai novērstu slimības paasinājumu. Tos lieto kursu veidā 4 reizes gadā pa 4—5 nedēļām.

AUGU MAISĪJUMS.

> Ugunspuķes, vīgriežu un raudenes laksti, ķimeņu augļi vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens.

Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

> Raudenes un vīgriežu laksti, nātru lapas un Islandes ķērpji vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

> Maura retēja un māteres laksti, ugunspuķes lapas un kliņģerīšu ziedi vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

> Piparmētru un trejlapu puplakšu lapas, pelašķu laksti un ķimeņu augļi vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/4 glāzei 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

> Melisas un čemuru augstiņu laksti, kliņģerīšu ziedi, ceļteku lapas un zaļās auzu skaras vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 20 min pirms ēšanas.

> Rasaskrēsliņa, dumbrāju zaķpēdiņu un piparmētru laksti un salvijas lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 3—4 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

Gastrīts ar pazeminātu kuņģa sekrēciju un skābes trūkumu kuņģa sulā

Pazīmes

Pūšanas procesa rezultātā ir sasmakušas, “tukšas” atraugas, bieži vien ar vecu olu garšu, slikta dūša un pilnuma (smaguma) sajūta pakrūtē. Reti ir sāpes un vemšana. Caureja rodas tad, ja barība netiek labi sakošļāta vai ir traucēta aizkuņģa dziedzera darbība. Ir gremošanas traucējumi, disbakterioze, kas savukārt veicina pūšanas vai rūgšanas procesus tievajā zarnā. Slimības gaita ir ilgstoša: miera periodi mijas ar paasinājuma periodiem.

Kas jādara

- jākonsultējas ar ārstu, kurš veiks nepieciešamo izmeklēšanu un noteiks ārstēšanas.

Ārstniecības augus lieto, lai stimulētu gremošanas dziedzera sekrēciju. **Slimības paasinājuma** laikā lieto galvenokārt ārsta ieteiktus fermentu preparātus, un ārstniecības augus lieto kā papildus terapiju.

AUGU MAISĪJUMS.

> Kalmes sakneņi, puplakšu lapas un pelašķu laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

> Pieneņu un kalmju saknes, asinszāles un piparmētru laksti, kliņģerīšu un kumelišu ziedi, salvijas un trejlapu puplakšu lapas — no katra pa 1 daļai, ceļteku lapas un pelašķu laksti — no katra pa 2 daļām. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Ālantes un cigoriņu saknes, brūkleņu lapas, asinszāļu un čemuru augstiņu laksti, fenheļa vai diļļu augļi un linsēklas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

> Čemuru augstiņa un veronikas laksti, trejlapu puplakšu, māllēpes un piparmētru lapas, kalmju sakneņi un rožu augļi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

CIGORIŅŠ, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

KAĶPĒDIŅA, dzeltenā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 tējkarotes ziedu uz 2 glāzēm vārīta auksta ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

Ievēriņai. Nav ieteicams lietot ilgstoši.

KALME, parastā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

KĀPOSTS, dārza.

> Skābētu vai svaigu kāpostu sulu lieto siltu pa 1/2 glāzei 1—2 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

PELAŠĶIS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 2—3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot lielās devās un ilgstoši, kā arī grūtnieces.

PIENENE, ārstniecības.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 3 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

TĒJA, zaļā.

> Ņem 1 tējkaroti uz 1/2 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 5 min, tad izkāš. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā.

VERONIKA, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

Uzturs

- uzturam jābūt pilnvērtīgam, lai tajā būtu pietiekamā daudzumā olbaltumvielas, tauki, ogļhidrāti un vitamīni;
- jālieto ēdienus, kas pastiprina kuņģa sekrēcijas darbību, bet tiem ir jābūt saudzējošiem, ēdienam jābūt izrīvētam caur sietiņu un kārtīgi sakošļātam;
- jāēd 5—6 reizes dienā mazām porcijām;
- ēdienreizi vēlams sākt ar labi sasmalcinātiem svaigu dārzeņu salātiem, un var pievienot nelielu daudzumu garšaugus vai garšvielas;
- ieteicams gaļas vai zivju buljons ar dārzeņiem un veģetārās zupas;
- ieteicamas maltas gaļas vai zivju frikadeles;
- ieteicams rūgušpiens, kefīrs, jogurts, biezziens, un jāierobežo svaiga piena lietošana;
- var lietot mīksti vārītas olas vai tvaikotu omleti;
- kā taukvielas izmantojams sviests vai augu eļļa;
- mīkstus augļus var ēst svaigus, cietus — jāsarīvē vai jācep un jāizberž caur sietu. Var gatavot arī kompotus, ķīseļus, uzpūteņus;
- ieteicamas dažādas putras, vārītas nūdeles, kartupeļi, bet jāatūtas no pākšaugiem;
- ieteicams regulāri lietot dārzeņu un skābo augļu sulas;
- nedrīkst lietot trekņus, ceptus ēdienus, kūpinājumus, svaigus mīklas izstrādājumus.

Čūlas slimība

Čūlas slimība ir hroniska recidivējoša (slimības parādīšanās no jauna pēc šķietamas izveseļošanās) slimība. Visbiežāk čūlas slimība sastopama kuņģī un divpadsmitpirkstu zarnā. Retāk tā sastopama barības vadā, kad atviļņa slimības gadījumā kuņģa skābe izraisa gļotādas iekaisumu, un tievajā vai resnajā zarnā, ja ir zarnas iekaisums. Čūlas slimība ir bīstama ar sarežģījumiem, visbiežāk tie ir čūlas plīsums un čūlas asiņošana. Visnopietnākais kuņģa čūlas slimības sarežģījums, to neārstējot, ir risks saslimt ar vēzi. Otrs dzīvībai bīstams sarežģījums ir čūlas asiņošana. Asiņošana var sākties gan kuņģī, gan divpadsmitpirkstu zarnā. Bieži vien tā ir vienīgā čūlas pazīme. Ja asiņošana ir lēna un ilgstoša, var rasties mazasinība, ja asiņošana ir spēcīga vai ja čūla atrodas tuvu lielākam asinsvadam, tad, tam plīstot, cilvēks noasiņo dažu stundu laikā. Čūlas plīsums notiek ar ļoti asām sāpēm (“dunča dūriens”), radot kolapsa ainu: auksti sviedri, āda un gļotādas bālas, sekla elpošana. Iespējama vemšana. Atvēmtā masa un izkārnījumi ir tumša krāsā (kafijas biežumu krāsā), kas norāda uz asiņošanu. Pievienojoties vēderplēves iekaisumam — vēders ir sasprindzināts, gāzes nenoiet, ir paaugstināta ķermeņa temperatūra.

Vēl nesen (apmēram pirms 10 gadiem) valdīja uzskats, ka čūlu izraisa nepareiza ēšana un stress un ka slimības paasinājums ir pavasarī un rudenī. Tad vēl nebija zināms, ka kuņģa čūlu izraisa kuņģī esoša baktērija (helikobaktērija), un kuņģa slimību saistīja ar paaugstinātu kuņģa skābes daudzumu, kā arī ar līdzsvara zudumu starp kuņģa skābes palielināšanos, gļotu aizsargspēju un siekalu neutralizējošās ietekmes samazināšanos. Arī tagad šī teorija nav pilnībā atmesta. Bieži vien, ja cilvēkam ir kuņģa čūla, likvidējot tās izraisītāju — helikobaktēriju, pazūd arī čūla un skābes līmenis normalizējas. Arī vesela cilvēka kuņģī atrodama šī baktērija, taču nebūt ne katram tās nēsātājam tā izraisa čūlu. To, vai cilvēkam kuņģī ir helikobaktērija, var noteikt endoskopijā (t. s. “kobra”) un ar citām izmeklēšanas metodēm.

Parasti čūlu izraisa vairāki savstarpēji ietekmējoši faktori. Pašlaik uzskata, ka čūlas galvenie izraisītāji ir helikobaktērija un daži pretiekaisumu medikamenti (aspirīns, ibuprofēns, indometacīns, ortofēns u. c.), kurus lieto locītavu slimību un citu sāpju mazināšanai, neignorējot arī sālsskābes hipersekrecijas (palielināts skābes daudzums kuņģa sulā) un spriedzes (stresa radīts akūts aizsargspēju zudums) ietekmējošo faktoru.

Pazīmes

Galvenās čūlas slimības pazīmes ir asas vai dedzinošas sāpes vēderā starp pakrūti un nabu, un bieži tās izstaro uz muguru. Sāpes var rasties 1—2 stundas pēc ēšanas (agrīnās), pēc 2—6 stundām (vēlīnās) un nakts jeb bada sāpes. Sāpes var ilgt dažas minūtes un

pat dažas stundas. Dažreiz tās mazina ēšana, īpaši sārmainas vielas, pārtikas soda, piens vai skābes neitralizējoši medikamenti. Var būt grēmas un skābas atraugas, dažreiz var būt ēstgribas trūkums, slikta dūša un vemšana. Ja kuņģa skābe ir radījusi apdegumu vai iekaisumu barības vadā, kā tas ir atviļņa slimības gadījumā, tad ir sāpes un dedzināšanas sajūta pakrūtē un aiz krūšu kaula. Ja ir divpadsmitpirkstu zarnas čūla, sāpes visbiežāk rodas naktī vai t. s. "bada sāpes", tās var pastiprināties arī starp ēdienreizēm.

Čūla var arī neradīt nekādas sūdzības, un var nebūt arī nekādu citu slimības pazīmju. Šādas čūlas ir visbīstamākās, jo netiek savlaicīgi atklātas un ārstētas.

Kas jā dara

• Nepieciešams izsaukt ātro medicīnisko palīdzību:

- ja pēkšņi rodas asas sāpes vēderā, kuras pat vismazākās kustības laikā palielinās, jo iespējams, ka ir plīsusi kuņģa vai divpadsmitpirkstu zarnas čūla;
- ja slimnieks pēkšņi jūt nespēku, galvas reiboni, dzīnkstēšanu ausīs un krīt ģībonī, atvemtājās masās ir asinis un izdalās melni izkārnījumi, tas nozīmē, ka čūla asiņo.

Pārējos gadījumos nepieciešama **ārsta konsultācija**, kurš individuāli katram slimniekam noteiks ārstēšanu un attiecīgu diētu:

- nepieciešams ievērot ārsta ieteikto uztura režīmu. Jāēd 4—5 reizes (ja operēts kuņģis 6—7 reizes) dienā mazām porcijām. Nav ieteicamas vēlas vakariņas, jo tās rada lielāku skābes daudzumu kuņģī nakts laikā;
- nedrīkst smēķēt un lietot alkoholu.

Profilakse

- nepieciešams ievērot darba, atpūtas un ēšanas režīmu;
- jānovērš psihoemocionāla pārslodze;
- jānovērš fiziska pārslodze;
- jāspēcina nervu sistēma un jāārstē neirozes;
- jāatmet smēķēšana un pārmērīga alkohola lietošana.

Ārstniecības augu lietošana ir atkarīga no slimības periodiem (paasinājuma, miera), kā arī no slimības gaitas un no sarežģījumiem slimības norisē. Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

Čūlas slimības paasinājuma periodā ārstniecības augus lieto visu slimības paasinājuma laiku un 10—14 dienas pēc tam.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Fenheļa vai diļļu augļi un kumelītes ziedi — no katra pa 1 daļai, liepu ziedi — 2 daļas. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto 1 reizi dienā pa 1 glāzei tukšā dūšā.

> Čemuru augstiņu, dumbrāju zaķpēdiņu, asinszāļu un piparmētru laksti un kumelītes ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā 40 min pirms ēšanas.

> Anīsa augļi, zalkšu sūrenes saknes, raudenes laksti, kliņģerītes ziedi, ugunspuķes un melisas laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/4 glāzei no rīta tukšā dūšā, pēc tam — 1 stundu pēc katras ēdienreizes, naktīs — ja ir sāpes.

CEĻTEKA, lielā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

ČAGA jeb bērza piepe.

> Čagu aplej ar vārošu ūdeni un ļauj uzbriest 4 stundas, tad sarīvē vai samaļ gaļas mašīnā, bet ūdeni, kurā uzbriedināta čaga, izmanto uzlējuma pagatavošanai. Ņem 1 daļu sasmalcinātas čagas un 5 daļas ūdeni, kurā bija uzbriedināta čaga, un karsē ūdens peldē līdz 50 °C temperatūras (nepārsniedzot 50 °C). Maisījumam ļauj ievilkties 48 stundas, tad biežumus izspiež un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas. Uzlējumu uzglabā vēsā vietā vai ledusskapī ne ilgāk kā 3—4 dienas.

Ievēribai. Ārstēšanās laikā nedrīkst lietot asus, piparotus ēdienus, treknu gaļu, kūpinājumus. Nedrīkst lietot antibiotiķus un glikozes injekcijas vēnā.

SMILTSĒRKŠĶIS, pabērzu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes augļu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā.

> Smiltsērķšķu eļļu (aptiekas preparāts) lieto pa 1 tējkarotei 3 reizes dienā pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss 3—4 nedēļas.

UGUNSPUĶE, šaurlapu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu un lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

Slimības miera periodā ārstniecības augu lietošana ir viens no galvenajiem ārstēšanās veidiem.

AUGĻU MAISIĀJUMS.

> Rozīnes, kaltētas aprikozes un valrieksti — no katra pa 1/2

kg, citroni 2 gab. Visas sastāvdaļas sasmalcina (vai samal gaļas mašīnā), pievieno 1/2 kg medus, samaisa un lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā pirms ēšanas. Maisījumu uzglabā vēsā vietā. (Īpaši ieteicams organisma spēcīnāšanai pēc operācijām.)

AUGU MAISIĀJUMS.

> Trejlapu puplakšu un piparmētru lapas, nātru laksti un kumelišu ziedi vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pēc ēšanas.

> Kalmes sakneņi, rasaskrēsliņu, mazā mārсила un raudenes laksti un irbeņu ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pēc ēšanas.

> Māteres, ceļteku un salvijas lapas, Islandes ķērpji vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pēc ēšanas.

> Upeņu, salvijas un panātru lapas, kumelītes ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pēc ēšanas.

> Kumelītes un liepu ziedi un fenheļa augļi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

KALME, parastā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes sakneņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

KARTUPELIS.

> Svaīgu kartupeļu sulu lieto pa 1/3 glāzes 2—3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

KLIŅĢERĪTE, ārstniecības.

> Ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā starp ēdienreizēm.

MEDUS.

> 1 ēdamkaroti medus izšķīdina silta ūdens glāzē un lieto tukšā dūšā 1 stundu pirms ēšanas.

SMILTSĒRKŠĶIS, pabērzu.

> Smiltsērķšķu eļļu (aptiekas preparāts) lieto pa 1 tējkarotei

3—4 reizes dienā 30 minūtes pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss ilgst 10—12 dienas. Pēc 10 dienu pārtraukuma ārstēšanas kursu var atkārtot.

Smiltsērķšķu eļļu var pagatavot arī mājas apstākļos, bet tā nav tik vērtīga kā aptiekas preparāts. To pagatavo šādi: saspaidītām ogām uzlej vārošu ūdeni tilpuma attiecībās 1:1. Virsū uzpeldējušo eļļas slāni nosmeļ un uzglabā vēsā vietā (ledusskapī). Biezumus nospiež un izkaltē, tad sasmalcina pulverī (smaļ kafijas dzirnaviņās) un uzlej pulverim augu eļļu tilpuma attiecībās 1:1. Ļauj ievilkties 20 dienas, periodiski sakratot, tad eļļu nospiež no biežumiem un pievieno iepriekš nosmelto eļļu, kura glabājusies vēsā vietā. Lieto pa 1 tējkarotei 3—4 reizes dienā 30 min pirms ēšanas. (Veicina čūlas sadzīšanu.)

ZAKPĒDIŅA, dumbrāju.

> Novārijuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss 10 dienas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot, ja ir pazemināts asinsspiediens, kā arī tromboflebīta gadījumā.

Uzturs

Hronisku čūlu un gastrīta slimniekiem, ja kuņģa sekrēcija normāla vai paaugstināta: uzturam slimības paasinājuma periodā jābūt saudzējošam, tas nedrīkst veicināt kuņģa sulas sekrēciju, jāierobežo ķīmiski un mehāniski kairinātāji. Uzturam jābūt pilnvērtīgam ar pietiekamu daudzumu olbaltumvielu, jo tās neitralizē kuņģa sulas skābumu, un ar pietiekamu daudzumu vitamīnu. Diētas mērķis ir samazināt kuņģa sāļsskābes izdalīšanos, mazināt sāpes, samazināt paasinājumu rašanās iespēju, veicināt čūlas dzīšanu un uzturēt normālu slimnieka barojumu:

- uzturam jāsaturs pietiekamā daudzumā pilnvērtīgas olbaltumvielas, tauki, ogļhidrāti, kā arī palielināts daudzums B₁ un C vitamīnu;
- ēdieniem jābūt galvenokārt vārītiem vai tvaikotiem, pievienojot nedaudz vārāmo sāli;
- jālieto sabriedusi baltmaize, pilngraudu un kliju maize. Nav ieteicams lietot uzturā maizi, kas satur raugu;
- ieteicamas piena zupas ar putraimiem vai makaroniem, biezeņzupas no svaigiem dārzeņiem (izņemot kāpostus), augļiem un ogām, vistu gaļas vai zivju zupas, gatavotas putraimu novārijumā;
- var lietot uzturā no liesas liellopu, teļa un putnu gaļas pagatavotas tvaikotas kotletes vai frikadeles vai vārītu liesu vistu (bez ādas) vai zivis;
- var lietot uzturā nesālītu sviestu un augu eļļu;
- ieteicami skābpiena produkti (kefīrs vai rūgušpiens, krējums,

- izberzts biežpiens, tvaikoti biežpiena pudiņi);
- ieteicama tvaikota omlete vai mīksti vārītas olas;
- ieteicami putraimu, makaronu vai nūdeļu ēdieni;
- var lietot dārzeņus (kartupeļus, burkānus, kabačus, bietes, ķirbjus, zaļos zirnīšus, ziedu kāpostus, vārītus biezeņa veidā);
- ieteicami vārīti, caurberzti saldo šķirņu augļi un ogas, kompoti vai ķīseļi, svaigas zemenes — pēc ēšanas;
- ieteicama vāja tēja un kafija ar vai bez piena vai krējuma, kakao ar pienu, kviešu kliju novārījums ar medu, svaigu dārzeņu, augļu vai ogu sulas, atšķaidītas ar ūdeni;
- no saldumiem ieteicams medus, jo tas samazina kuņģa sulas izdalīšanos. Nakts bada sāpju laikā medu lieto pa 2 tējkarotēm uz 1 glāzi vārīta ūdens;

Nav ieteicams:

- slimības paasinājuma laikā nedrīkst lietot treknus, ceptus, virtotus, sālītus ēdienus, kā arī produktus, kas veicina vēdera uzpūšanos;
- nav ieteicams lietot uzturā svaigu pienu, jo, tam rūgstot, rodas gāzes, kas spiež uz kuņģa sienām, palielinot sāpes;
- nedrīkst lietot mārrutkus, sīpolus, ķiplokus, kā arī produktus, kuri satur rupjas šķiedrvielas (gurķus, kāpostus, nemizotus augļus, ērkšķogas, jāņogas, upenes, rozīnes, dateles u. c.);
- nedrīkst lietot alkoholiskus un gāzētus dzērienus, kā arī aukstus ēdienus un dzērienus.

Hronisku čūlu un gastrīta slimniekiem ar nepietiekamu sekrēciju un skābes izdali, hronisku kolītu, kā arī pūsmūža cilvēkiem, ja gremošanas orgāni strādā neapmierinoši, **ieteicams uzturs**, kas veicina kuņģa sekrēciju un normalizē kuņģa un zarnu darbību:

- uzturam jābūt pilnvērtīgam ar palielinātu B₁, B₂, C un PP vitamīnu daudzumu. Vitamīni jāuzņem galvenokārt ar svaigu dārzeņu un augļu sulām;
- uzturam jābūt saudzējošam. Ēdieniem jābūt sasmalcinātiem (samalti, sagriezti vai izberzti) un siltiem;
- ieteicama sabriedusi balta un pelēka maize, baltmaizes sausiņi;
- gaļas, zivju buljoni un stipri dārzeņu novārījumi, caurberzta skābētu kāpostu zupa, borščī u. c. dārzeņu zupas, kā arī zupas ar putraimiem vai makaroniem un gaļas frikadelēm;
- liesa liellopu, teļa, putnu, trušu gaļa un no liesām zivīm samaltas gaļas cepti ēdieni bez brūnas garoziņas un bez apviļāšanas miltos, izmērcēta siļķe. 2—3 reizes nedēļā sautēta vai vārīta gaļa gabalos, kā arī cīsiņi;
- var būt dārzeņu piedevas: kartupeļu, burkānu, ziedu kāpostu, kabaču, ķirbju, baklažānu un biešu biezeņi vai vārīti caurberzti putraimi;

- skābpiena produkti: biezpiens, krējums, kefīrs, rūgušpiens; bet svaigais piens — tikai zupās;
- mīksti vārītas olas, ceptas vai tvaikotas omletes;
- tauki: sviests, augu eļļa;
- saldie ēdieni: skābu augļu un ogu caurberzti kompoti, ķiseļi, žeļejas, svaigas caurberztas ogas;
- dzērieni: tēja, tēja ar citronu, kafija un kakao ar pienu, dārzeņu, augļu un ogu sulas, atšķaidītas ar ūdeni tilpuma attiecībās 1:1 pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

Nedrīkst lietot:

- svaigi ceptu rupjmaizi, baltmaizi, pankūkas, sviesta mīklas izstrādājumus, irdenas biezputras;
- kūpinātu gaļu un zivis, treknu gaļu un zivis, krējumu, pilnpienu, cieti vārītas olas;
- asas garšvielas un piedevas (sinepes, etiķi, piparus, ķiplokus, mārrutkus u. c.);
- alkoholiskos dzērienus, kā arī aukstus ēdienus un dzērienus.

Zarnu slimības

Zarnas veic virkni funkciju: turpina barības sagremošanu, kas sākusies kuņģī, pabeidz gremošanu, veic sagremotā uztura uzsūkšanu un neizmantotā uztura atlieku izvadīšanu. Atšķirībā no kuņģa zarnās ir sārmaina vide. Starp zarnu slimībām visbiežāk izplatīts ir hronisks enterīts (tievās zarnas gļotādas iekaisums) un hronisks kolīts (resnās zarnas gļotādas iekaisums). Enterīts un kolīts var būt patstāvīgas slimības. Bet visbiežāk vienlaikus ir tievās un resnās zarnas gļotādas iekaisums — enterokolīts. Ja vienlaicīgi iekaisums ir kuņģa, tievās un resnās zarnas gļotādā, tad runa ir par — gastroenterokolītu.

Hronisks tievās un resnās zarnas iekaisums (enterokolīts)

Zarnu slimību gadījumos ir traucēta uztura sagremošana, uzsūkšanās un atkritumvielu izdalīšanās. Subjektīvi zarnu slimības visbiežāk izpaužas kā vēdera izejas traucējumi un sāpes vēderā. Hroniski zarnu iekaisumi bieži ir ilgstoši ar viļņveidīgu gaitu — miera (uzlabošanās) periodi mijas ar paasinājumiem. Tie var izraisīt olbaltumvielu, vitamīnu un minerālvielu deficītu organismā, ogļhidrātu un tauku vielmaiņas traucējumus, novājēšanu. Nereti ir resnās zarnas baktēriju sastāva pārmaiņas, kas izraisa uzsūkšanās, olbaltumvielu un tauku sagremošanas traucējumus.

Zarnu gļotādas iekaisuma cēloņi var būt dažādi: ēšanas režīma pārkāpumi, saindēšanās ar pārtikas produktiem, to var izraisīt arī

akūtas infekciju slimības, kuras lokalizējas galvenokārt zarnās, piemēram, salmoneloze, vēdertīfs, paratīfs, holēra u. c., kā arī saindēšanās ar toksiskām vielām, piemēram, skābēm, sārmiem, medikamentiem, organisma novājināšanās, kuņģa, aizkuņģa dziedzera, aknu darbības traucējumi u. c.

Pazīmes

Vēdera izeja no 4 līdz 10—20 reizēm diennaktī. Izkārnījumi ūdeņaini, gļotaini, var būt ar asins piejaukumu, satur nesagremotas šķiedrvielas un muskuļšķiedras. Ķermeņa temperatūra var būt paaugstināta, vispārējs nespēks, ēstgribas trūkums, var būt slikta dūša un vemšana, smaguma sajūta pakrūtē, lēkmjveida sāpes vēderā, vēdera uzpūšanās un urkšķēšana. Smagos gadījumos var būt sirds darbības traucējumi un krampji. Sakarā ar ievērojamu šķidruma un sāļu (sevišķi kālija) daudzuma zudumu vemšanas un caurejas rezultātā var būt organisma dehidratācija — asinsspiediens krītas, un dažreiz var iestāties kolapss. Caureju periodiski var nomainīt aizcietējumi. Slimība ir ilgstoša, uzlabojuma periodi mijas ar paasinājumu periodiem, īpaši tad, ja ir diētas pārkāpumi.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija, kas ieteiks ārstēšanu. Ja ir *zarnu asiņošana*, tad ir nepieciešama steidzama ārsta konsultācija;
- ieteicams gultas režīms;
- jāievēro uztura režīms. 1—2 dienas jāatturas no ēšanas;
- ieteicams daudz dzert melleņu, piparmētru, kumeliņu novārījumu vai melno tēju u. c. bez cukura. Jānodrošina organismā vajadzīgo šķidruma, vismaz 2—3 litri dienā, un sāļu daudzumu. Mājas apstākļos var pagatavot un lietot šķīdumu: ņem 1 tējkaroti vāramās sāls, 1 tējkaroti pārtikas sodas un 5 tējkarotes cukura uz 1 litru vārīta ūdens un lieto maziem malkiem.

Profilakse

- nepieciešams ievērot personīgo higiēnu, lai novērstu saslimšanu ar zarnu infekcijām;
- savlaicīgi jāārstē gremošanas orgānu slimības;
- jāievēro ēšanas režīms (noteiktas ēdienreizes), jāēd lēni, labi sakošļājot barību.

Ārstniecības augus slimības paasinājuma laikā (caureja, sāpes, meteorisms) lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli medikamentu terapijai. Slimības miera periodā ārstniecības augus lieto kā pamatlīdzekli, vienlaicīgi ievērojot diētu. Lieto ārstniecības augus, kuriem piemīt pretiekaisuma, spazmolītiska, pretmikrobu, sedzoša, savelkoša un nomierinoša iedarbība. Ārstniecības augus lieto ilgstoši. Slimības uzlabošanās jūtama pēc 1—2 nedēļām. Ārstēšanās kurss ir 1—2 mēneši 4 reizes gadā.

Ja *hronisks enterokolīts norit ar caureju*, tad lieto:

ANCĪTIS, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

AUGU MAISĪJUMS.

> Piparmētru un nātru lapas, kumelītes ziedi un melleņu ogas vienādās daļās. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 2—3 reizes dienā.

> Vīgriezes, čemuru augstiņu, piparmētru un trejkrāsu vijolītes laksti un diļļu augļi vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

> Pelašķu un asinszāles laksti, salvijas lapas un kumelītes ziedi vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

> Melleņu augļi, piparmētru lapas, zalkšu sūrenes saknes un kumelītes ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 3 min, ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

ĶIMENE, parastā.

> Ņem 3 tējkarotes augļu uz 2 glāzēm ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

MELLENE.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

Ja *hronisks enterokolīts norit ar aizcietējumu*, tad lieto:

AUGU MAISĪJUMS.

> Trauslā krūkļa kaltēta miza, melnā plūškoka ziedi un fenheļa (vai diļļu) augļi — no katra pa 2 daļām, anīsa augļi — 1 daļa. Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 2 reizes dienā — pēc pusdienām un pēc vakariņām.

> Pienenes saknes, fenheļa augļi, linsēklas, augstiņa un vērmles laksti, piparmētru, trejlapu puplakša un nātres lapas un smilts grīslis (viss augs) vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei — rītā un pusdienās, 1/2 glāzi — vakarā.

PIENENE, ārstniecības.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 3 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

PLŪŠKOKS, melnais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 tējkarotes augļu uz 1 glāzi auksta vārīta ūdens. Uzkaršē, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu 1 glāzi dienā.

RAUDENE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

Ievēribai. Raudenes preparātus nav ieteicams lietot grūtniecēm, kā arī smagu sirds un asinsvadu slimību gadījumos.

Uzturs

- pēc 1—2 dienu badošanās, sākot ar 3. slimības dienu pakāpeniski jāpāriet uz saudzējošo diētu (tēja bez cukura, sabriedusi baltmaize vai sausiņi, rīsu novārījums — tume). Kad caureja mitējusies, var pāriet uz saudzējošu uzturu (rīsu biezputras, liesa vārīta zivs, biezpiens u. c.). Biezputras var pagatavot no dažādiem putrainiem, vārot tos ūdenī, bet nav ieteicamas auzu pārslas, prosa un grūbas;
- uzturam jābūt saudzējošam, kas nekairina zarnu gļotādu, aizkavē rūgšanas un pūšanas procesus, tajā jāiekļauj viegli sagremojami ēdieni, kas veicinātu zarnu un citu gremošanas orgānu funkciju atjaunošanu. Nepieciešams pilnvērtīgs, olbaltumvielām un vitamīniem bagāts uzturs;
- jāēd 4—5 reizes dienā mazām porcijām siltu ēdienu, to labi sakošļājot;
- ieteicami skābpiena produkti (kefīrs, rūgušpiens, acidofila piens, biezpiens u. c.). Nedrīkst lietot svaigu pienu, un krējuma daudzumu jāierobežo;
- nedrīkst lietot uzturā svaigu maizi, kūkas;
- nedrīkst lietot ilgāku laiku uzturlīdzekļus, kuros ir rupjas šķiedrvielas (rupjmaizi, nevārītus dārzeņus un augļus);

- ieteicami vārīti, sautēti vai biezenī pagatavoti dārzeņi (kartupeļi, burkāni, ziedu kāposti, ķirbji vai kabači). Ja gāzes zarnās neuzkrājas, var lietot vārītus kāpostus, bietes un zaļos zirnīšus;
- var lietot veģetārās zupas vai attaukotus gaļas un zivju buljonus, vārītu vai tvaikotu liesu gaļu un zivis, mīksti vārītas olas vai tvaikotu omleti;
- var dzert tēju, kafiju vai kakao ar pienu vai bez piena, ar vārītu ūdeni atšķaidītu dārzeņu (svaigu kāpostu vai ķirbju) vai augļu sulu;
- nedrīkst lietot uzturā treknu gaļu un zivis, kūpinājumus, asus, pikantus ēdienus, kā arī aukstus ēdienus un dzērienus;
- jāierobežo uzturā tauki (sviests un augu eļļa), jo tas mazinās caureju;
- jāierobežo ogļhidrāti (cukurs, medus);
- nedrīkst lietot uzturu, kas rada zarnu gļotādas mehānisku un ķīmisku kairinājumu un aktivizē rūgšanas procesu (pikantas garšvielas, alkoholu, gāzētus dzērienus u. c.).

Kuņģa un zarnu funkcionālie traucējumi

Kuņģa un zarnu neirodu pamatā ir traucējumi nervu sistēmas darbībā. Visbiežāk ar šo slimību slimo gados jauni cilvēki uz vispārējo neirodu fona. Slimības attīstību veicina darba un atpūtas režīma neievērošana, sēdošs darbs, psihoemocionāla un fiziska pārpūle, uztura režīma neievērošana, pārēšanās, alkohola lietošana, smēķēšana, kā arī zarnu, žultspūšļa, olnīcu un citu orgānu slimības. Laboratoriskos un rentģenoloģiskos izmeklējumos parasti patoloģiju neatrod.

Pazīmes

Kuņģa neiroides galvenās pazīmes ir pilnuma sajūta pakrūtē un vēdera uzpūšanās. Uzpūstais vēders spiež uz diafragmu, paceļ to uz augšu, līdz ar to tiek apgrūtināta elpošana, bet sirds nobīde var radīt sirds darbības traucējumus un sāpes sirds apvidū. Sāpes pakrūtē var būt asas vai trulas, tukšā dūšā vai arī, ja ir liels starplaiks starp ēdienreizēm. Sāpes pastiprinās psihoemocionālas pārslodzes un negatīvu emociju brīžos. Novērojamas atraugas, grēmas, kas pastiprinās, ja ir uzbudinājums, slikta dūša, un var būt vemšana. Dažreiz var būt ēstgribas trūkums vai tā var būt liela. Kuņģa sekrēcija var būt gan pazemināta, gan paaugstināta. Zarnu neiroides galvenās pazīmes ir caureja vai vēdera aizcietējumi, īslaicīgas sāpes un urkšķēšana zarnās. Par neiroidi liecina vispārējs uzbudinājums, hronisks nogurums, galvas sāpes, miega traucējumi u. c.

Kas jā dara

- jākonsultējas ar ārstu, kurš, ja nepieciešams, nozīmēs medikamentus ar nomierinošu iedarbību;

- nepieciešams ievērot pareizu miega un atpūtas režīmu;
- ieteicams lietot ārstniecības augu tējas ar nomierinošu iedarbību;
- akūtā stadijā īslaicīgi jāatturas no ēšanas, jāatbrīvojas no cieša apģērba un jāatguļas uz labajiem sāniem;
- var likt vēsas kompreses kuņģa apvidū (līdz 1 stundai). Samitrina divi 16 °C siltā ūdenī, nospiež, saloka vairākām kārtām un uzliek uz vēdera, virsū uzliek polietilēna plēvi un sasedz ar frotē divi vai segu.

Profilakse

- jāstiprina nervu sistēmu, jānovērš stresu un psihoemocionālu pārslodzi;
- nepieciešamas norūdišanās procedūras (aprīvēšanās vai duša ar vēsu ūdeni u. c.);
- nepieciešamas fiziskas aktivitātes (pastaigas, peldēšana, riteņbraukšana u. c.);
- jāārstē organisma hroniskās slimības.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli — augus, kuriem piemīt nomierinoša iedarbība.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Baldriāna sakne un fenheļa augļi — no katra pa 1 daļai, piparmētru lapas — 2 daļas, kumelītes ziedi — 3 daļas. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā pēc ēšanas.

> Anīsa un fenheļa augļi — no katra pa 1 daļai, piparmētru lapas — 2 daļas. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Izlieto dienas laikā, dzerot maziem malkiem.

> Baldriāna saknes un apiņa augļkopas — no katra pa 2 daļām, piparmētru un māteru lapas — no katra pa 3 daļām. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

AUZA, sējas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes auzu pārslu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj uzbriest siltumā 20 min un lieto siltu bez sāls un bez cukura. Ieteicams brokastīs.

KAĶPĒDIŅA, dzeltenā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā 15 min pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss 2 nedēļas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši, kā arī slimniekiem ar paaugstinātu asinsspiedienu.

RAUDENE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot, ja ir smagas sirds un asinsvadu slimības, kā arī grūtniecēm.

Uzturs

- uzturs nedrīkst kairināt kuņģa gļotādu ne termiski, ne ķīmiski, ne mehāniski;
- jāēd 4—5 reizes dienā lēni, mazām porcijām;
- jālieto pietiekami daudz šķidruma (2—3 litri dienā);
- nedrīkst lietot gāzētus dzērienus vai uzturu, kurš veicina gāzu uzkrāšanos (svaigu rupjmaizi, smalkmaizes, saldumus, pupiņas, kāpostus u. c.).

Aizkuņģa dziedzera iekaisums (pankreatīts)

Aizkuņģa dziedzera iekaisums var būt akūts vai hronisks. Ar to visbiežāk slimo vidēja un vecāka gada gājuma cilvēki. Slimība attīstās lēni, un to veicina daudzi faktori: alkohola lietošana, neregulāra ēšana, trekns un vircots ēdiens, aptaukošanās, kuņģa un zarnu slimības u. c.

Akūts aizkuņģa dziedzera iekaisums

Akūts aizkuņģa dziedzera iekaisums izraisa akūtu sāpju lēkmi, un visbiežāk cēlonis ir žultspūšļa, žults izvadceļu un žultsakmeņu slimības. Slimības attīstību veicina trekns ēdiens un alkoholisko dzērienu lietošana.

Pazīmes

Slimība sākas pēkšņi ar asām sāpēm kreisajā parībā, kas izstaro uz muguru vai gar ribu lokiem (jostveidīgi). Dažreiz sāpes ir tik stipras, ka slimnieks mirst no sāpju šoka. Veciem cilvēkiem akūts pankreatīts var noritēt bez sāpēm. Slimniekam ir slikta dūša, vemšana, vēdera uzpūšanās, aizcietējumi, retāk caureja, var būt paaugstināta ķermeņa temperatūra, gāzu noplūšana ir aizturēta. Slimnieks ieņem piespiedu stāvokli — guļ uz sāniem pie vēdera pievilktiem ceļgaliem, šādi nedaudz atvieglojot pašsajūtu. Āda un gļotādas zilgani bālas, dažreiz var būt dzelte.

Kas jādara

- **nepieciešams izsaukt ātro medicīnisko palīdzību;**
- līdz ārsta atnākšanai slimniekam jāguļ tā, lai viduklis būtu augstāk par pārējām ķermeņa daļām;

- slimniekam nedrīkst dot ne ēst, ne dzert, izņemot pārtikas sodas šķīdumu ūdenī (1 tējkaroti sodas uz 1 glāzi ūdens);
- uz vēdera kreisās parības jāuzliek aukstu kompresi;
- 1. un 2. dienā nedrīkst neko ēst, jo pat ūdens malks rada stipras sāpes. Slimnīcā šķīdumu ievada ārpus kuņģa un zarnu trakta — parenterāli, piemēram, ievadot caur vēnām.

Profilakse

- savlaicīga gremošanas orgānu slimību ārstēšana;
- liekā ķermeņa svara samazināšana;
- uztura režīma ievērošana. Nedrīkst lietot alkoholu!

Uzturs

- 3.—4. dienā nepieciešama saudzējoša diēta (bez sāls), ko pakāpeniski paplašina;
- jālieto uzturs, kas galvenokārt satur ogļhidrātus, auzu vai rīsu novārījumu, biezputras, baltmaizes sausīņus;
- jāēd 6—7 reizes dienā mazām porcijām, lai novērstu žults sastrēgumu. Ēdienu labi jāsakošļā;
- jādzer šķidrums no 2 līdz 2 1/2 litriem dienā;
- turpmākās dienās uzturā var lietot ūdenī vārītu mannas vai rīsu biezputru;
- jālieto kartupeļu un burkānu biezeni;
- ilgāku laiku jāizvairās no saldiem, skābiem un trekniem ēdieniem un no produktiem, kas satur rupju šķiedrvielu;
- jāpalielina uzturā ogļhidrātu un vitamīnu daudzumu: lietot augļu un dārzeņu sulas, kurām var pievienot medu pēc garšas;
- jālieto biezpienu, kefīru, rūgušpienu, vārītas liesas zivis.

Hronisks aizkuņģa dziedera iekaisums

Hronisks pankreatīts attīstās lēnām, un ar to biežāk slimo vidēja un vecāka gada gājuma cilvēki. Vecākiem cilvēkiem aizkuņģa dziedera darbība ar gadiem pavājinās, izsīkst, un fermenti vairs neizdalās pietiekamā daudzumā. Hronisks aizkuņģa dziedera iekaisums visbiežāk rodas dažādu nelabvēlīgu apstākļu ietekmē (treknu un vircotu ēdienu lietošana, pārēšanās, neregulāras ēdienreizes, pārmērīga alkohola lietošana). Pārēšanās gadījumā tiek iestieptas kuņģa un zarnu sienas, kas izraisa sāpes. Slimības attīstību veicina arī kuņģa, zarnu un žultsceļu slimības (žultsakmeņi). Dažreiz tas rodas pēc akūtā iekaisuma, ja tas netika savlaicīgi ārstēts. Slimības gaita ir ilgstoša ar paasinājumiem, parasti tas notiek, ja nav ievērotas uztura prasības vai lietots alkohols. Lielu kairinājumu aizkuņģa dziedzerim rada pārmērīga cukura un ogļhidrātu lietošana uzturā, palielināts ķermeņa svars un mazkustīgs dzīves veids. Dažreiz hronisks pankreatīts norit bez izteiktām slimības pazīmēm un vienīgā pazīme ir sāpes vēdera augšdaļā. Dažreiz var rasties cukura diabēts.

Pazīmes

Trulas un smeldzošas sāpes vēdera augšdaļā, vairāk kreisajā pusē, parasti tās ir pēc pārēšanās un uztura režīma pārkāpumiem. Estgribas trūkums, atraugas, slikta dūša un vemšana, vēders uzpūsts, var būt paaugstināta ķermeņa temperatūra.

Kas jādara

- jākonsultējas ar ārstu, kurš noteiks ārstēšanos un uztura režīmu;
- jāēd 5—6 reizes dienā mazām porcijām.

Profilakse

- jāievēro ēšanas režīmu, jālieto pilnvērtīgu uzturu, palielinot uzturā olbaltumvielu un vitamīnu daudzumu;
- jānovērš pārēšanās un alkohola lietošanu;
- jāsamazina ķermeņa svaru, ja tas ir palielināts;
- jānovērš pārlietu liela fiziska slodze.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli. Ieteicams lietot ārstniecības augus, kuriem piemīt spazmolītiska, žultsdzenoša, vēdera izeju veicinoša, dispepsiju mazinoša, ēstgribu veicinoša un organismu spēcinoša iedarbība. Ārstēšanās ilgums ir atkarīgs no slimības gaitas. Ieteicams ārstniecības augus lietot kursu veidā 3—4 reizes gadā pa 1—2 mēnešiem, ar 2 nedēļu pārtraukumu starp tiem, un ik pēc 1—1 1/2 mēneša mainot ārstniecības augus.

AUGU MAISĪJUMS.

> Melleņu, brūkleņu un meža zemeņu lapas vienādās daļās. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Kaķpēdiņu ziedi, raudeņu, asinszāļu un māteru laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/4 glāzes 3 reizes dienā pēc ēšanas.

> Baldriāna sakneņi, bērzu lapas, maura sūrenes, asinszāles, nātres, piparmētru un vērmeles laksti, kliņģerīšu un kumelišu ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā pēc ēšanas un 1/2 glāzi pirms gulētiešanas.

> Asinszāļu, panātru un mazā mārсила laksti, ceļteku lapas, auzu zaļās skaras un diļļu augļi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā pēc ēšanas.

> Diļļu augļi un piparmētru lapas — no katra pa 3 daļām, vilkābeļu augļi un kaķpēdiņu ziedi — no katra pa 2 daļām, kumelišu

ziedi — 1 daļa. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā 1 stundu pēc ēšanas.

CIGORIŅŠ, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

DADZIS, lielais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

KAĶPĒDIŅA, dzeltenā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā 15 min pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss 2 nedēļas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši, kā arī slimniekiem ar paugstinātu asinsspiedienu.

PIENENE, ārstniecības.

> Novārijuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 3 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

Uzturs

- nedrīkst lietot alkoholiskos un gāzētos dzērienus;
- slimības paasinājuma periodā jāievēro saudzējoša, olbaltumvielām bagāta diēta (līdzīgi kā iepriekš aprakstītajam akūta aizkuņģa dziedzera iekaisumam);
- jāēd 4—5 reizes dienā;
- ēdieniem jābūt vārītiem vai tvaikotiem, mīksti, caurberztiem un siltiem;
- ieteicams lietot uzturā auzu pārslu novārijumu vai ūdenī vārītu šķidru biežputru;
- jāierobežo uzturā saldus un skābus ēdienus, kā arī šķiedrvielas saturošus produktus (kāpostus, pākšaugus u. c. uzturu, kas izraisa vēdera uzpūšanos un aizkavē vēdera izeju);
- ieteicams ik rītu tukšā dūšā izdzert 1 glāzi silta piena ar 1 tējkaroti medus. Pēc tam 2 stundas nedrīkst ne ēst, ne dzert;
- var lietot svaigu dārzeņu salātus (rīvētus burkānus, lapu salātus, tomātus bez mizas, kā arī augļu un dārzeņu sulas, atšķaidītas ar vārītu ūdeni, u. c.);
- nedrīkst lietot treknus, ceptus, vīrcotus, aukstus ēdienus un dzērienus, jāierobežo vārāmās sāls lietošanu.

Aknu un žultsceļu slimības

Aknas ir gremošanas orgāns, kas piedalās dažādos vielmaiņas procesos. Slimību gadījumos šie procesi tiek izjaukti. Aknas tiek uzskatītas par organisma galveno laboratoriju, jo tās izstrādā žulti, kas pa žultsvadu ieplūst žultspūslī un pēc tam divpadsmitpirkstu zarnā, kur piedalās uztura sagremošanā un uzturvielu uzsūkšanā no zarnām.

Aknas ir arī asiņu depo (orgāns, kurā uzglabājas noteikts daudzums asiņu, kas tai brīdī nepiedalās asinscirkulācijā) un regulē venozo asiņu pieplūdi sirdij, centrālais vielmaiņas orgāns, kurā nonāk visas zarnās uzsūktās vielas un kas pārveido šīs vielas produktos, ko audu šūnas izmanto savām enerģijas un uzbūves vajadzībām. Aknām ir liela nozīme ogļhidrātu, olbaltumvielu un tauku vielu maiņā. Tauku uzkrāšanās aknu šūnās parasti rodas cilvēkiem ar lieku ķermeņa svaru. Tas ir atgriezenisks stāvoklis: ja ar uzturu samazina ķermeņa svaru, aknas atgūst normālu uzbūvi. Tauku izgulsnēšanās aknās rodas arī tad, ja organismā ilgstoši trūkst pilnvērtīgu olbaltumu, kā arī tad, ja ir neaizstājamo taukskābju tauku deficīts. Bez tam svarīgas ir aknu aizsargfunkcijas, atindējot kaitīgās vielas, kuras radušās vielmaiņas rezultātā vai iekļuvušas organismā no ārienes.

Žults sekmē zarnu peristaltiku (zarnu satura pārvietošanos), kā arī piešķir izkārnījumiem krāsu. Dažādu aknu un žultsceļu slimību gadījumos žults pigments pāriet asinīs, un tad parādās ādas dzelte.

Aknu un žultsceļu slimībām ir daudzas kopīgas pazīmes. Galvenās no tām ir: vispārējs nespēks, slikta ēstgriba, smaguma sajūta un sāpes labajā parībā, meteorisms, ādas un acu gļotādas dzelte, ādas nieze.

Aknu iekaisums (hepatīts)

Hepatīts ir aknu iekaisuma (aknu audu bojājuma) slimību kopīgs nosaukums. Hepatīti pēc slimības gaitas, izcelsmes cēloņa un aknu bojājuma var būt dažādi — infekciozi, toksiski, alerģiski, metaboliski (vielu maiņas traucējumi). Hepatītu var izraisīt ilgstoša alkohola lietošana, dažu medikamentu, piemēram, paracetamola, pārdozēšana, bet visbiežākais cēlonis ir vīrusinfekcija, kuras izraisītāji var būt vairāki vīrusi — A, B, C, D, E u. c. Sīkāk par vīrusu izraisītu hepatītu skatīt nodaļā “Infekciju slimības”.

Izšķir akūtu un hronisku hepatītu.

Akūts aknu iekaisums

Akūta hepatīta izcelšanās saistīta galvenokārt ar dažādām infekcijas slimībām. Visbiežāk aknu iekaisumu izraisa vīrusi, to var izraisīt arī uztura toksikoinfekcijas u. c.

Pazīmes

Galvenās pazīmes ir nogurums, slikta dūša, sāpes labajā paribē, bāli izkārnījumi bez pamatslimības vai saindēšanās pazīmēm, raksturīga ir ādas un acu gļotādas dzelte. Ja akūtu hepatītu savlaicīgi neārstē, var iestāties aknu koma, kā arī tas var pāriet hroniskā formā.

Kas jādara

- nepieciešama steidzama ārsta konsultācija, jo tikai pēc izmeklēšanas ārsts noteiks aknu iekaisuma cēloni un attiecīgo ārstēšanu. Akūtu aknu iekaisumu parasti ārstē slimnīcā;
- pēc izrakstīšanās no slimnīcas noteiktu laiku jāievēro ārsta ieteiktais režīms un diēta.

Profilakse

- jāievēro personīgās higiēnas prasības;
- jānovērš slimību izraisošus cēloņus.

Hronisks aknu iekaisums

Hronisks hepatīts var rasties jau minēto infekciju, saindēšanās un dažu medikamentu lietošanas rezultātā, kā arī tas var pievienoties kuņģa čūlai, aizkuņģa dziedzera un žultspūšļa slimībām. Hroniska hepatīta rašanos veicina vielmaiņas traucējumi, olbaltumvielu trūkums uzturā, alkoholisms. Ilgstoša iekaisuma procesa gadījumā aknu šūnas daļēji iet bojā, un to vietā ieaug saistaudi vai taukaudi un var rasties nopietna aknu slimība — ciroze vai taukainā hepatoze.

Pazīmes

Ja hroniska hepatīta gaita nav aktīva, slimības pazīmes ir maz izteiktas — trulas sāpes labajā paribē, slikta dūša, caureja mijas ar aizcietējumiem, vēdera uzpūšanās, galvas sāpes, pazeminātas darba spējas, miega traucējumi. Ja iekaisuma process aktivizējas, slimības pazīmes ir vairāk izteiktas — bez iepriekš minētajām pazīmēm var būt sāpes aknu apvidū, ādas nieze, dzelte, ascīts, aknas un dažreiz arī liesa ir palielinātas, un var būt asiņošana. Slimības gaita var būt viļņveidīga, paasinājumi mijas ar miera periodiem.

Kas jādara

- nepieciešama regulāra ārsta uzraudzība;
- slimības paasinājuma laikā nepieciešams gultas režīms;
- slimības neaktīvajā fāzē nepieciešams saudzējošs režīms ar pietiekamu atpūtu un miegu.

Profilakse

- jācenšas izsargāties no infekcijas slimībām un tās savlaicīgi ārstēt;
- jānovērš psihoemocionāla un fiziska pārpūle;
- jālieto pilnvērtīgs uzturs ar pietiekamu vitamīnu un minerālvielu, ogļhidrātu un olbaltumvielu daudzumu;

- medikamenti jālieto tikai saskaņā ar ārsta norādījumiem;
- jāsamazina ķermeņa svars, ja tas ir palielināts;
- jāievēro darba un atpūtas režīms. Ieteicamas nelielas fiziskas aktivitātes un uzturēšanās svaigā gaisā.

Ārstniecības augus hroniska hepatīta ārstēšanā lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli. Ārstēšanā izmanto augus ar pretiekaisuma, žultsdzenošu un aknu audus atjaunojošu iedarbību. Ārstniecības augus lieto ilgstoši — gadu un vairāk. Ieteicams ārstniecības augus vai to maisījumus mainīt ik pēc 3—4 nedēļām.

APSE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti pumpuru uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties siltumā 2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Bērzu lapas, bārbeles augļi, asinszāles un pelašķu laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā 20 min pirms ēšanas (veicina žults izdalīšanos).

> Auzu zaļās skaras, meža zemeņu viss augs, nātru laksti un rudzupuķu ziedlapiņas vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 3 min, ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā pēc ēšanas.

> Kaķpēdiņu un kumelišu ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

> Trejlapu puplakšu, vērmeļu, asinszāļu, piparmētru, ancīšu un pelašķu laksti, kaķpēdiņu ziedi, fenheļa augļi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pēc ēšanas. Var pievienot medu pēc garšas.

> Baldriānu sakneņi, bārbeles ziedi, meža zemeņu viss augs, nātru, pelašķu, tīruma kosas un cigoriņu lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pēc ēšanas. Var pievienot medu pēc garšas.

> Kaķpēdiņu, kliņģerīšu un kumelišu ziedi, mālļēpes lapas un raudeņu laksti vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un

papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pēc ēšanas.

> Bērzu un trejlapu puplakšu lapas, raudenes laksti un klišģerīšu ziedi vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pēc ēšanas.

CIGORIŅŠ, parastais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

KAĶPĒDIŅA, dzeltenā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 tējkarotes ziedu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās, kā arī slimniekiem ar paaugstinātu asinsspiedienu.

MĀRDADZIS, īstais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sasmalcinātu augļu (sēklu) uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā. Sēklu vietā var izmantot kaltētas lapas.

MEDUS.

> Ņem 1 ēdamkaroti medus uz 1 glāzi silta vārīta ūdens un izdzer 1 stundu pirms gulētiešanas.

PIENENE, ārstniecības.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

RAUDENE parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3—1/2 glāzei 2—3 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Nav ieteicams lietot smagu sirds un asinsvadu slimību gadījumos, kā arī grūtniecēm.

Uzturs

Aknu slimību gadījumos diētas uzdevums ir normalizēt vielmaiņas procesus organismā, aknu darbību, atjaunot bojātās aknu šūnas un uzlabot gremošanas orgānu darbību:

— uzturā jābūt pietiekamā daudzumā olbaltumvielām, pusi sedzot ar dzīvnieku izcelsmes olbaltumvielām. Olbaltumvielas veicina fermentu veidošanos un to darbību, aizkavē tauku nogulsnešanos aknu šūnās un to bojājumu. Ogļhidrāti normalizē aknu

- funkcijas. Ieteicamais cukura daudzums ir apmēram 60—70 g dienā, to var aizstāt ar 80 g medus. Cukura pārmērīga lietošana veicina tauku uzkrāšanos aknās, nelabvēlīgi ietekmē žults sastāvu un izdalīšanos. Jāierobežo tauku daudzums uzturā;
- aknu slimību gadījumos bieži vien ir traucēta vitamīnu un minerālvielu uzsūkšanās, tāpēc uzturā jāiekļauj svaigi dārzeņi un augļi, un bieži vien vitamīnus ir nepieciešams uzņemt preparātu veidā;
 - ļoti svarīga loma ir uztura režīmam, jāēd bieži, 5—6 reizes dienā, mazām porcijām;
 - jālieto šķidrums ne mazāk kā 1—2 litrus dienā;
 - var lietot sabriedušu dažādu šķirņu maizi;
 - ieteicams lietot liesas zivis vai liesu gaļu un vistas gaļu vārītā veidā;
 - ieteicami skābpiena produkti ar pazeminātu tauku daudzumu (vājpiena biezpiens, rūgušpiens un kefirs, krējums);
 - var lietot nedaudz sviestu un augu eļļu, labāk — ēdienos;
 - ne biežāk kā 2 reizes nedēļā var ēst mīksti vārītu olu vai baltumu omleti (bez dzeltenuma);
 - ieteicamas auzu pārslas, makaronu izstrādājumi. Sevišķi ieteicami ir griķu putraini un auzu pārslas;
 - jālieto dārzeņi: kartupeļi, burkāni, tomāti vai to sula, bietes un svaigi augļi un ogas;
 - var lietot dārzeņu buljonus ūdenī, vai pievienojot nedaudz pienu, vai augļu zupas;
 - ēdieniem un dzērieniem ir jābūt siltiem;
 - ieteicams uzturā lietot ābolus, arbūzus, dzērvenes, ērkšķogas, vīnogas, jaunās pieneņu lapas, kliņģerīšu ziedlapiņas, pievienojot tās jebkuriem salātiem, kā arī krešu salātus;
 - var lietot tēju, vāju kafiju ar pienu, augļu un dārzeņu sulas, rožu augļu novārījumu u. c. ārstniecības augu tējas, ieteicams pievienot medu pēc garšas;
 - jāsamazina sāls daudzums.

Nedrīkst lietot:

- treknus, ceptus un kūpinātus gaļas un zivju ēdienus, desas, sāļus un vīrcotus ēdienus;
- smalkmaizes, svaigus mīklas izstrādājumus;
- alkoholiskos dzērienus, alu, gāzētus dzērienus;
- ēst saldējumu un dzert aukstus kokteiļus;
- gaļas un zivju buljonus;
- sēnes;
- pupiņas, zirņus, spinātus, skābenes.

Aknu ciroze

Aknu ciroze ir hroniska slimība, kas izraisa neatgriezeniskus aknu darbības traucējumus, kam raksturīga pakāpeniska aknu šūnu bojā eja un saistaudu ieaugšana to vietā, izraisot aknu fibrozi. Aknu ciroze visbiežāk izveidojas pēc hroniska B un C vīrushepatīta, pārmērīgas alkoholisko dzērienu lietošanas, sirds un asinsvadu slimības (sirds nepietiekamība izraisa ilgstošu asins sastrēgumu aknu vēnās), cukura diabēta, žultspūšļa iekaisuma u. c. Aknu ciroze var attīstīties arī patstāvīgas slimības veidā, ja uzturā ilgstoši nav pietiekamā daudzumā olbaltumvielu un vitamīnu. Aknu ciroze dažreiz norit bez īpašām pazīmēm, tāpēc to bieži pamana tikai tad, kad aknu darbība ir tuvu izsīkumam.

Pazīmes

Parasti slimības pazīmes ievēro tikai tad, kad slimība ir jau attīstījusies, rodas nespēks, nogurums, nervozitāte, bezmiegs, ēstgribas trūkums, slikta dūša, sāpes aknu apvidū, var pievienoties ādas un gļotādu dzelte un nieze. Var būt smaganu, deguna asiņošana un zemādas asins izplūdumi. Slimībai progresējot, vēdera dobumā veidojas ascīts, kuņģa un zarnu asiņošana ar asins piejaukumu atvemtajās masās un melniem izkārnījumiem.

Kas jādara

- nepieciešama regulāra ārsta uzraudzība;
- jānovērš aizcietējumi;
- jāievēro uztura režīms;
- ja ir ascīts, jāierobežo sāls un šķidrums lietošanu uzturā;
- jāievēro dienas režīms, kas paredz pietiekamu atpūti un uzturēšanos svaigā gaisā. Nedrīkst sauloties, strauji atvēsināt ķermeni un strādāt smagu fizisku darbu.

Profilakse

- savlaicīgi jānovērš cirozi izraisošus faktorus.

Ārstniecības augus cirozes aktīvajā formā lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli. Slimības neaktīvajā formā lieto ārstniecības augus, kuriem piemīt žultsdenoša, urīndzenoša, vēdera izeju regulējoša, asiņošanu apturoša, savelkoša, nomierinoša, imūnsistēmu spēcinoša iedarbība. Bez šajā nodaļā minētajiem ārstniecības augiem un to maisījumiem cirozes ārstēšanā var izmantot ārstniecības augus un to maisījumus, kurus lieto hroniska hepatīta ārstēšanā.

ANCĪTIS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

AUGU MAISĪJUMS.

> Asinszāļu laksti, kaķpēdiņu un kliņģerīšu ziedi — no katra pa 2 daļām, maura sūrenes laksti — 1 daļa, cigoriņu saknes, traušlā

krūķļa miza — no katra pa 1 1/2 daļai, kumelītes ziedi — 1 daļa. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

> Ālantes, pieneņu un cigoriņu saknes, meža zemeņu viss augs, maura retēju, piparmētru un struteņu laksti un ķimeņu augļi vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pēc ēšanas.

> Kalmju sakneņi, bārbeles, irbeņu un kumelišu ziedi, trejlapu puplakšu, maura sūrenes, nātres un melisas laksti un salvijas lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pēc ēšanas.

> Piparmētru un vērmeļu laksti, baldriāna sakneņi — no katra pa 2 daļām, asinszāļu laksti — 3 daļas, apiņu augļkopas — 1 daļa. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 3 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

KAĶPĒDIŅA, dzeltenā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss 15 dienas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās, kā arī slimniekiem ar paaugstinātu asinsspiedienu un žultsvadu aizsprostojumu (dzelte).

PIENENE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti kaltētu sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

Uzturs

Ieteicams:

- jāēd 5—6 reizes dienā mazām porcijām;
- uzturā jāiekļauj pietiekamā daudzumā olbaltumvielas (biezpienu, olas, liesu vārītu gaļu un zivis);
- uzturā jābūt pietiekamā daudzumā ogļhidrātiem, vitamīniem un minerālvielām. Ieteicams regulāri lietot uzturā medu, ābolus, greipfrūtus, ķirbjus gan svaigā, gan vārītā veidā, auzu novārījumu, burkānus, kā arī burkānu lakstu novārījumu, irbenes lapas, ziedus un ogas, sparģeļus, baklažānus, bietes;

- jālieto uzturā vārīti vai tvaikoti dārzeņi;
- vēlams lietot zupas (dārzeņu, makaronu, putraimu, piena vai augļu);
- var lietot pienu un skābpiena produktus.

Nav ieteicams:

- jāierobežo uzturā dzīvnieku izcelsmes taukus;
- jāierobežo uzturā balto miltu un kartupeļu lietošana;
- nedrīkst lietot ceptus, kūpinātus un vīrcotus ēdienus;
- nedrīkst lietot alkoholiskos dzērienus.

Žultspūšļa un žultsvadu slimības

Žultspūslis un žultsvadi kopā veido žultsvadu sistēmu, kuras uzdevums ir aknās radušos žulti pārveidot un izvadīt divpadsmitpirkstu zarnā.

Žultspūšļa un žultsvadu slimības, no kurām visbiežāk sastopamās ir diskinēzijas un iekaisumi, ir cieši saistītas ar aknu darbības traucējumiem. Diskinēzijas rodas, ja ir traucēta žultspūšļa motorika un iztukšošanās, bet iekaisumi bieži vien kombinējas ar žultsakmeņiem. Izšķir akūtu un hronisku žultspūšļa iekaisumu (holecistītu).

Žultsceļu slimību gaita ir ilgstoša ar paasinājuma un miera periodiem. Akūta un hroniska holecistīta gadījumā iekaisuma procesā bieži vien iekāist arī aizkuņģa dziedzeris. Hroniskas žultsceļu slimības, it sevišķi žultsakmeņus, veicina holesterīna vielmaiņas traucējumi.

Akūts žultspūšļa iekaisums (holecistīts)

Akūts žultspūšļa iekaisums ir bieži sastopama žultsakmeņu slimības komplikācija. To var veicināt arī infekcija žultsceļos, kas iekļūst galvenokārt no divpadsmitpirkstu zarnas.

Pazīmes

Slimība sākas pēkšņi ar paaugstinātu ķermeņa temperatūru, drebuļiem, sāpēm labajā parībā, kas izstaro uz labo plecu un lāpstiņu. Sāpes var būt lēkmjveidīgas, kas pastiprinās kustoties, klepojot vai guļot uz labajiem sāniem, var būt slikta dūša un vemšana. Izkārnījumi — gaiši, urīns — tumšs, dažreiz novēro ādas un acu gļotādas dzelti. Vecākiem cilvēkiem slimības pazīmes var nebūt tik izteiktas, slimības norise ir lēnāka, bet ar smagām komplikācijām.

Hronisks žultspūšļa iekaisums

Hronisks žultspūšļa iekaisums parasti rodas pēc žultsakmeņu lēkmes vai pēc akūta žultspūšļa iekaisuma, kā arī, ja žultspūslī ar asinīm un limfu iekļūst baktērijas (streptokoki, stafilokoki).

Dažreiz sāpes rodas bez akmeņiem un tās izraisa spazma (funkcionāla žultsceļu diskinēzija). Šīs sāpju lēkmes (kolikas) ir ātri pārejošas un ilgst dažas minūtes.

Hronisks žultspūšļa iekaisums bieži vien ir neizārstēta akūta holecistīta sekas. Slimības rašanos veicina arī hroniski infekciju perēkļi organismā, mazkustīgs dzīves veids, aptaukošanās, hroniskas gremošanas orgānu slimības, nepilnvērtīgs uzturs, žults atceses traucējumi, kas veicina žults sastrēgumu žultspūslī, kā arī pārmērīga alkohola lietošana u. c.

Pazīmes

Hroniska holecistīta gadījumā ir pastāvīga smaguma sajūta un trulas sāpes labajā parībā, vēdera uzpūšanās, atraugas, rūgta garša mutē, zarnu spazmas, aizcietējumi, kas mijas ar caureju. Var būt paaugstināta ķermeņa temperatūra. Parasti šādi traucējumi rodas pēc trekniem vai ceptiem ēdieniem, pēc fiziskas piepūles vai uztraukuma. Ja slimība ieilgst, var rasties aknu un aizkuņģa dziedzera darbības traucējumi. Slimība norit ar paasinājumiem un miera periodiem.

Kas jādara

- akūta holecistīta gadījumā nepieciešama steidzama ārsta konsultācija;
- nepieciešams gultas režīms;
- pirmās dienas nedrīkst ēst, bet nepieciešams daudz dzert šķidrumu, vēlams — pievienot medu, pakāpeniski pārejot uz saudzējošo diētu;
- ieteicams pēc ēšanas 1 stundu pagulēt uz labajiem sāniem vai 1—1 1/2 stundas pastaigāt, kas veicina labāku žultspūšļa iztukšošanos;
- hroniska holecistīta gadījumā nepieciešamas regulāras ārsta konsultācijas;
- ilgstoši jāievēro diēta ar regulārām ēdienreizēm un pilnvērtīgu uzturu;
- ieteicamas vieglas fiziskas aktivitātes.

Profilakse

- jānovērš žults sastrēgumu žultspūslī, šim nolūkam izmantojot speciālus vingrojumus;
- jānovērš aizcietējumi, jo aizcietējumi pastiprina žults sastrēgumu un iekaisumu žultsceļos;
- cilvēkiem ar mazkustīgu dzīves veidu ieteicamas vieglas fiziskas aktivitātes;
- savlaicīgi jāārstē gremošanas sistēmas slimības un hronisku infekciju perēkļus.

Ārstniecības augus lieto slimības paasinājuma laikā kā papildus ārstēšanas līdzekli un kā profilakses līdzekli slimības miera periodā. Lieto ārstniecības augus, kuriem piemīt pretmikrobu, pretiekaisuma, spazmolītiska, žultsdenoša un

nomierinoša iedarbība. Ārstniecības augus lieto visu slimības paasinājuma periodu un pēc tam profilakses nolūkā, lai novērstu atkārtotu slimības uzliesmojumu. Ārstniecības augi uzlabo gremošanas orgānu darbību, veicina žults izdalīšanos, novērš rūgšanas procesu zarnās, mazina gāzu uzkrāšanos un veicina to izvadīšanu no zarnām, novērš spazmas un mazina iekaisuma procesu.

ANCĪTIS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

AUGU MAISĪJUMS.

> Pieneņu saknes, meža zemeņu viss augs un pelašķu ziedi vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 4 reizes dienā pēc ēšanas.

> Auzu zaļās skaras, vīgriežu un madaru laksti un melleņu dzinumi vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 3 min, ļauj ievilkties 30 min siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pēc ēšanas.

> Meža retēju saknes, meža zemeņu, bērzu, trejlapu puplakšu, melisas, ceļtekas, asinszāļu, maura retēju, māteru laksti un kumelišu ziedi vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pēc ēšanas.

> Pelašķu un irbeņu ziedi, bērzu un mällēpju lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pēc ēšanas.

> Raudenes un piparmētru laksti, auzu zaļās skaras un kaķpēdiņu ziedi vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 3—4 reizes dienā pēc ēšanas.

> Ceļteku lapas, asinszāļu un nātru laksti un melleņu dzinumi vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 3—4 reizes dienā.

BĒRZS, āra.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu (ievāktas maijā) uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš

un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss 10—15 dienas.

PIENENE, ārstniecības.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes vai pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss 4—5 nedēļas.

SŪRENE, maura.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 tējkarotes svaigu lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot tromboflebīta slimnieki, jo veicina asins recēšanu.

Uzturs

Ieteicams:

- uzturs sastāva ziņā līdzīgs aknu slimnieka diētai (skatīt nodaļu “Aknu iekaisums”);
- jāievēro ēšanas režīms, jāēd 5—6 reizes dienā mazām devām, jo tas nepieciešams, lai normalizētu žults izdalīšanos;
- pēc ēšanas ieteicams izdzert 1/2 glāzi ūdens, kam pievienota 1 citrona sula;
- žults izdalīšanos veicina dārzeņu ēdieni, īpaši — svaigu dārzeņu salāti ar augu eļļu. Ieteicams ik dienas apēst vismaz 300 g dārzeņu;
- var lietot svaigus vai ūdenī izmērcētus kaltētus augļus;
- var lietot rupjmaizi, klijas un maizi ar kliju piedevām;
- var lietot biezpienu, rūgušpienu vai kefīru, nedaudz sieru;
- jālieto vārītu gaļu un zivis;
- jālieto uzturā augu eļļas, lai veicinātu žultspūšļa darbību;
- ēdieniem un dzērieniem jābūt siltiem, jo, auksti lietoti, tie var izraisīt žultsceļu spazmas;
- nepieciešams normalizēt ķermeņa svaru, ja tas ir palielināts.

Nedrīkst lietot:

- trekņus, ceptus un kūpinātus gaļas un zivju ēdienus, svaigus mīklas izstrādājumus;
- alkoholiskos dzērienus;
- jāierobežo uzņemto kaloriju daudzums, samazinot uzturā taukus un ogļhidrātus;
- nedrīkst lietot uzturu, kurā ir daudz holesterīna (sviestu, krējumu, olu dzeltenumu, aknas, nieras, smadzenes u. c.).

Žultsakmeņu slimība

Žultsakmeņu slimībai ir raksturīga akmeņu veidošanās žults izvadceļos (žultspūslī vai žultsvados). Žultsakmeņi var būt viens liels vai biežāk daudz sīku. Biežāk slimo vidēja vecuma sievietes. Cēloņi ir dažādi — iedzimtība, aptaukošanās, podagra, nierakmeņu slimība u. c. Galvenais cēlonis ir palielināts holesterīna daudzums asinīs un žulti, ko veicina pārāk liels kaloriju daudzums uzturā (trekna gaļa, sviests, krējums u. c.), mazkustīgs dzīves veids. Žultsakmeņu rašanos veicina arī žults sastrēgums žultsceļos, infekcija žultspūslī. Slimības paasinājumi rodas, ja akmeņi žultspūslī vai žultsvados sakustas un ja pievienojas infekcija. Uzliesmojums parasti sākas 3—4 stundas pēc ēšanas, sevišķi pēc trekna ēdiena vai alkohola lietošanas, kā arī pēc smaga fiziska darba.

Pazīmes

Slimības gaita atkarīga no akmens lieluma, novietojuma un infekcijas klātbūtnes, un iekaisuma procesa. Lēkme sākas strauji un visbiežāk naktīs ar stiprām sāpēm labajā paribē, kas izstaro uz plecu un lāpstiņu, ko rada akmens virzīšanās pa žultsceļu vai žultsceļu nosprostošanās. Sāpju dēļ slimnieks ir nemierīgs, auksti sviedri, vēdera izeja un gāzu noplūde ir aizturēta. Sāpju lēkmes ilgst 6—12 stundas vai pat vairākas dienas, tās var atkārtoties bieži vai neatkārtojas gadiem ilgi. Ja akmens aizsprosto žults vadus, vērojama ādas un acu ābolu dzelte. Ķermeņa temperatūra paaugstināta (38—40 °C), drebuļi, mokoša vemšana, sākumā atvemj kuņģa saturu, pēc tam — žulti. Dažreiz slimība norit bez lēkmēm, tikai retu reizi ir smaguma sajūta pakrūtē pēc ēšanas, vēdera uzpūšanās, slikta dūša un nepatīkama garša mutē.

Kas jādara

- lēkmes laikā jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība;
- lēkmes laikā var lietot ārsta ieteiktus pretsāpju medikamentus;
- aknu apvidū var uzlikt siltu termoforu;
- slimības miera periodā nepieciešama regulāra ārsta konsultācija;
- vislielākā nozīme ir uztura režīmam.

Profilakse

- lēkmes starplaikā nepieciešams ievērot ārsta ieteikto uztura režīmu;
- jānovērš riska faktori (aptaukošanās, mazkustīgs dzīves veids u. c.);
- nedrīkst badoties un izlaist ēdienreizes;
- ikdienas nepieciešams pietiekošs šķidrums daudzums (vismaz 1—2 litri dienā);
- jānovērš aizcietējumu rašanos;
- ieteicamas regulāras fiziskās aktivitātes.

Ārstniecības augus lieto tādus, kuriem piemīt žultsradoša, žultsdzenoša un nomierinoša iedarbība. Lietojot ārstniecības augus ar spēcīgu žultsdzenošu iedarbību, jāatceras, ka tie var veicināt žultsakmeņu migrāciju (pārvietošanos).

Ievēribai. Ja žultspūslis ir izoperēts, žulti dzenošos līdzekļus nedrīkst lietot.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Piparmētru, trejlapu puplakšu lapas un vērmelņu laksti vienādās daļās. Ņem 2 ēdamkarotes maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 2 ēdamkarotēm 3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

> Asinszāļu laksti un kaķpēdiņu ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 1 stundu pēc ēšanas.

> Kukurūzas drīksnas, asinszāļu, maura sūreņu un struteņu laksti, pieneņu saknes, anīsu augļi un bārbeļu ziedi vienādās daļās. Ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pēc ēšanas.

> Piparmētru un melisas laksti un kumelišu ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Brūkleņu lapas un kumelišu ziedi — no katra pa 1 daļai, kaķpēdiņas ziedi un maura sūreņu laksti — no katra pa 2 daļām. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

PIENENE, ārstniecības.

> Novārijuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

PĪLĀDZIS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti augļu vai kaltētu ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā. Var pievienot medu pēc garšas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot, ja ir pastiprināta asins recēšana.

ZEMENE, meža.

> Ņem 1 ēdamkaroti lapu vai 2 ēdamkarotes kaltētu augļu uz 1 1/2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un

papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

Uzturs

- slimnieku uzturam jābūt saudzējošam un pilnvērtīgam ar palielinātu vitamīnu daudzumu. Nepieciešams palielināt šķiedrvielu un šķidruma daudzumu uzturā, lai veicinātu žults izdalīšanos un zarnu iztukšošanos;
- ilgstoši jāievēro ārsta ieteiktā diēta, kas kavē žults sastrēguma veidošanos un veicina žults izdalīšanos;
- pirmajās slimības dienās ieteicama silta tēja ar citronu, saldi ķīseļi, auzu pārslu novārījums, izrīvēts liess biezpiens ar medu vai cukuru;
- jāēd 5—6 reizes dienā mazām porcijām;
- jāizdzer dienā līdz 2 litriem šķidruma;
- var lietot sabriedušu rupjmaizi, baltmaizi, kliju maizi;
- var lietot piena zupas ar dārzeņiem vai putrainiem, veģetārās biešu vai augļu zupas;
- ieteicama vārīta liesa gaļa un zivis, tvaikotas kotletes vai frikadeles;
- ieteicami svaigi dārzeņi un augļi, sevišķi vīnogas;
- var lietot dārzeņu piedevas jebkurā veidā, izņemot ceptus;
- jālieto putraini un makaronu ēdienus, kviešu klijas. Pākšaugu ēdieni ierobežotā daudzumā;
- var lietot pienu, kefīru, rūgušpienu, svaigu biezpienu, krējumu ierobežotā daudzumā;
- var lietot ne vairāk kā 1 olu dienā ēdienu sastāvā, olu baltumu omleti, jāierobežo uzturā olu dzeltenumu;
- var lietot nedaudz sviestu un augu eļļu (20—25 g dienā);
- ieteicami dzērieni: vāja tēja ar pienu, tēja ar citronu, vāja kafija ar pienu, svaigu augļu vai ogu sulas, kviešu kliju novārījums ar medu un citronu sulu.

Nedrīkst lietot:

- ļoti aukstus vai karstus ēdienus un dzērienus;
- gaļas, sēņu un zivju buljonus un skābeņu zupas;
- treknu liellopu, cūkas, putnu gaļu un trekna zivis;
- ceptus ēdienus, pankūkas, svaigi ceptu maizi un sviesta mīklas izstrādājumus;
- konservus, desas, kūpinātu gaļu un zivis;
- garšvielas, sinepes, mārrutkus, sīpolus, ķiplokus, spinātus, skābenes, zirņus;
- kakao, šokolādi, saldējumu, alkoholiskos dzērienus.

NIERU UN URĪNA IZVADCEĻU SLIMĪBAS

Nieres veic ļoti svarīgu funkciju organisma dzīvības norisēs — tās ir galvenais un neaizstājamais izvadorgāns. Tās izvada vielmaiņas galaproduktus, attīra organismu no kaitīgām vielām, regulē arteriālo spiedienu un skābju — sārmu līdzsvaru, iekšējās vides sastāvu u. c. Nieres producē bioloģiski aktīvas vielas renīnu un eritropoētīnus un ietekmē vielmaiņas procesus. Nierēs notiek ļoti enerģiska asinscirkulācija: vienā minūtē caur nierēm izplūst 700 ml asiņu, bet visa cirkulējošā asiņu masa izplūst caur šo orgānu 5—10 minūtēs. Tik enerģiska asinscirkulācija nierēs veicina organisma ātru atbrīvošanos no vielmaiņas gala produktiem (urīnvielas, urīnskābes, kreatīna, organiskiem un neorganiskiem sāļiem, ārstniecības līdzekļiem u. c.).

Ir zināms liels skaits slimību, kas negatīvi iespaido nieres. Vecuma vai arī dažu slimību (visbiežāk tās ir infekciju slimības) dēļ asinsvadi var sašaurināties vai arī sirds ir tik vāja, ka nespēj uzturēt asinsspiedienu, kā rezultātā nieru funkcijas tiek traucētas.

Nieru un urīna izvadceļu slimību pazīmes ir daudzveidīgas un tās var būt vietējas un vispārējas. Par nieru slimībām liecina tas, ja, izmeklējot laboratoriski, urīnā atrod olbaltumvielas, leikocītus, asinis (eritrocītus), var būt paaugstināts asinsspiediens, kā arī tiek traucēta atsevišķu orgānu un sistēmu darbība. Ļoti smagas nieru un urīnceļu slimības ir glomerulonefrīts, nefroze, nefrīts, nieru un urīnceļu audzēji, nieru tuberkuloze.

Var būt arī dažas iedzimtas slimības, piemēram, abas nieres atrodas ķermeņa vienā pusē vai viena niere sadalīta divās — it kā divas mazas nieres u. c., bet parasti šīs anatomiskās variācijas nerada urīna atteces traucējumus.

Pazīmes

Parasti urinēšana notiek 3—6 reizes dienā. Urinēšanas traucējumi var būt daudzu slimību pazīme, bet galvenokārt tā ir urīnceļu slimību pazīme.

Sāpīga, apgrūtināta un bieža urinēšana raksturīga urīnpūšļa un urīnizvadkanāla slimībām, vīriešiem — priekšdziedzera slimību gadījumos, sievietēm — dzemdes un taisnās zarnas slimību gadījumos.

Sāpes jostas apvidū var būt trulas vai asas. Slimnieki sūdzas par vispārēju nespēku, sliktu dūšu vai vemšanu, caureju, galvas sāpēm. Bieži vien nieru slimniekiem ir paaugstināts asinsspiediens un pasliktināta redze. Ja ir akūts vai hronisks nieru iekaisums, viena no galvenajām pazīmēm ir tūska un izmaiņas urīnā. Nieru tūskas ķermenī novietojas īpatnēji: slimības sākumā — plakstiņu un dzimumorgānu irdenajos saistaudos, vēlākajās fāzēs — zemāk

esošajās ķermeņa daļās, t. i., ja slimnieks stāv, — kājās, bet, ja guļ uz muguras, — jostas apvidū. Ja tūska ir liela, šķidrums sakrājas arī serozajos dobumos — pleiras, vēdera un perikarda dobumā.

Nieru blodiņu iekaisums (pielonefrīts)

Nieru blodiņās visbiežāk infekcija nokļūst ar zarnu nūjiņu (koli bacilis), kas iespiežas tajās no zarnu trakta pa limfas ceļiem. Citi mikrobi (stafilokoki, streptokoki u. c.) nokļūst nierēs ar asins straumi (hematogēni), dažreiz infekcija iespiežas no urīna izvadceļiem un urīnpūšļa. Bieži vien iekaisums ne tikai nieru blodiņa (pielīts), bet arī nieru audi, tāpēc katrs pielīts uzskatāms par **pielonefrītu**. Tas var būt gan akūts, gan hronisks. Smaga neārstēta pielonefrīta gadījumā caur nieru asinsriti baktērijas var izplatīties pa visu organismu un radīt vispārēju ķermeņa inficēšanos (sepsis) — tas var apdraudēt dzīvību. Pielonefrīta slimniekiem var būt tūska, dažreiz var paaugstināties asinsspiediens, kā arī izveidoties mazasinība.

Slimību veicinošie faktori ir vēdera aizcietējumi, nierakmeņi, urīnpūšļa iekaisums, palielināts priekšdziedzēris, strutojošas mandeles, apaukstēšanās, gripa, difterija, urīna aizture u. c.

Pazīmes

Akūtajā stadijā slimība sākas pēkšņi ar drudzi un paaugstinātu ķermeņa temperatūru līdz 38—40 °C, galvassāpēm, ēstgribas zudumu un sliktu dūšu. Smeldzošas sāpes jostas vietā, dažreiz lēkmjveidīgas, bieža un sāpīga urinēšana. Urīns izskatās duļķains. Ja nav hroniska pielonefrīta paasinājuma, var būt nelielas sāpes, smaguma sajūta mugurpusē jostas rajonā, biežāka, bet nesāpīga urinācija, tūska. Bieži vien pievienojas arī regulāra niktūrija — urīna izdāle galvenokārt naktī.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija — sievietēm ginekologa, bet vīriešiem — urologa;
- jāievēro gultas režīms, bet to nosaka ārsts katram slimniekam individuāli;
- jālieto pietiekams šķidruma daudzums — līdz 2 litriem dienā;
- lai mazinātu sāpes, jāuzliek siltu termoforu vai apliekamos nieru apvidū;
- ieteicamas siltas 10—15 min ilgas peldes;
- jāievēro diēta, jāatturas no grūti sagremojamiem produktiem un jāierobežo vārāmās sāls lietošana;
- ieteicamas ārstniecisko augu tējas.

Profilakse

- jālikvidē infekcijas perēkļi (bojāti zobi, strutainas mandeles, deguna blakusdobumu, olnīcu, prostatas iekaisums u. c.);
- jāizvairās no slimības paasinājumu provocējošiem faktoriem

- (peldēšanās aukstā ūdenī, slapjas kājas, nepiemēroti apavi u. c.);
- jānovērš aizcietējumi;
 - jāstiprina imūnsistēma un jāveic organisma norūdišana.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

AUGU MAISĪJUMS.

> Bērzu lapas un viršu ziedi — no katra pa 2 daļām, piparmētru un brūkleņu lapas — no katra pa 3 daļām, maura sūrenes laksti — 6 daļas. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

> Kliņģerītes ziedi un pelašķu laksti — no katra pa 2 daļām, nātres un kosas laksti, fenheļa augļi, bērzu lapas un lauku blaktenes saknes — no katra pa 1 daļai. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 3 min, ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Zemeņu lapas — 1 daļa, nātru un bērzu lapas — no katra pa 2 daļām, linsēklas — 3 daļas. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1 glāzei 1—2 reizes dienā.

> Ceļteku lapas, kosas laksti un maura retēja sakne vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 1 reizi dienā — vakarā.

BRŪKLENE.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lapu uz 1 1/2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievērībai. Nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās.

BLAKTENE, tīruma.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

PANĀTRE, baltā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedošu lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā.

RUDZUPUĶE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedlapiņu uz 1

glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā.

Ievēribai. Uzlējumu nav ieteicams lietot grūtniecēm.

UPENE, parastā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

VĪGRIEZE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedošu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pēc ēšanas.

Ievēribai. Vīgriezes preparātus nav ieteicams lietot cilvēkiem, kas nevar lietot salicilskābi saturošus medikamentus.

Uzturs

- jālieto viegli sagremojams uzturs, galvenokārt piena un augu valsts uzturprodukti;
- jālieto augļu un dārzeņu sulas.

Urīnpūšļa iekaisums (cistīts)

Urīnpūšļa iekaisumu izraisa infekcija, kas iekļūst urīnpūslī pa asins vai limfas ceļiem vai no ārienes pa urīnizvadkanālu un rada urīna sastrēgumu urīnpūslī, vai arī tas var būt saistīts ar urīnizvadkanāla sašaurinājumu, kas var rasties tad, ja urīnizvadkanālu saspiež palielināts priekšdziedzēris, urīnpūšļa akmeņi, audzēji, sievietēm — ginekoloģiski iekaisumi un grūtniecība. Urīnpūšļa iekaisumu var veicināt vispārēja ķermeņa atdzišana. Urīnpūšļa iekaisums var rasties ilgstoši guļošiem slimniekiem un ja ir urīnpūšļa paralīze ar ilgstošu urīna aizturi un infekcijas rašanos. Var būt akūts un hronisks urīnpūšļa iekaisums.

Pazīmes

Akūts cistīts sākas ar paaugstinātu ķermeņa temperatūru. Urinēšana ir bieža ar dedzinošām sāpēm urinēšanas laikā vai tās beigās, izdalās neliels urīna daudzums, ir trulas vai griezīgas sāpes vēdera lejasdaļā. Urinēšanas beigās var parādīties arī daži pilieni asiņu. Savlaicīgi ārstējot, urīnpūšļa iekaisums ilgst 7—10 dienas. Hroniska cistīta gadījumā visas pazīmes izteiktas vājāk.

Parasti cilvēks urinē 3—6 reizes dienā. Urinēšanu naktī bieži rada palielināta šķidrums daudzuma uzņemšana pirms naktsmieņa, tā var nebūt saistīta ar urīnpūšļa iekaisumu, bet var liecināt arī par nieru un aknu funkciju traucējumu, sirds mazspēju. Biežāku urinēšanu izraisa arī kafijas, tējas un alkohola lietošana, medikamenti urīndzinēji (arī asinsspiedienu pazeminošie līdzekļi),

ārstniecības augu tējas (dilles, pētersīļi, brūkleņu lapas u. c.), biežāka urinēšana novērojama grūtniecības periodā.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija;
- jāievēro gultas režīms;
- jāievēro diēta;
- nedrīkst lietot asas garšvielas, alkoholu;
- jādzer daudz šķidruma (ārstniecības augu tējas u. c.);
- ieteicams pilnīgi iztukšot urīnpūsli. Kad šķiet, ka urinācija beigusies, jāsaliecas un spēcīgi jāuzspiež urīnpūšļa vietai, tad uz mirkli jāatliecas un pēc tam vēlreiz jāmēģina urinēt;
- pret sāpēm jālieto siltas sēdvannas, tvaika peldes. Var uzlikt siltu termoforu uz vēdera lejasdaļas.

Profilakse

- ievērot personīgās higiēnas prasības;
- savlaicīgi ārstēt zarnu darbības traucējumus un jebkuru infekciju organismā;
- izsargāties no ķermeņa straujas atdzišanas;
- pietiekamā daudzumā lietot šķidrumu (2—3 litrus dienā).

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstniecības līdzekli.

ĀBOLIŅŠ, plāvas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā vai pa 1 ēdamkarotei ik pēc 2—3 stundām.

AUGU MAISIŅJUMS.

> Milteņu un bērzu lapas, lakricas sakne un kukurūzas drīksnas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

> Maura sūreņu un mārсила laksti, ceļteku lapas, bērzu pumpuri, zaļas auzu skaras, cigoriņu sakne un rožu augļi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

BRŪKLENE.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās.

RUDZUPUĶE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedlapiņu uz 1

glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Nav ieteicams lietot grūtniecēm.

VIRŠIS, sila.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 1/2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

ZEMENE, meža.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu vai 2 ēdamkarotes kaltētu augļu uz 1 1/2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

Uzturs

Ieteicams lietot uzturā:

- pienu un piena produktus;
- olas, liesu vārītu gaļu un zivis;
- biezputras, makaronus, nobriedušu baltmaizi;
- dārzeņus, kartupeļus, kāļus, arbūzus, saldus augļus un ogas, kompotus;
- dzērvenes, citronus, vīnogas vai to sulas, atšķaidītas ar ūdeni.

Nierakmeņu jeb urīnceļu akmeņu slimība

Akmeņi urīna izvadceļos izveidojas, kristalizējoties urīna sāļiem. Akmeņi var izveidoties gan vienā, gan abās nierēs — nieru bļodiņās, un no nieru bļodiņām akmeņi var noslidēt urīnvadā un pa to nokļūt urīnpūslī. Bieži akmeņi izveidojas pašā urīnpūslī, kā arī urīnizvadkanālā. Akmeņu lielums ir dažāds — sākot no visīkākajiem smilšu graudiņiem, kas brīvi izdalās ar urīnu. Akmeņi, kas lielāki par 7—8 mm, praktiski nekad paši ar urīnu neizdalās. Pēc ķīmiskā sastāva akmeņi ir urīnskābes (urāti), skābeņskābes (oksalāti) un fosforskābes (fosfāti), bet visbiežāk tie ir jaukti. Akmeņu veidošanos veicina vielmaiņas traucējumi, nieru bļodiņu iekaisums, urīna sastrēgums, vienveidīgs uzturs, kā arī ja netiek uzņemts pietiekošā daudzumā šķidrums. Akmeņu veidošanos var veicināt arī urīna noplūdes traucējumi urīnceļos (priekšdziedzera adenoma, urīnceļu sašaurinājumi u. c.), kā arī infekcija ne tikai pašos urīnceļos, bet arī ārpus tiem, hipovitaminoze, traucējumi kuņģa, zarnu, aknu, nervu sistēmas darbībā u. c. Nozīme ir arī ārējās vides faktoriem, piemēram, karsts un sauss klimats un ar to saistīta pastiprināta svīšana, kas rada lielu urīna koncentrāciju.

Pazīmes

Slimības sākumā urīnēšana ir bieža un sāpīga, urīns ir duļķains. Izkrītot nelieliem akmentiņiem no urīnceļiem, urīnā parādās

asinis. Akmeņi nierēs un urīnvadā rada pēkšņas lēkmjveida sāpes nieru apvidū (kolikas). Sāpes sākas jostas vietā un izplatās pa atbilstošo vēdera pusi un muguru, izstaro uz cirkšni, urīnpūsli, urīnizvadkanālu, dzimumorgāniem. Lēkmju laikā sāpes ir ļoti spēcīgas. Sāpju stiprums galvenokārt ir atkarīgs no akmeņa atrašanās vietas. Ja akmeņi atrodas nieru bļodiņā un ir nelieli, slimniekam ir nepastāvīgas trulas sāpes jostas vietā. Šajā gadījumā sāpes pastiprinās fiziskas piepūles laikā, skrienot vai izdarot straujas kustības. Stipras sāpes ir arī tad, ja akmeņi iestrēgst urīna izvadkanālā. Sāpju stiprums ir atkarīgs no akmeņa lieluma — jo mazāks akmeņš, jo lielākas sāpes; lieli akmeņi ir mazkustīgi un sāpju lēkmes neizraisa.

Lēkmes ilgst no 1—2 stundām līdz vairākām dienām. Cilvēks ir nemierīgs, jo sāpes ir stipras. Lēkmes laikā ir raksturīga mutes žūšana, slikta dūša, vemšana un var būt vēdera uzpūšanās. Sāpes pāriet, ja akmeņi iznāk reizē ar urīnu.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija, jo katram akmeņu veidam ir atšķirīgas ārstēšanas metodes un arī atšķirīgs uzturs, ko nosaka ārsts;
- stipru sāpju gadījumā **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**;
- sāpju lēkmes laikā nepieciešams pilnīgs miers. Nedrīkst veikt straujas kustības, celt smagumus;
- ieteicama silta pelde vai karstas kompreses nieru apvidū;
- var lietot pret sāpju tabletes un spazmolītiskos līdzekļus (analgīns, nošpa u. c.);
- jālieto daudz šķidruma. Pēc urinēšanas jāizdzer 1/2—1 glāze karstas ārstniecības augu tējas. Dienā jāizdzer 2—3 litri šķidruma;
- diētu nosaka ārsts atkarībā no akmeņu rakstura (ja urīnam skāba reakcija — jālieto sārmaina diēta: piens, dārzeņi, ja urīnam sārmaina reakcija — skāba diēta: vārītas gaļas ēdieni u. c.).

Profilakse

- savlaicīgi jāārstē urīnceļu iekaisumus;
- nevajadzētu pārēsties, uzturam jābūt racionālam, sabalansētam un vitamīnus saturošam;
- uzturā nav ieteicams lietot asus un kairinošus produktus;
- jālieto pietiekami daudz šķidruma, ieteicamas ārstniecības augu tējas;
- urīnpūšļa akmeņu gadījumā, lai novērstu slimības paasinājumus, jāizvairās no ķermeņa satricinājumiem (sporta nodarbības, smagumu nešana u. c.).

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas un profilakses līdzekli.

ANCĪTIS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 2

glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3—1/2 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Milteņu lapas un kosu laksti vienādās daļās. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā. Ārstēšanās kurss 2 nedēļas. Pēc 10 dienu pārtraukuma ārstēšanās kursu var atkārtot.

> Melnā plūškoka un dzeloņplūmes ziedi, bērzu un nātru lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto 1 glāzi no rīta.

> Anīsa un pētersīļu augļi — no katra pa 5 daļām, plikstiņu laksti, paegļu ogas, pieneņu saknes, milteņu lapas — no katra pa 2 daļām. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

BĒRZS, āra.

> Bērzu sulu (pavasārī sulu laikā) lieto pa 1 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

GRĪSLIS, smilts.

> Novārijuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sakneņu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—4 reizes dienā.

GURĶENE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā. Ārstēšanās kurss 1 nedēļa.

MADARA, istā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu ar ziediem uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

SŪRENE, maura.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti svaigu sasmalcinātu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

Ievēribai. Maura sūrenes preparātus nedrīkst lietot, ja ir pastiprināta asins recēšana.

VĀRPATA, ložņu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes sakneņu uz 1 glāzi auksta vārīta ūdens. Ļauj ievilkties 12 stundas, tad izkāš un biezumiem uzlej 1 glāzi vāroša ūdens. Vēlreiz ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Abus uzlējumus apvieno un papildina ar vārītu ūdeni līdz 2 glāžu tilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

VIRŠIS, sila.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedošu galotnišu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

Uzturs

- ja urīnā ir urīnskābes sāļi (urāti), jāatsakās no produktiem, kas satur purīnus (ceptas gaļas, stipra gaļas vai zivju buljona, subproduktiem, spinātiem, salātiem, rutkiem, ziedkāpostiem, marinējumiem, alkohola, šokolādes). Uzturā galvenokārt jālieto augu valsts un piena produkti. Urātu izvadīšanu veicina pētersīļi, selerijas, gurķi, meža zemenes, brūklenes, arbūzi, ķirbji;
- ja urīnā ir skābeņskābes sāļi (oksalāti), jāatsakās no produktiem, kuros ir daudz skābeņskābes un kalcija (skābenēm, rabarberiem, pētersīļiem, ērkšķogām, bietēm, tomātiem, kafijas). Jāierobežo piena produktu lietošana. Skābeņskābes sāļus no organisma izvada āboli (īpaši to miziņa), bumbieri, vīģes, vīnogas, upenes, persiki, aprikozes;
- ja urīnā ir fosforskābes sāļi (fosfāti), jāierobežo uzturā piens, biezpiens, siers, jogurts. Vēlams uzturā iekļaut vārītu gaļu un zivis, olas, putraimus, skābas ogas un augļus, arbūzus, skābetus kāpostus, bērzu sulu.

Priekšdziedzera iekaisums (prostatīts)

Vīriešiem urinēšanas grūtības var izraisīt priekšdziedzera iekaisums — prostatīts, Priekšdziedzera iekaisumu var veicināt infekcijas un sekrēta sakrāšanās priekšdziedzērī. Akūta prostatīta cēlonis var būt arī seksuāli transmisīvās slimības. Urīna kanālā un urīnpūslī vienmēr atrodas baktērijas vai citi mikroorganismi, parasti tie paši, kuri atrodas zarnu traktā. Tie mēģina iekļūt pa urīnkanālu urīnpūslī, bet regulāri tiek izskaloti ārā ar urīna strūklu. Noteiktos apstākļos (izdalās maz urīna, svīstot vai uzņemot maz šķidruma u. c.) līdz prostatai, urīnpūslim nokļūst daudz vairāk mikroorganismu, tāpēc attīstās infekcija. Parasti urīnpūslis ar to tiek galā pats, baktēriju izskalojot. Bet no prostatas tās nevar izskalot — caur prostatu urīns izplūst tikai cauri, neizskalojot dzie-

dzerus, kuri ir kā izlocītas caurules. Parasti prostatīts ir viegla saslimšana. Var būt akūts un hronisks priekšdziedzera iekaisums. Hronisks prostatīts visbiežāk sastopams vīriešiem 35—55 gadu vecumā, un to veicinošie faktori var būt dažādi, bet visbiežāk tas ir neizārstēta akūta priekšdziedzera iekaisuma sekas.

Pazīmes

Akūta prostatīta gadījumā ir nepatīkama sajūta un sāpes vēdera lejasdaļā, tūplī, sēklinieku maisiņā un dzimumlocekli. Sāpes ir pārejošas un pēc laika atkal atkārtojas. Bieža un sāpīga urinēšana. Nereti ir paaugstināta ķermeņa temperatūra.

Hroniska prostatīta gadījumā slimnieks sūdzas par nogurumu, vispārēju nespēku, asinsrites traucējumiem, svišanu, sāpēm vēdera lejasdaļā un urinēšanas traucējumiem.

Kas jādara

- jākonsultējas ar ārstu, kurš pēc izmeklēšanas nozīmēs nepieciešamo ārstēšanu;
- līdz ārsta apmeklējumam ieteicams lietot daudz šķidruma (sulas, it īpaši dzērveņu sulu, ārstniecības augu tējas).

Profilakse

- savlaicīgi jāārstē urīna izvadorgānu infekcijas;
- jāievēro dzimumdzīves higiēnu;
- jānorūda organismu.

Priekšdziedzera adenoma

Lielākajai daļai vīriešu ar gadiem priekšdziedzēris jeb prostata palielinās. Palielināta prostata ne vienmēr traucē. Dažiem vīriešiem ir liela prostata un grūti urinēt, citiem — liela prostata nerada nekādas grūtības. Urinēšanas traucējumi vīriešiem nereti rodas pēc 50—60 gadu vecuma un visbiežāk ir saistīti ar labdabīgu audzēju — priekšdziedzera hiperplāziju (adenomu). Cēlonis ir iekšējās sekrēcijas līdzsvara traucējumi, kas rodas, sēklinieku un priekšdziedzera sekretorajai funkcijai pavājinoties.

Pazīmes

Priekšdziedzērim palielinoties, tas nospiež urīnkanālu, un slimniekam pamazām rodas urīna nolaišanas traucējumi — vajadzība bieži urinēt, sevišķi naktīs, urīna strūkļa ir vāja, dažkārt ar pārtraukumiem, reizēm nekontrolējama. Pēc urinēšanas urīnpūslis pilnībā neiztukšojas, tāpēc saglabājas nepatīkama pilnuma sajūta. Dažkārt palielināts priekšdziedzēris var pilnībā nospiegt urīnizvadkanālu, un urinēšana var kļūt neiespējama, ko var novērst, novadot urīnu mākslīgi ar katetrizāciju. Ilgstošs urīna sastrēgums urīnvados un nierēs izraisa organismā smagas komplikācijas — nieru mazspēju, traucējumus sirds, plaušu, kuņģa un zarnu darbībā. Slimnieka vispārējais stāvoklis pasliktinās, rodas slāpes, mutes žūšana, sausa mēle, novājēšana u. c.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija;
- ieteicama silta pelde vannā vai sēdvannā;
- ja ir pilnīga urīna aizture, **nekavējoties jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.**

Profilakse

- jāievēro veselīgs dzīvesveids;
- jāizvairās no organisma apsaldēšanas;
- nedrīkst lietot asus un piparotus ēdienus;
- nedrīkst lietot alkoholu.

Ārstniecības augus lieto priekšdziedzera iekaisuma un adenomas ārstēšanai kā papildus ārstēšanas līdzekli.

ĀBOLIŅŠ, pļavas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Bērzu un lazdu lapas, kosu laksti vienādās daļās. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā. Ārstēšanās kurss 30 dienas.

> Nātres un piparmētru lapas, pļavas āboliņa un dzeltenās kaķpēdiņas ziedi, asinszāles laksti vienādās daļās. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

> Tīruma kosa, maura retēja un ceļteku lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā.

> Apses pumpuri, un nātru saknes vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

KOSA, tīruma.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 1 stundu pirms ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās.

LAZDA, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu uz 1 glāzi

vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

PAPELE, melnā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes sasmalcinātu pumpuru uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

> Izvilkuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes sasmalcinātu pumpuru uz 1 glāzi degvīna. Ļauj ievilkties 10 dienas, periodiski sakratot, tad izfiltrē un lieto pa 15—20 pilieniem 3 reizes dienā pirms ēšanas, atšķaidot ar 1/4 glāzi vārīta ūdens.

PĒTERSĪLIS, cirtainais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā.

RUDZUPUĶE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedlapiņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 2 ēdamkarotēm 3—4 reizes dienā.

UGUNSPUĶE, šaurlapu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu ar ziediem uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 3 reizes dienā.

VĀRPATA, ložņu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes sakņu uz 1 glāzi auksta vārīta ūdens. Ļauj ievilkties 12 stundas, tad izkāš un uz biežumiem uzlej 1 glāzi vāroša ūdens, ļauj vēlreiz ievilkties 1 stundu, tad izkāš, abus šķidrumus apvieno un papildina ar vārītu ūdeni līdz 2 glāžu tilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

Urīna nesaturēšana

Urīna daudzums un urinēšanas biežums ir atkarīgs no izdzertā šķidruma daudzuma. Biežāku urinēšanu var izraisīt dažu medikamentu lietošana (daži asinsspiedienu pazeminošie u. c. līdzekļi), kā arī tējas, kafijas un alkohola lietošana. Urīna daudzuma samazināšanās rodas saindēšanās gadījumos, pēc traumām, dažu medikamentu (penicilīna, sulfanilamīdu u. c.) nepareizas lietošanas rezultātā.

Pēkšņa urīna nesaturēšana visbiežāk ir mugurkaula traumu

gadījumos. Urīna daļēja nesaturēšana var būt nieru, ginekoloģisku, kā arī centrālās nervu sistēmas slimību gadījumos. Urīna pilnīga nesaturēšana, kad urīns neuzkrājas urīnpūslī, bet pastāvīgi tek ārā, rodas cilvēkiem, kas slimo ar organiskām centrālās nervu sistēmas slimībām, un norāda uz urīnpūšļa funkcijas traucējumiem.

Bieži urīna nesaturēšana novērojama gados vecākiem cilvēkiem (biežāk sievietēm pēc 50 gadu vecuma), kad urīns patvaļīgi noplūst klepojot, šķaudot, kā arī fiziskas piepūles laikā. Urīna nesaturēšanu rada urīnpūšļa un urīnizvadkanāla slēdzējmuskuļa bojājums (vājums). Šī slimība, urīna nesaturēšana, grūti pakļaujas ārstēšanai.

Urīna nesaturēšana naktī (miegā) galvenokārt novērojama bērniem, sevišķi zēniem, un parasti 12—16 gadu vecumā izzūd. Ārstēšana jāuzsāk agrā bērnībā.

Kas jādara

- jebkurā urīnēšanas traucējumu gadījumā nepieciešama ārsta konsultācija;
- jāievēro veselīgs dzīves veids. Ieteicams 2 reizes dienā, rītā un vakarā, veikt norādīšanās procedūras, aprīvējoties ar vēsu ūdeni;
- nav vēlams vakaros pirms gulētiešanas dzert daudz šķidruma. Lai aizturētu organisma audos ūdeni, var apēst vakarā gabaliņu siļķes vai maizi ar sāli, kā arī var apēst dažus kaltētus augļus (aprikozes, plūmes, ābolus u. c.);
- ieteicams gultu iekārtot tā, lai kājgals būtu nedaudz augstāks;
- uzturā jāierobežo arbūzi, selerijas, gurķi, vīnogas un citi dārzeņi un augļi, kuriem piemīt urīndzenošā iedarbība;
- ieteicamas ārstnieciskās augu tējas.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas un profilakses līdzekli.

ASINSZĀLE, divšķautņu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

Ievēribai. Nedrīkst lietot lielās devās un ilgstoši.

AUGU MAISIĶUMS.

> Asinszāles un kosas laksti, brūkleņu un melleņu lapas vienādās daļās. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

> Ālantes saknes, vārpatas sakneņi, ancīšu laksti un rožu augļi vienādās daļās. Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj

ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sā-
kumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

BRŪKLENE.

> Novāriņuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lapu uz 1 glāzi
vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 30 min, tad
izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa
1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās.

KOSA, tīruma.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 1 glāzi vā-
roša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar
vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes
dienā.

Ievēribai. Nav ieteicams lietot ilgstoši un lielās devās.

PELAŠĶIS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lakstu uz 1 glāzi
vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar
vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes
dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Pelašķu preparātus nedrīkst lietot grūtnieces.

IEKŠĒJĀS SEKRĒCIJAS DZIEDZERU UN VIELMAIŅAS SLIMĪBAS

Visus sekrēcijas dziedzerus iedala 2 grupās: ārējās sekrēcijas jeb eksokrīnie (*ekso* — uz āru) un iekšējās sekrēcijas jeb endokrīnie (*endo* — uz iekšu) dziedzeri, kuru šūnas veido un izdala sekrētu. Tajā ietilpst hormoni, fermenti un citas bioloģiski aktīvas vielas.

Ārējiem sekrēcijas dziedzeriem ir izvadkanāls, caur kuru to producētās vielas tiek izvadītas uz ādas vai dažādu orgānu dobumos. Piemēram, mutes dobumā esošie dziedzeri izdala siekalas, bet kuņģa gļotādā esošie dziedzeri izdala gremošanas procesam nepieciešamo kuņģa sulu.

Iekšējiem sekrēcijas dziedzeriem nav izvadkanāla, tādēļ to producētās vielas nonāk tieši asinīs, limfā, šūnstarpu šķidrumā. Šo dziedzeru veidotās vielas sauc par **hormoniem**.

Cilvēka organismā ir daži dziedzeri, kas satur gan ārējās, gan iekšējās sekrēcijas dziedzeru šūnas. Pie tiem pieder aizkuņģa dziedzeris un dzimumdziedzeris. Piemēram, aizkuņģa dziedzeris izdala gan aizkuņģa fermentu, kas caur aizkuņģa dziedzera vadu nonāk zarnās un piedalās gremošanas procesā, gan arī īpašu hormonu — insulīnu, kas nonāk tieši asinsritē un nodrošina normālu cukura līmeņa uzturēšanu asinīs. Savukārt, vīriešiem sēklinieki izdala gan spermu — ārējā sekrēcija, gan dzimumhormonu — iekšējā sekrēcija.

Iekšējās sekrēcijas dziedzeri jeb endokrīnā sistēma ir ļoti sarežģīta, un tai ir būtiska nozīme praktiski visu orgānu sistēmu funkciju nodrošināšanā. Pie endokrīnās sistēmas pieder hipofīze, vairogdziedzeris, virsnieru, aizkuņģa dziedzera saliņas, dzimumdziedzeri. Dažādo endokrīno dziedzeru funkcijas ir savstarpēji saistītas un tādējādi izveido it kā vienotu veselu sistēmu. Arī hormoni pēc uzbūves ir atšķirīgi, un to funkcijas organismā ir dažādas: nodrošina šūnu normālu darbību, regulē cilvēka organisma augšanu, fizisko un garīgo attīstību, iekšējās vides nemainīgumu, veido atbildes reakciju uz stresu vai traumu, regulē vielmaiņas procesus organismā, nodrošina cilvēka vairošanos. Organisma normālai darbībai nepieciešami visi hormoni, turklāt noteiktās attiecībās. Pārmērīgs vai nepietiekams kāda hormona daudzums asinīs var izraisīt dažādus veselības traucējumus. Iekšējās sekrēcijas dziedzeru sistēma darbojas ļoti ciešā saistībā ar nervu sistēmu. Pārmērīgi stipri fiziski un psihiski kairinājumi (stress) var bloķēt dažus nervu centrus un izraisīt smagus iekšējās sekrēcijas traucējumus. Nervu sistēma un iekšējās sekrēcijas dziedzeri apvieno un regulē visu pārējo orgānu sistēmu darbību.

Iekšējās sekrēcijas dziedzeru slimības ir ļoti dažādas, un parasti tās tiek iekļautas vienā grupā ar vielmaiņas slimībām cukura diabētu, podagru, aptaukošanos (skatīt nodaļā “Sirds un asinsvadu sistēmas slimības”) u. c.

Cukura diabēts

Cukura diabēts ir visbiežāk sastopamā endokrīnās sistēmas hroniska slimība, ko raksturo augsts cukura (glikozes) līmenis asinīs un urīnā. Tas saistīts ar aizkuņģa dziedzera hormona insulīna trūkumu vai tā samazinātu bioloģisko aktivitāti. Cukura diabētu var izraisīt aizkuņģa dziedzera saslīmšanas, kā arī citas iekšējās sekrēcijas dziedzeru slimības. Slimības pamatā var būt iedzimta nosliece, kā arī slimības izraisītāji var būt medikamenti vai ķīmiski savienojumi. Slimību var veicināt tauku un ogļhidrātu pārmērība uzturā, psihiskas traumas, galvas smadzeņu traumas, infekciju slimības u. c.

Izšķir insulīnatkarīgo (pirmā tipa diabēts) un insulīnneatkarīgo (otrā tipa diabēts) cukura diabētu.

Ar **pirmā tipa** diabētu visbiežāk slimo cilvēki, kas ir jaunāki par 40 gadiem. Šiem slimniekiem organisms insulīnu izdala maz vai arī neizdala nemaz. Slimības rašanos veicina imūnsistēmas vājums, aizkuņģa dziedzera slimības, vīrusu infekcijas, kā arī liela nozīme ir ģenētiskajam faktoram (iedzimtībai). Ja savlaicīgi neuzsāk insulīna terapiju, slimības gaita ir smaga.

Ar **otrā tipa** diabētu biežāk slimo veci cilvēki (pēc 45 gadiem), un šiem slimniekiem organisms insulīnu izdala, bet nepietiekami vai nespēj to efektīvi izmantot. Slimības rašanos var veicināt liekais ķermeņa svars, mazkustīgs dzīves veids, paaugstināts asinsspiediens, paaugstināts holesterīna līmenis, stress (pasliktina insulīna izmantošanu) u. c. faktori. Slimības gaita ir vieglāka.

Pazīmes

Galvenās diabēta pazīmes ir sausuma sajūta mutē, pastiprinātas slāpes, palielināta ēstgriba (īpaša kāre pēc saldumiem), bieža urinēšana, nespēks, darba spēju pazemināšanās, galvas sāpes, miega traucējumi, nervozitāte. Paaugstinātais cukura daudzums asinīs izraisa ādas un ārējo dzimumorgānu niezi, parādās izsitumi, augoņi, lēni dzīst brūces un iekaisumi. Laboratoriskajos izmeklējumos atrod augstu cukura līmeni asinīs un urīnā. 1. tipa cukura diabēta gadījumā pazīmes ir izteiktākas un slimība attīstās straujāk. 2. tipa slimniekiem pazīmes nav spilgti izteiktas un slimības sākumā nav jūtamas.

Ilgstoši slimojot ar diabētu, rodas dažādas komplikācijas, ko izraisa siko un lielo arteriālo asinsvadu bojājumi. Asinsrites traucējumi var izraisīt čūliņu rašanos apakšstilbos un pēdu ādā, sirds un galvas smadzeņu asinsvadu bojājumi var izraisīt

hipertoniju, infarktu un insultu, nieru bojājumus un redzes pasliktināšanos.

Kas jādara

- ja konstatējat kādu no šīm pazīmēm, jākonsultējas ar ārstu, kurš pēc laboratoriskajiem izmeklējumiem noteiks individuālu ārstēšanu — insulīna devu, medikamentus un nepieciešamo diētu. Diabēta slimniekiem regulāri un savlaicīgi jāveic ārsta ieteiktās veselības pārbaudes;
- nepieciešams ievērot pareizu dienas režīmu;
- kategoriski aizliegts smēķēt un lietot alkoholiskos dzērienus;
- jāievēro ārsta ieteiktā fiziskā slodze, īpaši cilvēkiem ar tieksmi uz aptaukošanos;
- stingri jāievēro ārsta noteiktā diēta un ēdienreizes;
- nepieciešama liekā ķermeņa svara samazināšana;
- lai slimību varētu sekmīgi ārstēt, nepieciešama paškontrolē. Tas nozīmē, ka slimnieks mājās apstākļos pats nosaka sev glikozes līmeni asinīs. Glikozes līmeņa noteikšanai izmanto glikometru. To veic šādi: uz teststrēmelītes uzpilina asins pilienu, ievieto to glikometrā un uz ekrāna nolasa glikozes līmeni.

Diabēta slimniekiem var būt negaidīta pašsajūtas un veselības pasliktināšanās, ko izraisa diabēta akūtās komplikācijas. Diabēta akūtās komplikācijas prasa neatliekamu un tūlītēju palīdzību. Tādēļ katram ir jāzina un jāpazīst savas pēkšņās pašsajūtas pasliktināšanās pazīmes. Diabēta akūtās komplikācijas ir hipoglikēmija un hiperglikēmija.

Hipoglikēmija — pēkšņa cukura līmeņa pazemināšanās zem normas (zem 4 mmol/l), kas var novest līdz hipoglikēmiskajai komai — bezsamaņai. Tā rodas, ja ievada lielas insulīna devas un krasi samazinās cukura daudzums asinīs.

Pazīmes

Hipoglikēmija attīstās ļoti ātri: rodas bada sajūta, vispārējs nespēks, pastiprināta svīšana, visa ķermeņa trīce, paātrināts pulss, baiļu sajūta, sirdsklauves, stiprs uzbudinājums. Lai gan slimnieks saprot, kas ap viņu notiek, dažreiz viņš nespēj izrunāt ne vārda, vēlāk sākas krampji un bezsamaņa.

Kas jādara

- parādoties pirmajām hipoglikēmijas pazīmēm, slimniekam jāapēd 3—4 graudi cukura vai jāizdzer glāzi saldās tējas. Ja stāvoklis neuzlabojas, tad pēc 4—5 minūtēm jāapēd vēl tikpat daudz cukura. Ja cukura vai citu saldumu nav, jāapēd 100 g baltmaizes vai smalkmaizes;
- nekavējoties **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.**

Hipoglikēmiskie stāvokļi ir ļoti bīstami, jo var izraisīt pēkšņu nāvi (īpaši vecāka gadagājuma cilvēkiem ar sirds vai galvas smadzeņu asinsvadu bojājumiem). Tādēļ cilvēkiem, kuri slimo ar

diabētu, vienmēr un visur līdzī jābūt kādam saldumam — konfektēm, cukura graudam. Ļoti nozīmīga ir arī līdzcilvēku sapratne un palīdzība, ja cilvēks lūdz atnest saldumus, tad tas jādara tūlīt un bez kavēšanās.

Hiperglikēmija un ketoacidoze (cukura diabēta koma) rodas, ja cukura līmenis asinīs pārsniedz normu, paaugstinās virs 15—20 mmol/l, kas var novest pie ketonvielu veidošanās (acetons urīnā) un diabētiskās komas ar bezsamaņu, jo organismā nepietiek insulīna.

Pazīmes

Komai tuvojoties, slimnieks kļūst nespēcīgs, viņam ir lielas slāpes, sausums mutē, palielinās urīna daudzums, nereti ir slikta dūša un vemšana, uzbudinājumu nomaina miegainība, no mutēs jūtama acetona smaka. Nesaņemot palīdzību, slimnieks 1—2 dienu laikā, retāk — dažās stundās nonāk bezsamaņā (diabētiskajā komā), no kuras ne vienmēr izdodas slimnieku glābt.

Kas jādara

- **nekavējoties jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība;**
- līdz ārsta atbraukšanai slimniekam dod dzert sārmainu ūdeni (1 tējkaroti pārtikas sodas uz 1 glāzi ūdens) vai sārmainu minerālūdeni.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas un profilakses līdzekli.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Pieneņu saknes, nātru un melleņu lapas, pupiņu vārsnas un rasaskrēsliņa laksti vienādās daļās. Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā.

> Meža zemeņu un kazeņu lapas, dadža un ālantes saknes — no katra pa 2 daļām, cigoriņu lapas un ziedi — 1 daļa. Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā pirms ēšanas.

> Melleņu lapas un pupiņu vārsnas — no katra pa 2 daļām, zaļās auzu skaras — 1 daļa. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

AUZA, sējas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes sasmalcinātas auzu zaļās skaras uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties siltumā 2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā.

CIGORIŅŠ, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

KAZENE, zilganā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 3 reizes dienā.

MELLENE.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

PANĀTRE, baltā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes lakstu un ziedu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā.

PUPIŅA, dārza.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes pupiņu vārsnas (pākstis bez sēklām) uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss 1—2 mēneši.

TOPINAMBURS.

> Lieto uzturā 2—3 svaigus topinambura bumbulus dienā.

ZEMENE, meža.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu vai 2 ēdamkarotes kaltētu augļu uz 1 1/2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā.

Uzturs

- uzturam (insulīnatarīga diabēta slimniekiem) jābūt ar mazu kaloriju daudzumu, t. i., tam pilnīgi jānodrošina organisma enerģētiskais patēriņš, un slimnieka svaram jābūt tuvu ideālam;
- no uztura pilnībā jāizslēdz cukuri (ogļūdeņraži), cukuru saturošie dzērieni, alkoholiskie dzērieni, kūkas, cepumi, banāni, vīnogas, vīģes un citi ātri uzsūcošies ogļūdeņraži. Tie jāaizstāj ar produktiem, kuri satur lēni uzsūcošos ogļūdeņražus (rupjmaizi, putras, kartupeļus, dārzeņus un klijas);
- ieteicams ēst 4 reizes dienā ar sekojošu barības sadalījumu (procentuāli attiecībā pret kopējo diennakts uztura kaloriju saturu): brokastīs 30%, pusdienās 40%, launagā 10% un vakariņās 20%;

- uzturam jābūt pilnvērtīgam un jāsaturs pietiekamā un sabalansētā daudzumā olbaltumvielas, taukus, ogļhidrātus un vitamīnus. Vitamīnu kompensācijai racionāli jāizmanto atļautos produktus, īpaši ieteicami svaigi zaļumi, dārzeņi un augļi. Tomēr jāatceras, ka dažu augļu un ogu sastāvā ir daudz cukuru (ogļūdeņražu), piemēram, melnās plūmes, zemenes u. c.;
- uzturā jālieto dārzeņus un augļus, kuri satur vielas, kas pazemina un regulē cukura līmeni asinīs (apelsīni, avokado, burkāni, granātāboli, gurķi, ķirbji, greipfrūti, citroni, ķiploki, sīpoli, salāti, svaigu kartupeļu un galviņkāpostu sula);
- uzturā **jāierobežo** tauku lietošana, it īpaši dzīvnieku tauki. Var lietot liesu gaļu un zivis, biezpienu un sieru ar zemu tauku procentu, olas.

Podagra

Slimību izraisa vispārēji vielmaiņas traucējumi, kas saistīti ar urīnskābes sāļu uzkrāšanos organismā un to nogulsņēšanos locītavās, zemādā un citur. Veselam cilvēkam urīnskābe, kas rodas vielmaiņas procesos, daļēji pārveidojas un šķīstošu sāļu veidā izdalās no organisma caur nierēm. Podagras gadījumā urīnskābes sāļi rodas lielākā daudzumā un neizdalās no organisma, bet izgulsnējas locītavās un citur. (Urīnskābe ir vielmaiņas galaprodukts vielu grupai, ko sauc par purīniem.) Sāļu kristāli kairina locītavas somiņas iekšējo slāni, izraisot spēcīgas, lēkmjveida sāpes. Sāļu nogulsņēšanās locītavās izraisa tajās arī iekaisuma procesu.

Slimība attīstās lēnām. Podagra — tā ir visa organisma slimība. Slimojot ar podagru, cieš arī nieres, tā var veicināt nierakmeņu, hipertoniijas, sirds un asinsvadu slimību attīstību. Veicinošie faktori ir pārmērīga gaļas vai subproduktu (aknas, nieres), pākšaugu ēšana, alkohola lietošana, infekciju slimības un psihoemocionāli pārdzīvojumi. Podagru veicinošais faktors ir arī liekais svars, mazkustīgs dzīves veids. Ar podagru galvenokārt slimo vīrieši, kam ir nosliece uz korpulenci. Nosliece uz to var būt iedzimta, bet derētu izanalizēt savus ēšanas paradumus, īpaši tad, ja ir mazkustīgs dzīves veids, bet patīk labi paēst. Purīnus saturošo produktu pastiprināta lietošana uzturā var veicināt podagras attīstību.

Podagra var norisināties lēkmjveidīgi un hroniski. Lēkmēm ir tieksme periodiski atkārtoties, it sevišķi pēc pārēšanās vai alkoholisko dzērienu lietošanas. Ārstēšanās periods ir ilgs — no dažiem mēnešiem līdz pat gadiem, un tas ir atkarīgs no tā, kā slimnieks uztur kartībā savu vielmaiņu.

Pazīmes

Sāpju lēkmes parasti sākas naktī ar stiprām sāpēm vienā vai vairākās locītavās. Visbiežāk sāpes ir kājas iekšļa pamata locītavā.

Sāpes mēdz būt asas, dedzinošas, spiedošas. Nereti tām pievienojas slikta dūša, vemšana un paaugstināta ķermeņa temperatūra. Rīta pusē sāpes mazinās, bet nākamajā naktī atkārtojas. Akūta lēkme var ilgt 3—4 dienas, tad traucējumi mazinās. Lēkmēm atkārtojoties, kļūst sataustāmi podagras mezgli. Veidojas iekaisums, un locītava deformējas.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija;
- paasinājuma laikā nepieciešams gultas režīms;
- 1—2 dienas bada diēta. Pēc tam veģetārā piena diēta. Ieteicami dārzeņi un augļi;
- jāierobežo ar uzturu uzņemtais kaloriju daudzums, mazāk jālieto produktus, kas satur purīnus;
- jādzer daudz šķidruma (sārmainu minerālūdeni);
- lēkmes laikā uz slimās locītavas jāliek sauss siltums (apsējs ar vati);
- var lietot pretsāpju līdzekļus;
- **nedrīkst lietot** alkoholiskos dzērienus, tai skaitā alu.

Profilakse

- jāievēro uztura režīms un jāierobežo produktu lietošanu, kuri satur purīnus (gaļa, kūpinājumi, aknas, nieres, šprotes, pikantie sieri, kafija, šokolāde, mīklas izstrādājumi, pākšaugi u. c.);
- nedrīkst lietot alkoholiskos dzērienus, arī alu, jo tie satur purīnvielas, kas kavē urīnskābes izdalīšanos no organisma un veicina to uzkrāšanos. Jebkurš alkohols traucē urīnskābes izdalīšanos un izraisa podagras lēkmi;
- jāizsargājas no infekcijas slimībām, kā arī jānovērš esošie infekcijas perēkļi.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

ĀBELE, mājas.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 3—5 nemizotus sasmalcinātus ābolus uz 1 litru ūdens. Vāra 10 min, ļauj ievilkties 3 stundas. Lieto pa 1 glāzei 3—4 reizes dienā.

> Var lietot arī ābolu sulu vai atšķaidītu ābolu etiķi. Āboli vai to sula novērš vai mazina urīnskābes veidošanos organismā.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Ālantes un dadža saknes vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

> Asinszāles laksti, kumelītes, liepu un melnā plūškoka ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 2 reizes dienā.

> Maura sūrenes, čemuru augstiņa un trejdaivu suniša laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

BLAKTENE, tūruma.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sakņu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

GRĪSLIS, smilts.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti kaltētu sakņu uz 1 glāzi auksta vārīta ūdens. Ļauj ievilkties 8 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

PIENENE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu un lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

SUNĪTIS, trejdaivu.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

UPENE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti augļu vai samalcinātu lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

VERONIKA, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

VĪGRIEZE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Vīgriezies preparātus nedrīkst lietot cilvēki, kas nevar lietot salicilskābi saturošus medikamentus.

VIRZA, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—4 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

Vairogdziedzera slimības

Vairogdziedzēris ir lielākais iekšējās sekrēcijas dziedzeris cilvēka organismā. Tas atrodas kakla apvidū un no priekšpuses un sāniem aptver balsenes lejasdaļu un elpvada augšdaļu. Vairogdziedzēris ne vienmēr ir labi sataustāms un veselam cilvēkam praktiski nav redzams. Tikai dažai cilvēku, uzmanīgi vērojot kaklu rīšanas laikā, elpvada priekšpusē var pamanīt nelielu valnīti, kas rijot nedaudz pārvietojas. Vairogdziedzēris producē vairākus hormonus, kā arī citus savienojumus, kuri izdalās asinīs. Divi no tiem (tiroksīns jeb T4 un trijodtironīns jeb T3) satur jodu un nodrošina normālu organisma augšanu un attīstību, un piedalās daudzos bioķīmiskos procesos, kas nodrošina organisma dzīvotspēju. Jods ir vairogdziedzera hormonu pamata sastāvdaļa, bez tā vairogdziedzēris nespēj sintezēt hormonus un tādēļ nespēj funkcionēt. Jods ir sastopams praktiski visur — to satur ūdens, sāls, pārtikas produkti. Ja pietrūkst joda, vairogdziedzēris kompensatori palielinās. Kad tas kļūst liels, veidojas kākslis.

Vairogdziedzera hormoniem ir būtiska nozīme, jo tie pastiprina visus organisma vielmaiņas procesus: audos pastiprina barības vielu izmantošanu, palielina nepieciešamību pēc skābekļa sirdī, nierēs, aknās un skeleta muskulatūrā. Vairogdziedzēris regulē audu, galvenokārt kaulaudu attīstību, stimulē vielmaiņu un ietekmē nervu sistēmas darbību, kā arī visa organisma augšanu un attīstību, arī intelektuālās spējas.

Ja vairogdziedzera hormonu trūkst kopš bērnības, rodas izteikti augšanas un attīstības traucējumi, bērna garīgā attīstība atpaliek. Smagos gadījumos šo patoloģiju sauc par kretinismu. Vairogdziedzera slimības ir dažādas, dažai šo slimību ir pastiprināta, dažai — pavājināta vairogdziedzera darbība. Ja vairogdziedzera funkcija pavājinās, var izveidoties slimība — miksedēma jeb hipotireoze. Vairogdziedzera pastiprinātu darbību sauc par hipertireozi, kas izraisa slimību — tireotoksikozi (saukta arī difūzais toksiskais kākslis jeb Bāzedova slimība). Ir arī virkne citu, retāk sastopamu vairogdziedzera slimību.

Hipotireoze jeb miksedēma

Hipotireoze ir vairogdziedzera pavājināta darbība, un organismā rodas vairogdziedzera hormonu deficīts. Sievietēm to sastop apmēram 5 reizes biežāk nekā vīriešiem.

Pazīmes

Slimniekiem raksturīgs nogurums, pārmērīgs miers, apātija, domāšana ir lēna un inerta, palēninās uztveres un reaģēšanas spēja, kustības gausas, pasliktinās atmiņa, rodas miegainība, slimnieks ir salīgs, ēstgriba samazinās, tomēr ķermeņa svars palielinās. Āda sausa, raupja, mati izkrīt, izmainās balss, tā kļūst rupjāka un ze-

māka, sirdsdarbība palēnināta, sirds kambari palielinās, un pieaug risks saslimt ar koronāro sirds slimību, pazeminās asinsspiediens, rodas aizcietējumi, var veidoties mazasinība.

Visbiežāk šīs pazīmes ir vāji izteiktas. Svarīgi ir zināt, ka hipotireoze parasti sākas ļoti pakāpeniski, slimības pazīmes progresē ļoti lēni vairāku gadu laikā, tāpēc samērā bieži slimnieks savlaicīgi negriežas pie ārsta. Sevišķi svarīgi ir laikus konstatēt un sākt ārstēt hipotireozi bērniem, jo pretējā gadījumā var rasties attīstības traucējumi.

Cilvēkiem, kas slimo ar hipotireozi, jāzina, ka vairogdziedzera pavājināta funkcija ar retiem izņēmumiem saglabājas visu mūžu. Tādēļ viņiem vairogdziedzera hormonu preparāti jālieto nepārtraukti.

Kākslis

Kākslis ir patoloģiski palielināts vairogdziedzeris. Ja kākslis izdala hormonus normālā daudzumā, to sauc par netoksisko jeb eitireotisko kāksli, ja izdalīto hormonu daudzums ir palielināts — difūzais toksiskais kākslis jeb tireotoksikoze.

Eitireotiskais kākslis rodas, ja trūkst jods dzeramajā ūdeni un uzturā.

Tireotoksikoze (Difūzais toksiskais kākslis jeb Bāzedova slimība)

Tireotoksikoze ir samērā izplatīta vairogdziedzera slimība, sievietes ar to saslimst 4—7 reizes biežāk nekā vīrieši. Tireotoksikozes pamatā ir pastiprināta vairogdziedzera funkcija, pie kam lielā daudzumā saražotie hormoni iedarbojas uz organismu toksiski, izraisot smagus bojājumus dažādos orgānos. Slimība rada traucējumus vielmaiņā, un atbrīvotā enerģija izdalās siltuma veidā. Ar tireotoksikozi var saslimt jebkurā vecumā.

Provocējošais faktors ir psihiskas traumas, gripa, angīna u. c. infekcijas, citu iekšējās sekrēcijas dziedzeru (piemēram, olnīcu) darbības traucējumi u. c.

Pazīmes

Pirmās slimības pazīmes nereti parādās pēc kādas vīrusu infekcijas, visbiežāk — pēc gripas. Sākumā rodas nogurums, nervozitāte, dusmas, nesavaldība, miega traucējumi, paātrināta sirdsdarbība, svīšana. Slimībai attīstoties, minētie simptomi pastiprinās, tiem pievienojas vairogdziedzera palielināšanās, roku trīce, sirdsklauves, sāpes sirds apvidū, caureja, acu ābolu izspiešanās (eksoftalms) u. c. Neskatoties uz to, ka ir laba ēstgriba, slimnieks strauji zaudē svaru. Sievietēm rodas menstruālā cikla traucējumi. Sirds ritma traucējumi var būt bīstami dzīvībai, tāpēc ārstēšana jāuzsāk nekavējoties.

Kas jādara

- ja vairogdziedzera apvidū parādās kādas izmaiņas, nekavējoties jāgriežas pie ārsta, kurš pēc izmeklēšanas noteiks ārstēšanu;
- jāievēro pareizs darba, atpūtas un ēšanas režīms;
- jāizvairās no uztraukumiem;
- jāizvairās no pārkaršanas un sauļošanās;
- ieteicamas pastaigas svaigā gaisā, vieglas fiziskas aktivitātes, peldēšana;
- nepieciešams pilnvērtīgs, vitamīniem bagāts uzturs (daudz olbaltumvielu un vitamīnu);
- jādzer nomierinošas un organismu spēcinošas augu tējas.

Profilakse

- nepieciešama organisma norūdīšana;
- pareizs darba un atpūtas režīms, kas atbilst garīgās slodzes intensitātei;
- uzturā jālieto produkti, kas satur jodu: jūras zivis, lamināriju (jūras kāpostus);
- savlaicīga infekcijas slimību un iekšējās sekrēcijas dziedzeru darbības traucējumu ārstēšana.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanās līdzekli.

BALDRIĀNS, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 3 min, ļauj ievilkties 1—2 stundas siltumā, tad izkāš. Lieto pa 3 ēdamkarotēm 3 reizes dienā pēc ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot lielās devās un ilgstoši.

LAMINĀRIJA, cukura (jūras kāposts).

> Laminārijas pulveri (aptiekas preparāts) lieto vakarā pa 1/2 tējkarotei, uzdzerot ūdeni.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti pulvera uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Laminārijas lieto uzturā ar dažādām piedevām kā salātus.

Ievēribai. Lamināriju nav ieteicams lietot grūtniecēm, kā arī cilvēkiem, kuri nedrīkst lietot joda preparātus.

MĀTERE, piecdaivu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 1 stundu pirms ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot, ja ir pazemināts asinsspiediens.

ROZE, rudā vai krokainā (mežroze).

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu augļu uz

1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas siltumā, tad izkāš. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas organisma spēcīnāšanai.

SULU MAISIĀJUMS.

> Kartupeļu, biešu un burkānu sula vienādās daļās. Lieto pa 1 glāzei 2—3 reizes dienā. Ārstēšanās kurss 3 nedēļas.

VILKĀBELE, asinssarkanā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

Uzturs

Uzturā lieto ābolus, arī 5—7 sēkliņas, tās labi sakošļājot (satur jodu); ābolu sulu, bietes, dārza salātus, svaigu kartupeļu un burkānu sulu, aronijas augļus, citronus, hurmu, aprikozes. Jāiekļauj uzturā jodu saturošus produktus (jūras zivis: lašus, mencas, butes, garneles; laminārijas jeb jūras kāpostus). Ieteicams lietot ar jodu bagātināto sāli.

KAULU, LOCĪTAVU UN MUSKUĻU SLIMĪBAS

Balsta un kustību sistēmā ietilpst kauli, muskuļi, saites un cīpslas, locītavas un skrimšļi. Pieaugušam cilvēkam ir aptuveni 200 kauli, kuri kopā veido skeletu. Skeleta funkcijas ir:

- nodrošināt ķermenim vertikālu stāju;
- veic balsta funkcijas;
- skeleta locītavas veido sviras, ar kuru palīdzību ir iespējamas kustības;
- aizsargfunkcija: skelets veido dobumus, kuros atrodas iekšējie orgāni;
- kaulos koncentrējas minerālsāļi (sāļu uzkrājumi);
- kaulos, porainajā kaulvielā atrodas sarkanās kaulu smadzenes, kuras piedalās eritrocītu ražošanā.

Muskuļi ir balsta un kustību sistēmas aktīvākā daļa. Pateicoties muskuļu kontrakcijām, organisms pārvietojas vai maina savu stāvokli telpā. Skeleta muskuļi darbojas tikai no centrālās nervu sistēmas pienākošo nervu impulsu ietekmē, tāpēc cilvēks tos var darbināt apzināti.

Saites un cīpslas savieno kaulus un muskuļus.

Mugurkauls ir skeleta ass, balsta orgāns citām ķermeņa daļām, aizsargā muguras smadzenes un to apvalkus.

Mugurkaulu veido 7 kakla, 12 krūšu, 5 jostas, 5 krustu un 4—5 astes kaula skriemeļi. Katram skriemelim ir ķermenis, loks un 7 izaugumi. Skriemeļu ķermeņus savieno skrimšļa plātnītes — starpskriemeļu diskī, kuri veic amortizējošu funkciju un nodrošina mugurkaula kustības. Skriemeļu iekšienē ir mugurkaula kanāls, kurā atrodas muguras smadzenes. Kanāla sānos ir starpskriemeļu atveres, pa kurām no kanāla iznāk muguras smadzeņu nervi.

Neskaitāmi nervu gali saista mugurkaulu ar visiem ķermeņa orgāniem, tādā veidā katrs no mugurkaula skriemeļiem piedalās kāda orgāna darbībā. Kad tiek traucēta normāla mugurkaula darbība, nervu impulsu noraidīšana no mugurkaula smadzenēm uz audiem un šūnām ir apgrūtināta. Tas var veicināt dažādu slimību rašanos.

Locītavas savieno kaulus, un tās ir kustīgas. Katra locītava sastāv no locītavas virsmas, somiņas un locītavas dobuma. Locītavu kaulus savstarpēji atdala dobumi, un tos kopā satur saites. Saites veido locītavu somiņu, kura apņem kaulu galus. Šī somiņa ražo šķidrumu, kurš mazina berzi starp kauliem. Veselas locītavas virsma ir gluda, spīdīga, klāta ar skrimslī, kuram ir elastīga konsistence un kurš nodrošina locītavai brīvu kustību. Kaulu locītavu virsmas piekļaujas cieši viena otrai un ir saistītas ar

saitēm un muskuļu cīpslām. Gadu laikā skrimslis dilst, respektīvi, jo lielāka slodze, jo lielāka iespēja, ka bojātā skrimšļa virsma berzīsies pret pretējo, radot problēmas un nepatīkamas sajūtas.

Visbiežāk ir sastopamas locītavu slimības, jo locītavas tiek sliktāk apgādātas ar asinīm nekā kauli un tās biežāk nekā citi orgāni tiek traumatiski bojātas. Bez traumām locītavas cieš no toksiski alerģiskām un infekciozām iedarbībām, kas traucē locītavu funkciju. Locītavu slimības rodas arī vielmaiņas traucējumu rezultātā, kad vielmaiņas gala produkti, kas jāizvada no organisma, nogulsnējās audos ap locītavām (iespējams, tāpēc, ka tajās ir slikta asinsrite).

Balsta un kustību orgānu slimības ir bieži sastopamas. Svarīgi ir tas, ka lielākoties ir iespējams no tām izvairīties, ja tiek ievērots veselīgs dzīves veids un pietiekošas fiziskās aktivitātes, neļaujot veidoties liekam ķermeņa svaram un mazinot stresu, uztraukumu un emocionālo spriedzi.

Osteoporoze

Osteoporoze jeb kaulu atrofija ir slimība, kuras rezultātā samazinās kaulu blīvums, kaulu masas izturība un kauli kļūst trausli un viegli lūst.

Osteoporoze rodas, pakāpeniski samazinoties kalcija sāļu un organisko vielu daudzumam kaulos. Osteoporoze veidojas vecākiem cilvēkiem novecošanas procesu un dzimumhormonu samazināšanās dēļ. Sievietēm menopauzes laikā (pēc 45—50 gadu vecuma) tas notiek diezgan strauji. Vīriešiem dzimumhormoni samazinās pakāpeniskāk, un tādēļ arī osteoporoze viņus apdraud vēlāk (pēc 65 gadu vecuma). Veicinošie faktori ir dažas iekšējās sekrēcijas dziedzeru slimības, agrīna vai operācijas dēļ radusies menopauze, mazkustība, slikta barības vielu uzsūkšanās zarnu traktā, smēķēšana, alkohola lietošana, samazināta kalcija uzņemšana ar uzturu, kā arī dažu medikamentu ilgstoša lietošana u. c. Nereti nenozīmīgas traumas rezultātā var rasties kaulu lūzumi, sevišķi bieži notiek kaulu lūzumi rokas apakšdelma, ciskas kaula kakliņa un mugurkaula krūšu un jostas daļā.

Pazīmes

Slimības sākumstadijā cilvēks jūtas pilnīgi vesels. Slimībai attīstoties, viena no galvenajām pazīmēm ir sāpes mugurkaulā, sevišķi krūšu un jostas daļā. Sāpes pastiprinās, ceļot un nesot smagus priekšmetus.

Kas jādara

- ja ir asas sāpes, nepieciešams apgulties, vēlams — uz cieta pamata;
- var uzlikt sildošas kompreses;
- nepieciešama ārsta konsultācija, lai veiktu nepieciešamo izmeklēšanu un noteiktu ārstēšanu.

Profilakse

- būtiski ir nepieļaut osteoporozes attīstību. Par osteoporozes profilaksi ir jā rūpējas jau jaunībā, bet sevišķi sievietēm pēc 45—50 gadu vecuma un vīriešiem pēc 65 gadu vecuma;
- par osteoporozī jādome arī tiem, kuriem ir papildus riska faktori osteoporozes attīstībai (skatīt iepriekš);
- nepieciešamas fiziskās aktivitātes, īpaši ieteicama peldēšana.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās.

Uzturs

- veselīgs uzturs ir svarīgs visas dzīves laikā;
- lai aizkavētu osteoporozes attīstību, uzturā jābūt pietiekamā daudzumā kalcijam un fosforam;
- jāierobežo vārāmās sāls, stipras kafijas un tējas lietošana, jo tie veicina kalcija izdalīšanos no organisma;
- jālieto olbaltumvielām bagāts uzturs (piens un piena produkti ar zemu tauku procentu);
- jālieto uzturā zivju produkti.

Artrīts (locītavu iekaisums)

Cilvēka organismā ir daudz lielāku un mazāku locītavu — ceļgalu, gūžu, pēdu, elkoņu, pirkstu u. c. Arī locītavu bojājumu iemesli var būt dažādi: vielmaiņas traucējumi, nepareizi ēšanas paradumi un nesabalansēts uzturs, mazkustīgs dzīves veids, liekais ķermeņa svars, traumas, pārslodzes, iedzimtība. Medicīnā ir zināmi ļoti daudzi artrītu veidi.

Artrīts ir bieži sastopama slimība. Locītavu iekaisumu veicina traumas, infekciju slimības, kuras tiek izslimotas pirms locītavu iekaisuma (strutainā angīna, vīrusu infekcija, Laima slimība), kā arī vielmaiņas traucējumi. Biežāk sastopamas ir locītavu iekaisumu, locītavu audu barošanas (distrofiski deģeneratīvās) un vielu maiņas procesu traucējumu (metaboliskās) slimības — deformējošā artroze, podagra, reimatoīdais artrīts u. c. (Artrīts ir vienas vai vairāku locītavu iekaisums. Artroze ir saistīta ar deformējošiem procesiem locītavās — pēdu, gūžu, pirkstu, mugurkaula u. c.) Visizplatītākā artrīta forma ir osteoartrīts — kaulu locītavu iekaisums un reimatoīdais artrīts.

Riska grupas, kas visbiežāk cieš no locītavu slimībām ir:

- cilvēki vecāki par 45 gadiem;
- tie, kuriem ir liekais ķermeņa svars;
- sievietes pēc menopauzes;
- sievietes pēc dažām ginekoloģiskām operācijām;
- akūti un hroniski locītavu traumu gadījumi (sportistiem);
- iedzimtība;
- ja ir endokrīnas saslimšanas, piemēram, cukura diabēts.

Osteoartrīts

Osteoartrīts ir skrimšļu slimība, ko izraisa dažādu mehānisku un bioloģisku faktoru mijiedarbība. Tā ir viena no visbiežāk sastopamajām slimībām, locītavu progresējoša nolietošana. Locītavā ir daudz dažādu struktūru: locītavas apvalks, muskuļu cīpslas, saites, locītavu kapsula un skrimslis. Skrimšļa biezums ir tikai 5 mm un ar gadiem nolietojas, taču normālā situācijā arī nodilis skrimslis ir pietiekami gluds un locītavā saglabājas salīdzinoši laba slīdamība. Turpretī, ja veidojas osteoartrīts, skrimslis vairs nav gluds. Skrimslis kļūst nelīdzens, grubuļains un rada kustību apgrūtinājumu. Kaulu galiem savstarpēji beržoties, rodas sāpes, locītavu stīvums un kustību ierobežojums. Visbiežāk osteoartrīts skar ceļu, plecu, gūžu, kāju un roku pirkstu locītavas. Slimību veicinošie faktori ir ievainojumi, atkārtotas traumas, palielināts ķermeņa svars, intensīva fiziska slodze vai sēdošs dzīves veids, ģenētiska nosliece.

Pazīmes

Slimības sākumā sāpes locītavās ir tikko manāmas. Slimībai progresējot, tās kļūst stiprākas, parādās tūska ap locītavu, apsārtums, locītavas ir karstas, kustības — ierobežotas, jūtams stīvums locītavās pēc ilgāka miera perioda, piemēram, no rīta, nereti ir nedaudz paaugstināta ķermeņa temperatūra. Saudzējot sāpošo locītavu, cilvēks var sākt klibot. Bieži vien iekaisums skar vairākas locītavas — rodas poliartrīts. Ārstējot pamatslimību, mazinās arī iekaisums locītavās. Taču, ja slimība netiek ārstēta, locītavu struktūra tiek bojāta — sairst skrimšļi un kaulaudi, rodas locītavu deformācija.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija;
- paasinājuma laikā ieteicams gultas režīms vai saudzējošs režīms, atslogojot sāpošās locītavas;
- sildošas kompreses;
- nedrīkst nest smagumus. Par smaguma nešanu var uzskatīt arī lieko svaru;
- var lietot pretsāpju līdzekļus, to izvēli iesaka ārsts;
- viens no dabīgajiem preparātiem, ko var lietot papildus kā ārstniecības līdzekli, ir zivju eļļa, glikozamīns, mežrozīšu augļu novārījums.

Profilakse

- jāizvairās no fiziskas un garīgas pārslodzes;
- jāsabalansē locītavu atpūta un slodze;
- jāizvairās no saaukstēšanās, vīrusu u. c. infekcijām;
- jānovērš hroniski infekcijas perēkļi (bojāti zobi, strutainas mandeles u. c.);
- jānorūda organisms un jāstiprina organisma imunitāte;

- nepieciešams aktīvs dzīvesveids: velosports, peldēšana (ūdenī tiek atslogotas locītavas), katru dienu pastaigas lēnā gaitā;
- jāvalkā ērtus apavus ar mīkstu pazoli;
- jārūpējas, lai ķermeņa svars nepārsniegtu normālo;
- jālieto pilnvērtīgs un daudzveidīgs uzturs;
- jāsamazina vārāmās sāls patēriņš.

Deformējošā artroze

Deformējošā artroze ir hroniska deģeneratīva locītavu slimība, kuras pamatā ir locītavu skrimšļainās daļas bojājumi, vielmaiņas un audu barošanas traucējumi, kam pievienojas saistaudu bojājumi un pārmaiņas locītavu virsmās, veidojot ap locītavu virsmas malām izaugumus — osteofītus. Slimībai progresējot, izveidojas deformācija — deformējošā artroze. Visbiežāk slimība skar lielās locītavas un atkarībā no artrozes lokalizācijas procesa rodas arī slimību nosaukumi: gūžas locītavā — koksartroze, mugurkaula starpskriemeļu locītavās — spondilartroze, ceļa locītavā — gonartroze u. t. t.

Slimības attīstību veicina dažādi nelabvēlīgi faktori, kas bojā locītavas skrimšļus. Cēlonis var būt iedzimti skeleta attīstības traucējumi (mugurkaula izliekumi, greizā un plakanā pēda u. c.), kuru dēļ atsevišķas locītavu virsmu vietas tiek noslogotas nevienmērīgi. Slimības izcelsmē liela nozīme ir locītavu traumām, pārslodzei, kā arī izmaiņām endokrīnajā un vielmaiņas sistēmā. Artrozes izveidošanos veicina infekciju slimības, bieža un ilgstoša locītavu atvēsināšana, mazkustīgs dzīves veids, aptaukošanās un traucējumi locītavas audu barošanā, kas noved pie locītavas skrimšļa audu distrofijas. Ar artrozi var saslimt vidēja un vecāka gadagājuma cilvēki, biežāk — sievietes. Slimība ir ilgstoša, un tai ir nelabvēlīga prognoze — slimnieks bieži vien kļūst par invalīdu.

Gūžas locītavas deformējošā artroze (koksartroze) ir viena no biežākajām gūžas locītavas slimībām.

Pazīmes

Slimībai raksturīgi kustību traucējumi, locītavas deformācija un sāpes. Slimības sākumā sāpes var nebūt, tās parādās, kad skrimslis ir bojāts. Pēc kāda laika sāpes pieaug, visstiprākās tās ir, uzsākot kustības, kā arī pēc ilgāka noslogojuma. Beigās sāpes ir nepārtrauktas. Attīstās locītavas deformācija un kustību ierobežojums locītavā. Ja slimība ir skārusi gūžas locītavu, kustībām samazinoties, iegurnis izliecas un kāja it kā saīsinās, kustības ir stipri apgrūtinātas, slimnieks klibo. Atrofējas augšstilba un gūžas muskuļi. Kustības ir sevišķi apgrūtinātas, ja saslimst abas gūžas locītavas. Sāpes paasinās arī, mainoties laika apstākļiem. Ilgstošu locītavu sāpju gadījumā sāp arī apkārt esošie muskuļi, un šīs sāpes bieži vien ir stiprākas par locītavu sāpēm.

Kas jādara

- nepieciešamas konsultācijas ar ārstu, kas noteiks ārstēšanas metodes;
- ja ir stipras sāpes, var lietot pretsāpju tabletes;
- sāpes mazina siltums (termofors, kompreses). Ierīvēšanai var lietot sildošas ziedes, tas uzlabo asinsriti un vielmaiņu locītavā un mazina muskuļu spriedzi;
- ja sāpes ir ļoti stipras, slimniekam ieteicams gultas režīms;
- kad akūtās sāpes pārgājušas, slimniekam jāsāk pamazām stāigāt, jo kustības ļauj saspringtajiem muskuļiem atslābināties, saglabāt locītavu kustīgumu un uzlabot asinsriti. Ieteicama neliela 10 min vingrošana katras locītavas izkustināšanai pilnā apjomā;
- slimības paasinājuma laikā jāstaigā ar spieķi vai kruķiem;
- slimniekam jāguļ uz cieta, līdzena pamata, vislabāk uz vēdera, kājas jācenšas nesaliek;
- jārūpējas par ķermeņa svara ierobežošanu;
- jāievēro diēta, uzturā jāierobežo gaļa, sevišķi cepta un žāvēta. Ieteicams lietot zivis (vislabāk jūras zivis), pienu un piena produktus, dārzeņus un augļus.

Profilakse

- jānovērš sīkas, atkārtotas traumas;
- jāizvairās no locītavu pārslodzes;
- jāizvairās no ilgstošas locītavu atvēsināšanas;
- jāizvairās no ķermeņa svara pieauguma. Normāla ķermeņa masa atvieglo slodzi uz balsta aparātu;
- jānorūda organisms.

Osteohondroze jeb deformējošā spondiloze

Osteohondroze ir mugurkaula starpskriemeļu disku deformācija (bojājums), kas rada pārmaiņas mugurkaula kaulu, saišu un nervu, kā arī muskuļu sistēmā.

Pēc 45 gadu vecuma vairāk vai mazāk izteiktas mugurkaula izmaiņas ir praktiski visiem cilvēkiem. Ar gadiem starpskriemeļu disks saplacinās, maina savu formu un struktūru. Tas kļūst plānāks, neizturīgāks un zaudē vienu no savām galvenajām funkcijām — satricinājumus amortizējošo funkciju, kuru pārņem daudz mazāk elastīgais kauls. Skriemeļu malās rodas kaula izaugumi — osteofīti (t. s. radziņi), kas novērš skriemeļu nestabilitāti un stipri sašaurina starpskriemeļu spraugu. Osteofīti ir asi un bieži vien saaug kopā ar blakusskriemeļiem tā, ka kustības starp tiem pilnībā izzūd. Osteofīti, kā arī bojātais starpskriemeļu disks, var spiest uz tuvākajiem muguras smadzeņu nerviem, izraisot sāpes.

Starpskriemeļu diskiem kļūstot plānākiem, starp abās pusēs

esošajiem skriemeļiem atslābinās arī saites, kas satur mugurkaulu. Rezultātā var rasties skriemeļu nobīdes (izmežģījums), sašaurinot starpskriemeļu atveres, un var tikt saspiestas nervu saknītes, kas var izraisīt galvas sāpes, tirpšanas sajūtu, sāpes sirds apvidū, galvas reiboņus un galvas smadzeņu asinsrites traucējumus. Ja slimību neārstē, starpskriemeļu disks tiek stipri saspiests un tā mala var izspiesties ārpus mugurkaula skriemeļiem un izveidoties mugurkaula skriemeļu trūce. Trūcei ir raksturīgas pastāvīgas sāpes, un bieži mēdz iestāties invaliditāte.

Muguras sāpju gadījumā nepieciešama ārsta konsultācija, jo sāpes mugurā var izraisīt ne tikai deformējošā spondilozē, bet arī citas slimības — iekaisuma process mugurkaulā un locītavās, iekšējos orgānos, onkoloģiskās slimības, sievietēm — ginekoloģiskās slimības, vīriešiem — priekšdziedzera slimības. Ja sāpes izstaro uz kaklu, roku, no jostas vietas uz kāju, tas nozīmē, ka ir skarta nervu saknīte (radikulīts).

Sievietes ar osteohondrozi slimo biežāk nekā vīrieši, jo kaulu audu regulācijas procesā piedalās arī hormoni, kuru līmenis sievietes organismā dzīves laikā mainās.

Osteohondrozes attīstība bieži vien ir atkarīga arī no cilvēka profesijas un veicamā darba rakstura. Osteohondrozes rašanos veicina arī mazkustīgs dzīves veids un stress. Mazkustība, kā arī ilgstošs nekustīgs ķermeņa stāvoklis, ilgstošs muskuļu sasprindzinājums (piemēram, strādājot ar datoru, rodas kakla muskulatūras sasprindzinājums), kā arī stresa radītais muskuļu papildus sasprindzinājums samazina mugurkaula skriemeļu asins apgādi, kas veicina patoloģiskas izmaiņas skrimšļu, kaulu un muskuļu sistēmā un slimības progresēšanu. Ārējie faktori — caurvējš, apaukstēšanās veicina slimības paasinājumus.

Osteohondroze var veidoties jebkurā ķermeņa daļā, kur kauli ir pārklāti ar skrimšļaudiem. Visbiežāk osteohondroze veidojas vietās, kuras ikdienā tiek visvairāk noslogotas, piemēram, mugurkaula kakla, krūšu vai jostas krustu daļā.

Kas jādara

- ja sāpes radušās kādas kustības rezultātā, vai ceļot smagumu, turpmāk jāizvairās no šādām situācijām;
- sāpju laikā vēlams apgulties un ļaut saspringtajiem muskuļiem atslābt;
- sāpošo vietu var ierīvēt ar pretisāpju gēlu;
- nav ieteicams sāpju gadījumā iet pirtī vai gulēt karstā vannā.
- **Steidzama ārsta konsultācija nepieciešama:**
 - ja skauستا sāpes ir stipras un izstaro uz roku, mazinot tajā spēku, tad ir iespējams, ka starpskriemeļu disks spiež uz nervu (diska trūce).
- **Ātrā medicīniskā palīdzība jāizsauc:**
 - ja skauستا sāpes sākušās pēc strauja galvas pagrieziņa un tām pievienojusies urīna noplūde, jušanas un kustību traucējumi

rokās un kājās, kas var liecināt par muguras smadzeņu bojājumu;

- ja skausta sāpēm pievienojušās galvas sāpes, slikta dūša, vemšana, miegainība un apziņas traucējumi, kas var liecināt par galvas smadzeņu apvalka iekaisumu (meningīts).

Profilakse

- o regulāri jātrenē muguras muskuļi. Jārūpējas par pareizu stāju un pareizu ķermeņa noslogotību;
- o pirms celties no gultas, jāizstaipa visi ķermeņa muskuļi tā, lai tie saprastu, ka ir pienācis laiks mosties (piemēram, “kaķa kūkuma poza”);
- o ik rītu 10 minūtes jāveltī rīta rosmei;
- o pēc iespējas biežāk jācenšas iet kājām, kāpt pa kāpnēm (neizmantojot liftu) u. c.;
- o darbā ik pēc 30 minūtēm jāpieceļas no galda (datora), jāizstaipās un jāizkustas;
- o darba pusdienas laikā jācenšas iziet ārā svaigā gaisā;
- o jānodarbojas ar fiziskām aktivitātēm (peldēšanu, dejošanu, riteņbraukšanu u. c.);
- o ieteicams divas reizes gadā veikt masāžas kursu.

Kakla skriemeļu osteohondroze

Pazīmes

Jūtamās sāpes kakla muguras daļā, skausta stīvums; galvu kustinot, kakla daļā dzirdama “krakšķēšana”, rodas roku tirpšana, sāpes izstaro pa plecu joslu, reizēm lejup pa roku un nereti rodas vai pieaug, ilgstoši atrodoties neērtā vai vienā un tajā pašā pozā. Sāpes samazinās vai pāriet, ja maina ķermeņa stāvokli. Sāpes var izstarot uz acīm, ausīm, krūšu kurvja priekšējo sienu, lāpstiņām, roku, simulējot stenokardiju. Atšķirībā no stenokardijas šīs sāpes ir ilgstošas un smeldošas.

Ļoti nepatīkama izpausme ir galvassāpes, parasti sāp galvas viena puse, galvas reiboņi, troksnis ausīs. Slimnieki sūdzas par redzes traucējumiem tumšu plankumu vai mušiņu veidā, nelabu dūšu, nereti ir sirdsklauves, pastiprināta urinēšana, drebuļi, svīšana. Šādas lēkmes var ilgt no dažām stundām līdz pat vairākām dienām. Pieaugot vecumam, rodas asinsrites traucējumi galvas smadzenēs. Novērojami dzirdes un līdzsvara traucējumi, krišanas lēkmes, kā arī asinsspiediena un sirds darbības izmaiņas, atmiņas pavājināšanās, garīgo un fizisko darba spēju samazināšanās.

Kas jā dara

- jācenšas galvu un kaklu pareizi turēt jebkurā darba vai atpūtas situācijā;
- nepieciešami vingrojumi kakla un krūšu skriemeļiem;
- ieteicama masāža 2—3 reizes gadā;
- sāpju mazināšanai var lietot ārstniecības augus.

Krūšu daļas osteohondroze

Pazīmes

Visbiežāk novērojama fiziska un sēdoša darba darītājiem, kas veic ilgstošu saspringtu darbu ar rokām. Visraksturīgākās sāpju lokalizācijas vietas ir augšējie krūšu skriemeļi un rajons starp lāpstiņām, sāpes var izstarot uz priekšu pa ribstarpām, radot iespaidu, ka tās ir sirds (kardiogēnas) sāpes. Atšķirībā no stenokardijas šīs sāpes ir ilgstošas un smeldzošas. Ja ir izteikta krūšu daļas osteohondroze, slimniekam var būt kuņģa un zarnu trakta traucējumi — grēmas, aizcietējumi, sāpes aknu rajonā un vēderā.

Kas jādara

- jāsamazina slodze kakla un krūšu daļas skriemeļiem;
- jāizvairās no straujām galvas kustībām.

Jostas krustu daļas osteohondroze

Pazīmes

Sāpes parādās pēkšņi neveiklas kustības laikā, ceļot smagumu, vai apaukstēšanās gadījumā. Nereti sāpes izstaro cirkšņa un vēdera lejas daļā. Slimnieks nevar atliekties, pagriezties gultā, piecelties u. t. t. Aukstas un nejutīgas ir apakšējās ekstremitātes. Pakāpeniski rodas kāju un roku muskuļu nespēks. Var būt pastiprināta svīšana, uzbudinājums un nestabila emocionalitāte. Slimnieks parasti guļ uz muguras ar ceļos saliektām kājām vai uz vēdera, zem tā paliekot spilvenu, lai atslogotu muguru. Akūtais stāvoklis ilgst 3—7 dienas. Slimībai ir tieksme atkārtoties.

Kas jādara, ja ir akūtas sāpes:

- nepieciešams gultas režīms guļus uz muguras (uz cietas pamatnes) ar pussaliektām kājām ceļgalos;
- nepieciešama ārsta konsultācija, jo mugurkaula slimību ārstēšanai ir jābūt kompleksai, un to noteiks ārsts;
- siltums mazina muskulatūras saspringumu (termofors, piparu plāksteri u. c.), ierīvēšanai var lietot sildošas un sāpes maziņošanas ziedes;
- ieteicamas C vitamīna šķīstošas tabletes 500—1000 mg dienā;
- jāierobežo šķidruma un vārāmās sāls lietošana uzturā.

Neiralģija

Neiralģijas jeb nerva iekaisuma cēlonis ir nervu vai to pinumu iekaisums, kā arī nervam blakus esošo muskuļu, starpskriemeļu disku deformācija, saspiedums, sasitums, apaukstēšanās u. c. Galvenā pazīme visām neiralģijām ir sāpes. Sāpes ir lēkmjveidīgas, asas, periodiskas. Reizē ar sāpēm var būt ādas bālums vai apsārtums, svīšana, muskuļu saraušanās. Iekaisušā nerva rajonā

parasti ir traucētas orgānu vai muskuļu funkcijas.

Atkarībā no tā, kāds nervs tiek traumēts, arī izšķir dažādas neiralģijas. Visbiežāk sastopama sēžas nerva, trijzaru un pakauša nerva neiralģija.

Sēžas nerva iekaisums

Šo slimību tautas valodā mēdz saukt dažādi — išiass, neirīts, neiralģija vai jostas krusta kaula radikulīts. Sēžas nerva iekaisumu parasti izraisa dažādas apkārtējo audu slimības vai traumas, retāk infekcijas.

Pazīmes

Dedzinošas pastāvīgas vai lēkmjveidīgas sāpes, kas izplatās sēžas apvidū, augšstilba mugurējā virsmā vai apakšstilba ārpusē. Var būt smaguma sajūta kājās un ātra noguruma, kā arī tirpšanas, salšanas un svišanas sajūta. Sāpes pastiprinās, paceļot galvu, klepojot, šķaudot, kustoties, pie vismazākā satricinājuma vai, uzspiežot uz nerva. Ļoti apgrūtināta ir pāreja no horizontālā uz vertikālo stāvokli un otrādi. Smagākos gadījumos var rasties muskuļu parēzes vai pat paralīzes.

Trijzaru nerva iekaisums

Trijzaru neiralģiju izraisa slimīgas pārmaiņas pašās nerva šķiedrās. Slimības cēlonis var būt mugurkaula skriemeļu atveres (kanāla) sašaurinājums, no kuriem iziet trijzaru nerva saknītes. Bet var būt arī kāds slimības process tieša nerva tuvumā, piemēram, hronisks deguna blakusdobumu iekaisums, traumas u. c., kas saspiež nerva šķiedras un rada sāpes. Slimību veicinošie faktori ir apaukstēšanās, kā arī blakus esoši hroniski iekaisumi, un, ja likvidē pamatslimību, izbeidzas arī neiralģiskas sāpes.

Pazīmes

Ļoti stipras durstošas, dedzinošas lēkmjveida sāpes pieres, vaiga, augšžokļa vai apakšžokļa apvidū, parasti sejas vienā pusē. Sāpes pastiprinās runājot, ēdot, skujot bārdu u. t. t. Nereti novēro sejas muskuļu raustīšanos. Sāpes var izstarot uz pakausi, kaklu, roku. Sāpju lēkmes var izraisīt košļājamo un mīmikas muskuļu īslaicīgus krampjus, acu asarošanu, slimības skartās sejas puses apsārtumu un pastiprinātu siekalu izdalīšanos. Sāpju lēkmes var rasties košļāšanas, sarunu laikā, visbiežāk tās rodas spontāni. Lēkmes var būt vienu reizi 2—3 nedēļās, bet dažreiz arī katru dienu. Dažreiz trijzaru neiralģija pāriet bez ārstēšanas, bet visbiežāk tā prasa ilgstošu un pacietīgu ārstēšanos.

Pakauša nerva iekaisums

Visbiežāk slimību izraisa kakla skriemeļu slimības — osteo-hondroze, kā arī apaukstēšanās un saaukstēšanās slimības.

Pazīmes

Lēkmjveida sāpes pakauša daļā, kuras izstaro uz kaklu, muguru, ausi un apakšžokli. Grozot galvu, klepojot, šķaudot sāpes pastiprinās. Bieži vien slimnieks, lai novērstu spēcīgas lēkmju sāpes, cenšas galvu negrozīt. Ja slimība netiek ārstēta, paaugstinās jūtīgums visā galvas pakauša daļā.

Miozīts un mialģija

Miozīts ir skeleta muskuļu iekaisums. Slimības attīstības cēloņi var būt dažādas infekcijas — gripas vīrusi, strutu infekcijas u. c., muskuļu pārgurums, kā arī saaukstēšanās. Visbiežāk ir kakla miozīts, kas rada sāpes ausīs, deniņos, pieres daļā, plecu un kakla joslā. Dažādas intensitātes muskuļu sāpju lēkmes — mialģiju, var izraisīt arī vielmaiņas traucējumi, podagra, dažādas intoksikācijas (t. sk. alkohols), kad tiek traucēta muskuļaudu barošana, kas savukārt rada traucējumus muskuļu saraušanās procesā.

Pazīmes

Ādas pietūkums, apsārtums, muskuļi saspringti, cieti un sāpīgi. Var būt paaugstināta ķermeņa temperatūra. Mialģijas sāpes ir velkošas, dedzinošas, durstošas, tās var rasties pēkšņi pie asām kustībām vai fiziskas slodzes, kā arī var attīstīties pakāpeniski.

Kas jādara (attiecas uz visām neiralģijām un muskuļu sāpēm)

- nepieciešams siltums: termofors vai sildošas kompreses. Pakauša neiralģijas gadījumā hipertonijas slimniekiem nav ieteicama sildīšana;
- akūtajā stadijā nepieciešams miers un muskuļu saudzēšana;
- var lietot pret sāpju tabletes;
- nepieciešama ārsta konsultācija, jo ir jāārstē pamatslimība. Ārstēšanu ārsts nosaka individuāli.

Profilakse

- jānovērš iekaisuma procesi organismā;
- jāizvairās no muskuļu pārslodzes.

Muskuļu krampji

Muskuļu krampji ir pēkšņas un ļoti sāpīgas viena muskuļa vai pat veselas muskuļu grupas kontrakcijas, turklāt krampji var piemeklēt jebkuru skeleta muskuļu grupu. Krampji var ilgt no dažām sekundēm līdz pat vairākām minūtēm, parasti tie nerada draudus cilvēka dzīvībai, tomēr, ja tie atkārtojas bieži, tie var liecināt par kādu nopietnu slimību.

Krampju cēlonis var būt daudzas un dažādas slimības: meningīts, encefalīts, smadzeņu audzēji, asinscirkulācijas traucējumi un smadzeņu asinsvadu slimības, epilepsija, stinguma krampji, trakumsērga, samazināts vitamīnu un minerālvielu daudzums organismā, vielmaiņas traucējumi u. c. slimības, arī dažu me-

dikamentu un alkohola lietošana. Par cēloni var būt arī ūdens trūkums organismā, vāja asins pieplūde muskuļu šūnām, pārmērīgi liela slodze sporta nodarbībās un muskuļu spriedze pēc fiziska darba u. c. Nedrīkst aizmirst hronisku vēnu mazspēju ar diskomfortu un smaguma sajūtu kājās, kāju pietūkumu un nakts krampjiem kājās. Krampju rašanos var veicināt strauja temperatūras maiņa, tādēļ piesardzība jāievēro, atrodoties vēsā ūdenī, jo nav paredzams, kurā brīdī tieši tie varētu rasties — nepeldiet tālāk par vietu, kur ar kājām vēl varat aizsniegt ūdenstilpnes apakšu, lai izvairītos no ļoti nepatīkamām situācijām.

Visbiežāk krampji rodas pēdās, ikros un augšstilbos, kā arī rokas pirkstos. Krampju skartā vieta parasti ir ļoti sāpīga, tai grūti pieskarties, un muskuļu savilkums var būt pat ar aci redzams. Krampjiem raksturīgi, ka tie atkārtojas vairākas reizes dažu minūšu laikā.

Kas jādara

- ja krampji atkārtojas bieži un to cēlonis nav zināms, nepieciešama ārsta konsultācija;
- ja krampji savēl kāju muskuļus, sāpju mazināšanai jāizdara stiepijošas kustības, virzot papēdi projām, sasprindzinot kāju muskuļus un viegli pamasējot 10—15 minūtes savilkto muskuļus. Savilkto muskuļu jāvēģina turēt nostieptā veidā, līdz krampji izzūd. Var uz dažām minūtēm savilkto muskuļus apsaitēt ar elastīgo saiti;
- lai pārtrauktu krampjus kājā vai pēdā, ieteicams visu ķermeņa svaru pārvietot uz krampjos savilkto kāju vai vairākas reizes pietupties. Guļot gultā, var atsperties ar kāju pret gultas galu vai sienu;
- ieteicamas siltas kompreses, siltas kāju vai roku peldes;
- ja ir paplašinātas vēnas, jāvalkā speciālās elastīgās zeķes un, atrodoties gultā, ieteicams kājas turēt nedaudz paceltā stāvoklī.

Profilakse

- jāārstē pamatslimība;
- jāievēro darba un atpūtas režīms;
- lai novērstu krampjus miegā, ieteicams gulēt ar ceļgalos saliektām kājām uz sāniem;
- karstā laikā jālieto daudz šķidruma (jāizvairās no dzērieniem, kas satur kofeīnu, piemēram, no kokakolas).

“Nemierīgo kāju” sindroms

Dažreiz, cilvēkam apguļoties, rodas reflektoriska kāju raustīšanās un sajūta, ka pa kājām rāpo skudriņas. Tas visbiežāk skar abu kāju pēdas un apakšstilbus, retāk gūžas un rokas.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija, lai noskaidrotu, kas izraisa kāju muskuļu raustīšanos. Tas var rasties, ja ir noguruši kāju

- muskuļi, bet par iemeslu var būt arī nopietnas slimības, piemēram, Pārkinsona slimība, cukura diabēts vai nieru slimības;
- pirms gulēšanas ieteicamas pastaigas, bet, ja naktī uznāk šāda kāju “dancošana”, tad jāpieceļas un 5—10 min jāpastaigā pa istabu;
- pirms gulēšanas kājas var paturēt 10 min vēsā ūdenī vai 5—10 min pamasēt, sākot no pirkstgaliem uz augšu;
- pirms gulētiešanas nav ieteicams ēst, dzert kafiju, tēju un alkoholiskos dzērienus;
- guļot jācenšas biežāk mainīt ķermeņa stāvokli.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstniecības līdzekli kauļu, locītavu un muskuļu slimību ārstēšanā.

AUGU MAISIJUMS.

> Apšu un puplakšu lapas, vārnkāju laksti vienādās daļās. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Dadžu un vārpatu sakneņi, trejdaivu sunīšu un veronikas laksti — no katra pa 2 daļām, trejkrāsu vijolītes laksti 3 daļas. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 1/2 glāzei 3 reizes dienā (no rīta — tukšā dūšā).

> Melnā plūškoka ziedi, nātru lapas, pētersīļu sakne un ievu miza vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Maura sūrenes un nātres laksti un salvijas lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

> Dadža saknes, viršu, nātru, vaivariņa un vārnkāju laksti vienādās daļās. Ņem 1/2 kg maisījuma uz 3 litriem vāroša ūdens, vāra 10 min, tad izkāš un pievieno vannas ūdenim. Procedūras ilgums 20 min.

BĒRZS, āra.

> Izvilkuma pagatavošanai ņem 50 g kaltētu bērza pumpuru uz 1/2 litru degvīna. Ļauj ievilkties 10 dienas, periodiski sakratot, tad izkāš un lieto pa 1 tējkarotei 2 reizes dienā. Izvilkumu var lietot arī ārīgi — sāpošo vietu ierīvēšanai.

CIEDRU PRIEDE, Sibīrijas.

> Izvilkuma pagatavošanai ņem 100 g sasmalcinātu riekstu

kopā ar čaumalām un uzlej 1/2 litru degvīna. Ļauj ievilkties 14 dienas, periodiski sakratot, tad izkāš. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā.

EGLE, parastā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem jaunus egļu dzinumus 2 kg uz 6 litriem ūdens. Vāra 30 min, tad izkāš un pievieno vannas ūdenim. Var pievienot nedaudz vārāmās sāls.

IEVA, parastā.

> Izvilkuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes kaltētas mizas uz 200 ml degvīna. Ļauj ievilkties 20 dienas, periodiski sakratot, tad izkāš un lieto sāpošo vietu ierīvēšanai.

MĀRRUTKS, dārza.

> Svaigas saknes sarīvē, uzliek plānā kārtiņā uz auduma salvetes un liek sildošas kompreses uz sāpošajām vietām. Pirms kompreses uzlikšanas, lai izvairītos no ādas apdeguma, sāpošā vieta jāieziež ar augu eļļu. Kompresi jātur tik ilgi, kamēr tā silda, bet nedrīkst turēt pārāk ilgi, jo var rasties ādas apdegums.

PAPELE, melnā.

> Sasmalcināti papeļu pumpuri un sviests vienādās daļās. Sastāvdaļas samaisa un lieto sāpošo vietu ierīvēšanai.

PLŪŠKOKS, melnais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

SUNĪTIS, trejdaivu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā.

UPENE.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ogu vai lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

VĀRNKĀJA, purva.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā pēc ēšanas.

> Izvilkuma pagatavošanai ņem lakstus un saknes vienādās daļās. Piepilda ar maisījumu 1/2 litra burciņu, uzlej degvīnu, apsedz ar vāciņu un ļauj 14 dienas ievilkties, periodiski sakratot. Nofiltrē un lieto pa 10 pilieniem 3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

VERONIKA, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

VIRZA, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Nav ieteicams lietot grūtniecēm.

> Uzlējumu var izmantot peldēm, pievienojot vannas ūdenim, tad to var pagatavot koncentrētāku.

ZIRGKASTANIS, parastais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sasmalcinātu augļu (sēklu) uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 20 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pēc ēšanas.

> Izvilkuma pagatavošanai ņem 50 g sasmalcinātu kaltētu ziedu vai sēklu uz 1/2 litru degvīna. Ļauj ievilkties 20 dienas, periodiski sakratot, tad izkāš un lieto sāpošo vietu ierīvēšanai vai kompresēm.

Ievēribai. Zirgkastaņu preparātus iekšķīgi nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās.

SĀPES

Sāpes ir sajūtas, kuras dzīves laikā ir izjutis katrs no mums. Kādam tās ir bijušas sīkas un nenozīmīgas, citam sāpes ir kļuvušas par nopietnu dzīves problēmu. Sāpes ne tikai rada negatīvas emocijas, bet arī maina iekšējo orgānu darbību. Cilvēkam paātrinās sirdsdarbība un elpošana, sašaurinās asinsvadi, samazinās vai aptājas urīna izdalīšanās u. c. Katram cilvēkam ir savs sāpju sliekšnis, viens nespēj paciest pat niecīgas sāpes, otrs turpretī ar sāpēm var sadzīvot daudzus gadus. Arī vienam un tam pašam cilvēkam sāpju sliekšnis var būt dažāds, un ir daudz iemeslu, kas izmaina sāpju sliekšni.

Sāpju sliekšni **pazemina** (padara jūtīgāku pret sāpēm):

- ilgstošs negatīvs stress (rodas aizsardzības sistēmu izsīkums);
- depresija (samazinās serotonīna līmenis nervu sistēmā, kas ir svarīga sāpju bremsēšanas sistēmas sastāvdaļa);
- mazkustība (pasliktina audu asinsapgādi arī nervu sistēmā, izraisot nervu audu jūtīguma palielināšanos);
- citas slimības, kas izraisa asinsapgādes pasliktināšanos (cukura diabēts, ateroskleroze).

Sāpju sliekšni **paaugstina**:

- pozitīvas emocijas;
- fiziska aktivitāte;
- pretsāpju medikamenti.

Sāpes signalizē, ka organismā kaut kas nav kārtībā. Parasti sāpes ir pastāvīgs iekaisumu procesu pavadoņš — zarnu traktā, urīnpūslī, aizkuņģa dziedzera iekaisums, sāpes pavada visdažādākās traumas un saslimšanas, kad tiek traumēti nervu gali. Visbiežāk cilvēki sūdzas par galvassāpēm, muguras sāpēm, sāpēm vēderā, roku un kāju sāpēm u. t. t.

Gadījumi, kuros, sākoties sāpēm, **nekavējoties jāmeklē ārsta palīdzība**:

- pirmreizējas stipras sāpes, kurām nav zināms iemesls;
- pēkšņas sāpes, kuras pavada jušanas traucējumi, muskuļu spēka pavājināšanās kādā ķermeņa daļā;
- sāpes vēderā;
- sāpes, kuras pavada augsta ķermeņa temperatūra un vemšana;
- ja ilgstoši pastāvošas sāpes maina savu raksturu.

Galvas sāpes

Galvas sāpēm var būt ļoti daudz dažādu iemeslu. Bieži vien tām ir īslaicīgs cēlonis vai raksturs un tās ātri pāriet bez jebkādām sekām. Piemēram, galvas sāpes ir parasts saaukstēšanās

pavadonis. Tomēr galvas sāpes var izraisīt arī smadzeņu audzēji, galvas smadzeņu asinsrites traucējumi, migrēna, infekcijas slimības, mugurkaula deformācija kakla un krūšu daļā, maza-sinība, pārpūlēšanās, saspringums, redzes traucējumi, neirozes, stress, pazemināts vai paaugstināts asinsspiediens, galvas traumas u. c.

Pazīmes

Galvas sāpes var izpausties dažādi. Tās var uznākt lēkmjveidīgi, var būt trulas, spiedošas, asas, šaudīgas, biežāk — vienā galvas pusē. Galvas sāpes bieži vien pavada slikta dūša un vemšana. Ikdienā biežāk sastopamās ir saspringuma galvassāpes. Iemesls tām parasti ir cilvēka emocionalitātes, uzvedības un domāšanas kļūdas. Ilgstoši pastāvot sasprindzinājuma stāvoklim, arī sāpju bremzējošajās sistēmās iestājas izsīkums. Cilvēks kļūst jutīgāks pret sāpēm, jo psihiskā sasprindzinājuma pirmā ķermeniskā izpausme ir muskuļu saspringums, kas izraisa sāpju sajūtu. Saspringuma galvassāpes ir vidēji mērenas, tās var ilgt no 30 minūtēm līdz vairākām dienām. Tās ir truli spiedošas, biežas, pa visu galvu (kā cepure), tās neiespaido fiziska slodze, bet izraisa satraukums, depresija un citi faktori, kas paaugstina organisma jutību pret sāpēm.

Kas jādara

- ja ir biežas galvas sāpes, nepieciešama ārsta konsultācija, lai noskaidrotu to cēloni;
- jālieto pretsāpju tabletes;
- var lietot nomierinošus līdzekļus: baldriāna tinktūru u. c., kā arī ārstniecības augu tējas ar nomierinošu iedarbību;
- jāmēģina atslābināties. Pamasējiet plecu, kakla, žokļu un paura muskuļus;
- atgulieties uz muguras ar aizvērtām acīm vai aptumšotā istabā un atslābiniet visus muskuļus;
- ieteicams konsultēties ar psihoterapeitu, kurš ieteiks relaksācijas un stresa pārvarēšanas metodes;
- ja galva sāp ilgāk par 24 stundām un bieži, ir redzes traucējumi vai iepriekš bijusi galvas trauma, steidzami nepieciešama ārsta konsultācija.

Profilakse

- savlaicīgi jāārstē pamatslimība;
- nepieciešamas mērenas fiziskās aktivitātes.

Muguras sāpes

Reti kurš cilvēks savas dzīves laikā nav izjutis muguras sāpes. Kāds tās jūt pēc ilgstošas sēdēšanas pie datora, cits — pēc fiziskas piepūles u. t. t. Muguras sāpes var izraisīt daudzas un dažādas slimības (tuberkuloze, audzēji, aknu, nieru, dzemdes, sirds un

asinsvadu u. c.). Nereti muguras sāpju cēlonis ir izmaiņas mugurkaula skriemeļos, muskuļos, saitēs, kas satur skriemeļus, nervos. Muguras sāpes var rasties pēc traumas, kritiena vai straujas kustības, pēc lielas fiziskas un psihiskas slodzes. Papildus slodzi var radīt ilgstoša smaguma nešana vienā rokā, liekais ķermeņa svars, nepareizs ķermeņa stāvoklis sēžot. Ikdienas stress, atpūtas trūkums, kā arī ārējie faktori (aukstums, caurvējš u. c.) palielina muskuļu sasprindzinājumu, līdz ar to pasliktinot asinsapgādi un radot izmaiņas mugurkaula skriemeļos. Vājākas kļūst saites, kas satur mugurkaula skriemeļus, no savas vietas izkustas mugurkaula skriemelis vai izslīd starpskriemeļu disks, saspiežot nervus, kuri iziet no skriemeļu atverēm, un radot sāpes. Sāpes rada jaunu muskuļu sasprindzinājumu, stresu un līdz ar to vēl stiprākas sāpes. Starp saspringušajiem muskuļiem, vai nobīdoties mugurkaula skriemeļiem, var tikt nospiesti nervi, un sāpes var izstarot uz kājām, rokām vai galvu.

Kas jādara

- ja ir akūtas sāpes, nepieciešams apgulties, ja iespējams — uz cietākas pamatnes "S" burta pozā;
- nepieciešama ārsta konsultācija;
- akūtajā periodā nepieciešams miers un atpūta sāpošajam muskulim;
- var lietot pretsāpju tabletes;
- arīgi ierīvēšanai var lietot ziedes.

Profilakse

- jācenšas nepārslogot mugurkaulu un sāpošo muskuli;
- nepieciešamas atslābināšanās un pirmcēloņu (stresa, depresijas, kaitīgo ieradumu) likvidēšana;
- regulāri jānodarbojas ar mērenām fiziskām aktivitātēm;
- jācenšas novērst stājas traucējumus;
- krēslam jābūt pareizā augstumā ar piemērotu atzveltni. Sēžot bieži jāmaina ķermeņa stāvoklis, lai pārmaiņus ļautu atpūsties dažādām muskuļu grupām;
- jāseko, lai nebūtu lieks ķermeņa svars.

Steidzama ātrā medicīniskā palīdzība nepieciešama:

- ja sāpēm pievienojas muskuļu vājums, kustību traucējumi, patvaļīga urīna noplūde un vēdera izeja;
- ja sāpes ir kreisās lāpstiņas apvidū un tās pastiprinās fiziskas slodzes laikā, kas var liecināt par stenokardiju.

Sāpes krūtīs

Sāpes krūtīs var būt ne tikai stenokardijas, bet arī citos sirds slimību un plaušu slimību gadījumos (sirds neiroze, bronhu iekaisums). Bieži sāpju cēlonis ir mugurkaula starpskriemeļu disku pārmaiņas, kas izraisa nervu saknīšu kairinājumu, gremošanas

orgānu slimības (kuņģa čūla, gastrīts, barības vada trūce) u. c. slimības.

Kas jā dara

- jebkurā gadījumā, kad sāpju cēlonis nav zināms, noteikti jā-konsultējas ar ārstu;
- ja sāpēm pievienojas elpas trūkums, auksti sviedri, slikta dūša, reibonis, **nekavējoties jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**;
- līdz ārsta atbraukšanai slimnieks jānovieto gultā ar paceltu galvgali (pussēdus) un zem mēles jāpaliek nitroglicerīna tablete, var pasūkt validola tableti vai iedzert valokordīna pilienus.

Skausta sāpes

Skausta sāpes visbiežāk izraisa ilgstoša kakla muskuļu spriedze — pārgurums un saspringums kakla muskuļos, uzturēšanās caurvējā, kā arī mugurkaula deformācija kakla un krūšu daļā. Sāpju izraisošais faktors var būt arī stress vai depresija. Ja skausta sāpes sākušās pēc strauja galvas pagrieziņa, ir stipras un izstaro uz roku vai kāju, mazinot tajā muskuļu spēku, iespējams, ka ir mugurkaula starpskriemeļu disku deformācija un ir saspīestas muguras smadzenes vai nervs, kas iziet pa starpskriemeļu atverēm. Parasti asas sāpes ir vienā galvas pusē, kas līdz ar kustībām pastiprinās, dažreiz var būt reibonis, slikta dūša vai vemšana.

Kas jā dara

- skausta apvidum nepieciešams miers un siltums;
- var ieziest ar sildošu vai sāpes mazinošu ziedi.

Profilakse

- intensīvi strādājot pie datora, jācenšas turēt galvu taisni un tā, lai ekrāns atrastos acu līmenī. Ik pēc kāda laika jāizdara galvas aplošana un jāpastaigā;
- jāiemācās atslābināties.

Ātrā medicīniskā palīdzība nepieciešama:

- ja skausta sāpes sākušās pēc strauja galvas pagrieziņa un tām pievienojusies kustību nespēja, tirpšanas sajūta rokās un kājās;
- ja skausta sāpēm pievienojušās stipras galvassāpes, slikta dūša, vemšana, apziņas traucējumi, tas liecina par smadzeņu apvalka iekaisumu (meningītu);
- slimnieku nedrīkst kustināt, līdz atbrauc ātrā medicīniskā palīdzība.

Ja iepriekš minētās pazīmes nav, tad skausta sāpes **līdz ārsta konsultācijai**:

- var ārstēt mājās ar siltumu (termoforu, kompresēm) vai ierīvēt ar sildošām ziedēm;
- var lietot pretsāpju tabletes.

Jostas un krustu sāpes

Jostas un krustu sāpes ir bieža parādība, kas novērojama dažādu slimību gadījumos. Sāpju cēlonis var būt deģeneratīvi distrofiskas pārmaiņas mugurkaula skriemeļos, starpskriemeļu diskos, audzēji, dažādu iekšējo orgānu slimības, sevišķi dzemdes un olnīcu slimības, urīnpūšļa, urīnvadu, aizkuņģa dziedzera, zarnu u. c. slimības. Muskuļu sāpes var izraisīt saaukstēšanās, miozīts, mialģija, vecāka gada gājuma vīriešiem priekšdziedzera adenoma un vēzis.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija;
- mugurai nepieciešama atpūta un gultas režīms (1—2 dienas);
- sāpju mazināšanai var lietot pretsāpju tabletes.

Profilakse

- nepieciešams savlaicīgi ārstēt pamatslimību.

Ceļu locītavu sāpes

Ceļu locītavu sāpes var izraisīt ceļa locītavas trauma, deformācija, locītavas muskuļu vai saišu bojājums, locītavas somiņas iekaisums u. c. slimības.

Kas jādara

- ja ir stipras sāpes, locītavai nepieciešams nodrošināt mieru (nekustīgumu);
- var lietot pretsāpju tabletes;
- nepieciešams siltums (termofors, kompreses). Var lietot sāpes mazinošas ziedes;
- ja 2—3 dienu laikā sāpes neizzūd, nepieciešama ārsta konsultācija.

Profilakse

- jānostiprina locītavu saturošos muskuļus un saites, veicot fiziskus vingrojumus. Piemēram, apsēdieties krēslā, atspiediet muguru pret krēsla atzveltni un sasprindziniet kāju muskuļus (noskaitiet līdz 5), pēc tam nedaudz paceliet kājas augstāk (noskaitiet līdz 5). Kājas nolaidiet un atslābinieties. Vingrojumus izpilda 5—10 reizes;
- centieties samazināt ķermeņa svaru, ja tas ir palielināts.

Plecu sāpes

Plecs ir locītavu, cīpslu un muskuļu apvienojums, kurš nodrošina rocai plašu kustību apjomu. Sāpes var būt pastāvīgas vai īslaicīgas un pazust īsā laika sprīdī vai arī turpināties. Stipras sāpes pleca locītavas apvidū var būt saistītas ar sasitumu, locītavas somiņas iekaisumu, locītavas saišu un mīksto audu bojājumu,

mugurkaula kakla daļas un krūšu daļas osteohondrozi (spondilozi). Sāpes plecā var sākties pēc neierastas fiziskas slodzes vai smaguma celšanas. Ja tās ir stipras arī miera stāvoklī, ir iespējams lūzums, izmežģījums, muskuļu vai saišu bojājums.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija;
- sīkāk skatīt "Roku pirkstu sāpes".

Profilakse

- lai izvairītos no saslimšanas, nevajadzētu ķermeni pakļaut fiziskai pārslodzei.

Roku pirkstu sāpes

Roku pirkstu sāpes cēlonis ir muskulatūras pārpūle pēc neierasti lielas fiziskas slodzes (darbs ar datoru, rakstāmmašīnu, pianista darbs, ravēšana u. tml.), kā arī tās var būt locītavu slimības pazīme, piemēram, reimatoīdā poliartrīta gadījumā.

Kas jādara (roku pirkstu, elkoņa un pleca sāpju gadījumos):

- locītavai 1—2 dienas jānodrošina miera stāvoklis (to nedarbinot);
- sāpju mazināšanai lieto siltumu (termoforu, kompreses) vai sāpošo vietu ierīvē ar sildošām ziedēm;
- var lietot pretsāpju tabletes;
- ja 2—3 dienu laikā sāpes nepāriet, jākonsultējas ar ārstu;
- ja rodas aizdomas par lūzumu, izmežģījumu vai muskuļu saišu bojājumu, **nepieciešama tūlītēja medicīniskā palīdzība**;
- ja sāpes kreisajā plecā rodas fiziskas slodzes laikā, bet miera stāvoklī pāriet, nepieciešama steidzama ārsta konsultācija, jo šīs sāpes var liecināt par stenokardiju.

Pēdu sāpes

Visbiežāk pēdu sāpes saistītās ar pēdu pārslodzi, pēdu traumu (lūzumu, izmežģījumu, saišu sastiepumu u. c.). Nelielas potīšu sāpes un pietūkums var liecināt par šķidruma uzkrāšanos organismā. To var novērot ceļojuma laikā (ilgstoši sēžot mašīnā) vai karstā laikā, kāju vēnu, sirds un nieru slimību u. c. gadījumos. Bieži vien sāpes izraisa dažāda veida pēdu deformācijas.

Kas jādara

- ja pēdu sāpes saistītas ar pārslodzi, pēdai jānodrošina miera stāvoklis (nekustīgums), novietojot kājas nedaudz augstāk;
- ieteicamas siltas 5—10 min ilgas ūdens peldes kājām, pievienojot ūdenim kumelišu, piparmētru vai melnās tējas uzlējumu;
- ieteicama pēdu masāža, sakot no pirkstiem un izmasējot visu pēdu;

- var lietot pretsāpju un pretiekaisuma tabletes;
- var lietot krēmus kāju tuskas un sāpju mazināšanai;
- ja rodas aizdomas par lūzumiem, izmežģījumiem, sirds un nieru darbības traucējumiem, kā arī dedzinoša sajūta pēdās, tad nepieciešama ārsta konsultācija.

Profilakse

Lai kājās uzlabotu asinscirkulāciju, ieteicami dažī vienkārši vingrojumi:

- guļot uz muguras (ja iespējams vairākas reizes dienā), izstiepiet gaisā rokas un kājas un papuriniet tās 2—3 min, kā arī pakustiniet pirkstus;
- sēžot krēslā, izstiepiet kājas un apļojiet pēdas uz vienu un uz otru pusi tik ilgi, kamēr apņik. Vingrojumu ieteicams izdarīt vairākas reizes dienā.

Pēdu deformācijas izraisītās sāpes

Izšķir vairākus pēdas deformācijas veidus: plakanā pēda, greizais īkšķis (īkšķa locītavas deformācija), āmurveida pirksts, papēža piesis u. c.

Plakanā pēda

Plakanā pēda var radīt sāpes ne tikai pašā pēdā, bet arī apakšstilbā, krustos un muguras krūšu daļā. Plakanā pēda var attīstīties ne tikai bērnībā, bet arī pieaugušiem cilvēkiem, ja cilvēks strauji pieņēmis svarā, sievietēm — grūtniecības beigās.

Kas jādara

- ieteicams ik rītu pēdu masēt. Ērti lietot elektriskos masāžas aparātus;
- vēlams vasarā staigāt basām kājām priežu mežā, jūras krastā (nokritušie čiekuri un sīkie akmentiņi masē pēdu) vai arī pa svaigi nopļautu zāli;
- ieteicams dažas stundas dienā staigāt ar karpē vai zābakā ieliktu bumbiņu (sākumā 5 mm diametrā, pakāpeniski to apmainot pret lielāku). Bumbiņa jānovieto pēdas iekšpusē, apmēram tās vidū;
- higiēnas preču veikalos var iegādāties dažādas apavu iekšzolitēs atkarībā no pēdas deformācijas veida;
- ieteicams konsultēties ar ārstu ortopēdu.

Greizais īkšķis

Diezgan bieži, galvenokārt sievietēm, plakanā pēda attīstās līdztekus izliektam īkšķim. Šis slimības cēlonis parasti ir šauru apavu valkāšana, locītavu iekaisumi, varžacis, liels ķermeņa svars u. c. Īkšķis dažreiz pārsedz otro un pat trešo pirkstu.

Āmurveida pirksts

Āmurveida pirksts ir, ja kājas pirksta gals (visbiežāk tas ir kājas 1. pirksts) piespiests pie pirksta pamata, bet tā vidusdaļā ir ass liekums (90 °). Šī deformācija nereti kombinējas ar greizo īkšķi.

Kas jādara (greizais īkšķis, āmurveida pirksts):

- ieteicama pēdas masāža;
- labi palīdz staigāšana ar basām kājām pa mežu, sīkiem akmeņiem, pa pļavu;
- lai apavi nespiestu uz kauliņu, var izgriezt filca strēmēlē nelielu caurumiņu un šo strēmeli ielikt apavos tā, lai izgrieztais caurums atrastos virs deformētā kauliņa;
- ja īkšķa locītava iekāst, nepieciešama ārsta konsultācija.

Papēža piesis

Papēža piesis ir iegūta pēdas deformācija, kas rada stipras sāpes papēdī. Parasti sāpes ir tikai staigāšanas laikā un vienmēr vienā un tai pašā vietā. Aptaustot var atrast vienu noteiktu sāpīgu punktu papēža apakšā.

Kas jādara

- ieteicamas siltas kāju peldes;
- apavos zem papēža var ielikt attiecīgi piegrieztu filca vai pololona gabalu ar izgrieztu caurumu. Caurumam jābūt tai vietā, kur ir vissāpīgākais punkts.

Papēža ādas plisumi

Papēža ādas plisumi visbiežāk rodas sievietēm, un tie mēdz būt papēža mugurpusē. Tie ir sāpīgi un grūti ārstējami. Par šīs slimības cēloni zināmā mērā var uzskatīt B grupas vitamīnu trūkumu organismā.

Kas jādara

- ieteicamas siltas kāju peldes. Vannas ūdenim var pievienot ārstniecības augu novārījumus (ozola mizu, kliņģerīšu u. c.) vai izmantot ūdeni, kurā vārījušies kartupeļi. Ādu mīkstina kāju peldes ar vārāmo sāli vai pārtikas sodu;
- ik pārdienas pēdas jānorīvē ar pumeku (šūnakmeni) un jāieziež ar barojošu krēmu;
- pēc kāju vannas ar šaurām un asām šķērītēm izgriez plisuma malas tā, lai tās izskatītos kā "silīte";
- jāuzliek apsējs ar kādu no mīkstinošām ziedēm vai barojošiem un mitrinošiem krēmiem;
- pēc kāju peldes nosusina pēdas un uz plaisām uzziež medu, uzliekot virsū svaigu kāposta lapu. Apsēju maina vairākas reizes dienā;

- pilina uz ādas plaisām sasildītu vasku, parafīnu vai aitas taukus.

Ieaudzis nags

Visbiežāk ieaug kājas pirmā pirksta nags. Par cēloni var būt naga nepareiza (pārāk dziļa) apgriešana vai šauri apavi. Veicinošie faktori ir kāju svīšana un higiēnas prasību neievērošana. Slimnieks sūdzas par sāpēm attiecīgajā pirkstā, sevišķi staigājot, un par ilgstošu zemnaga audu strutošanu. Nereti vienā naga malā no naga gultnes izaug "liekā gaļa", kura pa daļai pārsedz nagu.

Kas jādara

- ieteicamas kāju peldes dezinficējošos šķīdumos (kālija permanganāts) vai ārstniecības augu novārījumos;
- vieglos gadījumos naga malu paceļ un zem tās paliek marles strēmeli, kas piesūcināta kālija permanganāta šķīdumā;
- ja tas neizdodas, nepieciešama ķirurga konsultācija.

Akūtas vēdera dobuma orgānu sāpes

Šajā nodaļā apkopotas biežāk sastopamās vēdera dobuma orgānu akūtas saslimšanas, kuru galvenā pazīme ir sāpes vēderā un kuru gadījumā nepieciešama neatliekama ātrās palīdzības vai pat ķirurģiska ārstēšana. Sāpes parasti rodas samērā pēkšņi, lai gan var attīstīties arī pakāpeniski (apendicīts, zarnu aizsprostojums u. c.). Sāpju veidi var būt atšķirīgi, un ne vienmēr tās viegli atšķirt no sāpēm, ko izraisa slimības, kurām ķirurģiska operācija nav nepieciešama (urīnceļu akmeņu slimības lēkme, enterokolīts). Lieklākoties stipru sāpju cēlonis ir slimība, kurai nepieciešama ķirurģiska iejaukšanās.

Visbiežāk pēkšņu vēdersāpju cēlonis var būt akūts vai hronisks aklās zarnas piedēkļa iekaisums (apendicīts), akūts aizkuņģa dziedzera iekaisums (pankreatīts), kuņģa vai divpadsmitpirkstu zarnas čūlas plīsums, žultsakmeņu kolikas, nierakmeņu kolikas, dažas ginekoloģiskās slimības (piemēram, ārpusdzemdes grūtniecība, sastrutojuša olvada plīsums). Vēdersāpes var būt arī pēc traumas, ja ir bojāti vēderdobuma iekšējie orgāni, pēc mugurkaula traumas, vēdera asinsvadu trombozes, kā arī zarnu samešanās vai zarnu saaugumu dēļ (ja bijusi vēdera dobuma operācija) u. c.

Pazīmes

- stipras sāpes vēderā;
- izteikts bālums;
- slikta dūša;
- slimnieks cenšas ieņemt saudzējošu pozu.

Akūtu sāpju gadījumā pēc iespējas īsā laikā jākonsultējas ar ārstu vai jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.

Kas jādara akūtu vēdera dobuma orgānu sāpju gadījumā:

- nekavējoties jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība, jo bieži vien slimniekam nepieciešama steidzama ķirurģiska ārstēšana;
- nedrīkst dot caurejas līdzekļus;
- nedrīkst likt siltu termoforu uz vēdera;
- nedrīkst taisīt klizmas;
- nedrīkst dot pretsāpju līdzekļus;
- nedrīkst dot ne dzert, ne ēst;
- slimnieks jānovieto gultā pussēdus stāvoklī ar ceļos saliektām kājām;
- ja ir kuņģa asiņošana, par ko liecina atvēmtās masas kafijas biežumu krāsa, tad līdz ārsta atbraukšanai slimnieks jānogulda gultā bez spilvena un uz kuņģa apvidus jāuzliek auksta komprese.

Akūts apendicīts

Aklās zarnas iekaisums parasti sākas ar sāpēm pakrūtē, nabas rajonā, bet pēc dažām stundām sāpes parādās aklās zarnas atrašanās vietā, t. i., vēdera lejasdaļā labajā pusē. Dažreiz sāpes izstāro uz labo kāju, ir slikta dūša un vemšana. Nereti ķermeņa temperatūra ir paaugstināta.

Akūts aizkuņģa dziedzera iekaisums

Akūts aizkuņģa dziedzera iekaisums rada asas sāpes vēderā, kas izstāro uz muguru, jostas vietu, kreiso plecu, gūžu. Ir vemšana, uzpūsts, saspriegts vēders, izkārnījumu un gāzu aizturēšana, paaugstināta ķermeņa temperatūra.

Kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas čūlas plīsums

Kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas čūlas plīsumam raksturīgas pēkšņas asas sāpes pakrūtē, priekšējās vēdera sienas muskulatūras sasprindzinājums, sevišķi vēdera augšējā daļā. Sākumā nav vemšanas. Slimnieks ieņem piespiedu stāvokli — gul ar nedaudz pievilkām kājām. Elpojot slimnieks saudzē vēderu un elpo tikai ar krūtīm. Vēlāk, pēc 2—3 stundām, sāpīgums izplatās pa visu vēderu, var sākties vemšana, ķermeņa temperatūras paaugstināšanās, un tas nozīmē, ka attīstās peritonīts (vēdera plēves iekaisums).

Žultsakmeņu sāpju lēkme

Žultsakmeņu sāpju lēkme (kolika) bieži vien kombinējas ar žultspūšļa un žultsceļu iekaisumu. Lēkmi izraisa diētas kļūdas (trekni, cepti, asi ēdieni, kūkas, tortes). Sāpes sākas labajā paribē,

izstaro uz labo plecu un labo lāpstiņu. Parasti ir slikta dūša un vemšana. (Skatīt nodaļā “Aknu un žultsceļu slimības”.)

Nierakmeņu sāpju lēkme

Nierakmeņu sāpju lēkme (kolika) rada lēkmjveidīgas sāpes, var būt uzpūsts vēders un nenoiet gāzes. Sāpes var būt vairāk mugurpusē, tās izstaro uz leju — uz dzimumorgāniem. Nierakmeņu lēkmei raksturīga bieža urinēšana. (Skatīt nodaļā “Nieru un urīnceļu slimības”.)

Zarnu aizsprostojums (*ileus*)

Zarnu aizsprostojums sākas ar lēkmjveida sāpēm vēderā. Lēkme sākas ar mērenām sāpēm, kas pakāpeniski pastiprinās un tad pamazām kļūst vieglākas. Šādas lēkmes at-kārtojas ik pēc 3—5—10 minūtēm. Lēkmju starplaikos slimnieks ir mierīgs, bet stipro sāpju brīdī vaid, seja kļūst bāla, un parādās auksti sviedri. Slimnieks ir nemierīgs. Diezgan raksturīga ir bieža vemšana. Gāzes nenoiet, vēders ir uzpūsts.

Vēderplēves iekaisums

Vēderplēves iekaisums (peritonīts). Visbiežākie tā cēloņi ir aklās zarnas piedēkļa iekaisums, kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas čūlas plisums, žultspūšļa iekaisums u. c. Slimnieka stāvoklis ir smags. Vispirms sāpes ir kādā vienā vēdera apvidū, pēc tam izplatās pa visu vēderu. Ķermeņa temperatūra paaugstināta līdz 38—39 °C, āda — bāla, klāta aukstiem sviedriem, gandrīz vienmēr ir vemšana. Vēders sākumā ir saspriegts, bet pēc tam stipri uzpūsts.

Kuņģa un zarnu asiņošana

Asiņošana sākas pēkšņi — ar nespēku (dažreiz ar ģīboni), ādas bālumu, aukstiem sviedriem, pulss ir paātrināts. Pievienojas vemšana — vēmekļu masa ir kafijas biežumu krāsā, izkārnījumi — melnā krāsā.

NERVU SISTĒMA

Visu cilvēka organismā, kā arī atsevišķos orgānos noritošo procesu vadību un to darbības saskaņošanu un vienotu organisma funkcionēšanu veic nervu sistēma. Nervu sistēma nodrošina koordināciju ne tikai starp atsevišķiem orgāniem, bet arī starp organismu un ārējo vidi — pielāgošanos ārējās vides mainīgajiem apstākļiem. Receptori uztver pārmaiņas kā organismā, tā ārējā vidē un ierosina uzbudinājuma impulsus nervu šķiedrā, pa kuru uzbudinājums nonāk centrālajā nervu sistēmā (CNS), pārveidojas un no turienes kā impulss darbībai dodas uz orgāniem. Nervu sistēmai ir divas daļas: centrālā (CNS) un perifērā. Centrālo nervu sistēmu veido galvas smadzenes un muguras smadzenes, bet perifēro — 12 pāri galvas smadzeņu nervu un 31 pāris muguras smadzeņu nervu. Ar centrālo daļu saistīta augstākā nervu darbība.

Kopīgo nervu sistēmu nosacīti iedala somatiskajā nervu sistēmā un veģetatīvajā nervu sistēmā. Abas šīs nervu sistēmas ir savstarpēji saistītas, nodrošina atsevišķu sistēmu un orgānu saskaņotu darbību, ietekmē viena otru un ir pakļautas centrālajai nervu sistēmai.

Somatiskā nervu sistēma (ārējā nervu sistēma) inervē ķermeni, cauraužot ādu un maņu orgānus, šķērsvītrotu muskulatūru (izņemot sirds muskuli), padara ādu jutīgu pret siltumu, aukstumu, savainojumiem, koordinē muskuļu darbību u. t. t. Somatiskā nervu sistēma ir pakļauta mūsu gribai, tāpēc, piemēram, roku vai kāju var kustināt, kā tikai gribas.

Veģetatīvā nervu sistēma (iekšējā nervu sistēma) inervē visu, kas atrodas ķermenī iekšā: visu iekšējo orgānu gludo muskulatūru, sirdi, asinsvadus un dziedzerus. Viens no svarīgākajiem galvas smadzenēs ir klejotājnervs, kas veido daļu no veģetatīvās sistēmas. Veģetatīvā nervu sistēma darbojas pilnīgi patstāvīgi, cilvēks ar savu gribu to ietekmēt nevar. Tāpēc veģetatīvo nervu sistēmu bieži sauc arī par autonomo nervu sistēmu. Veģetatīvā nervu sistēma koordinē iekšējo orgānu darbību: asinsriti, elpošanu, gremošanas orgānu, izvadorgānu, dzimumorgānu, iekšējās sekrēcijas dziedzeru darbību, kā arī regulē vielmaiņu.

Pēc struktūras un funkcijām veģetatīvajai nervu sistēmai izšķir divas daļas — *simpātisko* un *parasimpātisko* nervu sistēmu. Veģetatīvās nervu sistēmas simpātiskā daļa stimulē orgāna darbību, aktīvās enerģijas izlietošanu, bet parasimpātiskā daļa palēnina orgāna darbību, veicina enerģijas uzkrāšanos, t. i., sekmē barības vielu uzņemšanu un uzkrāšanu. Piemēram, simpātiskā nervu sistēma sirds darbību paātrina, bet parasimpātiskā — palēnina. Lai orgāns varētu darboties normāli dažādos mainīgos fizioloģiskos stāvokļos, starp abām veģetatīvās nervu sistēmas daļām jābūt noteiktam līdzsvaram. Gandrīz visiem orgāniem ir divkārsa inervācija: simpātiskā un parasimpātiskā.

Nervu un psihiskās slimības

Nervu slimības ir saistītas ar nervu, smadzeņu, kā arī smadzeņu apvalku un asinsvadu bojājumu. To cēloņi var būt ļoti dažādi: traumas, pārpūle, pārdzīvojumi, iekaisums, audzēji u. c. Nosacīti nervu slimības var nodalīt no psihiskām slimībām.

Psihiskās slimības ir augstākās nervu darbības traucējumi, kuru rezultātā zūd smadzeņu spēja pareizi atspoguļot ārpasauli, analizēt saņemtos kairinājumus un uz tiem pareizi reaģēt, mainās slimnieka pašsajūta un savas personības apziņa. Psihisko slimību izcelsmē nozīmīgi vairāki faktori: iedzimtība, galvas traumas, organiski galvas smadzeņu bojājumi, audzēji, psihotraumas, ilgstoša fiziska un psihiska pārslodze u. c. faktori.

Stress

Pēc Pasaules Veselības aizsardzības organizācijas datiem 45% no visām slimībām ir saistītas ar stresu.

Stress jeb spriedze nav tikai psiholoģisks, bet ir sarežģīts bioķīmisks process, kas notiek organismā, aptverot ne tikai 1—2 sistēmas, bet visus cilvēka dzīvībai nepieciešamos orgānus. Tās ir neuroendokrīnas reakcijas, kas rodas stresora ietekmē. Stresors ir kairinātājs, kas indivīdam šķiet draudošs. Stress — tā ir cilvēka reakcija uz kairinātāju, un katram tā ir individuāla — savādāka. Mazās devās stress netraucē, bet lielās devā rada spēku izsīkumu. Jo ilgstošāks ir stresa stāvoklis, jo lielāks enerģijas patēriņš nepieciešams, jo organisms mobilizē visus spēkus, lai pārvarētu radušos situāciju, pastiprinās visu organisma sistēmu darbību: paātrinās sirdsdarbība, elpošana kļūst ātrāka un seklāka, pastiprinās svīšana, kuņģa darbība palēninās, skābes saturs kuņģī palielinās, aktīvāk darbojās hormonālā sistēma, paaugstinās asinsspiediens un cukura līmenis asinīs, saspringst muskulatūra u. t. t. Normālos apstākļos seko reakcija (izlāde), un, zūdot stresa stāvoklim, organisms atgriežas normālā miera stāvoklī. Taču gadījumā, ja stress negūst izlādi vai atkārtojas tik bieži, ka slāņojas virsū iepriekšējam, organisms un psihe atrodas pastāvīgā uzbudinājuma stāvoklī, kas kādā brīdī noved pie izsīkuma un var būt par pamatu dažādām saslimšanām (infarkta, vairogdziedzera, gremošanas trakta u. c., pazeminās imunitāte). Stress rada traucējumus organisma aizsargsistēmās, kas nereti noved pie psihiska izsīkuma — depresijas.

Pazīmes

Galvas sāpes, reiboņi, miega traucējumi, traucēta ir kuņģa un zarnu trakta darbība, nogurdināmība, nervozitāte u. c. Stress paaugstina skeleta muskulatūras tonusu, izraisot velkošas sāpes kakla, plecu un muguras muskuļos.

Kas jādara

- jācenšas izvairīties no stresa situācijām;
- jāiemācās atslābināties;
- jāsabalansē darba un atpūtas režīmu;
- nepieciešamas regulāras fiziskās aktivitātes (pastaigas svaigā gaisā, peldēšana, riteņbraukšana u. c.);
- jāievēro uztura režīms. Uzturam jābūt sabalansētam, pietiekamā daudzumā dārzeņiem un augļiem. Ja nav iespējams visus nepieciešamos vitamīnus un minerālvielas uzņemt ar uzturu, jālieto kompleksie vitamīni;
- jāsamazina kafijas, alkohola un nikotīna lietošana.

Profilakse

- pēc iespējas ātrāk jānovērš stresa iemesli. Jācenšas izvairīties no tiem. Jāmācās smaidīt, noskaņojot sevi optimistiski, nedusmojoties, jo dusmas neatrisinās problēmas;
- jāatrod labākais līdzeklis, kā atbrīvoties no stresa (pastaigas, siltas peldes, miegs u. c.);
- vislabākā metode ir atslābināšanās (relaksācija). Pēc darba būtu automātiski jāizjūt atslābinājums, bet, ja esam nervozi un noguruši, bieži vien šīs sajūtas esam radījuši paši ar savu ikdienas nepareizo dzīves stilu. Atslābināties nav iespējams, lietojot tēju, kafiju, alkoholu, jo tie dod īslaicīgu atvieglinājumu, īstenībā šie līdzekļi stresa stāvokli vēl vairāk padziļina;
- ieteicama ir tā saucamā “ātrās atslābināšanās” metode. Aizveriet acis, lēni ieelpojiet un izelpā atslābinieties (ķermenis saplok, pleci noslid uz leju). Nepieciešamas vismaz 3—5 šādas ieelpas un izelpas (2—3 min);
- virpiniet rokā 2 vara lodītes (lodīšu vietā var ņemt 2 valriekstus). Virpināšanu izdara tā, lai lodītes nesaskartos. Enerģiski tās virpinot, atbrīvosieties no stresa;
- miegs ir viens no labākajiem nervu spēcīgākajiem. Lai palīdzētu atgūt mieru, nepieciešams 8—10 stundu ilgs nakts miegs;
- stresa situācijā organisms izstrādā daudz holesterīna, tāpēc liela nozīme ir uzturam. Uzturā jāiekļauj šķiedrvielām bagātus produktus, svaigus dārzeņus un augļus, kas piesaista holesterīnu un lieko izvada no organisma;
- jālieto uzturā produkti, kas satur C un B grupas vitamīnus, minerālvielas un mikroelementus (svaigus dārzeņus un augļus, riekstus, pupas, zirņus, pienu un piena produktus, liesu gaļu, jūras zivis, alus raugu u. c.). Jāsamazina uzturā cukura, sāls, asu piedevu, miltu izstrādājumu, kafijas, tējas, alkohola lietošana;
- normālai nervu sistēmas darbībai ir nepieciešams kalcījs. Ja kalcija līmenis asinīs krītas, cilvēks kļūst nervozs, neiecietīgs

u. t. t. Kalciju satur pupas, zirņi, pilngraudu maize, piens un tā produkti, dārzeņi, medus u. c.;

- lai būtu spēcīga nervu sistēma, nepieciešama viegla fiziska slodze. Mazkustīgums pasliktina ausu asinsapgādi arī nervu sistēmā. Ieteicams svaigs gaiss, ūdens procedūras (duša, norīvēšanās ar vēsu ūdeni, peldēšana) u. c.;
- pēc saspringtas darba dienas ieteicams nomazgāties siltā ūdenī (40 °C), lai atslābinātu saspringtos nervus;
- lai saglabātu nervu spēku, nevajag censties paveikt neiespējamo. Daži cilvēki prasa no sevis pārāk daudz un jūt pastāvīgu nervu spriedzi;
- nenoslēdzieties sevī, neceliet apkārt mūri, jo tas var radīt nervu spēka izsīkumu;
- raudāt ir veselīgi. Zinātnieki pierādījuši, ka emocionālas asaras izvada no organisma toksiskās vielas, kas veidojas stresa situācijā. Nav nejaušība, ka cilvēki, kas nekad neraud, nodzīvo īsāku mūžu un bieži slimo.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas un profilakses līdzekli:

ĀBELE, mājas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti kaltētu vai desertkaroti svaigu ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā. Var arī pa malkam izdzert dienas laikā.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Kaķumētras laksti, baldriāna sakneņi un kumelītes ziedi vienādās daļās. Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto 1 glāzi vakarā pirms gulētiešanas, pievienojot medu pēc garšas. Var lietot pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

> Pļavas āboliņa ziedi, nātres laksti un rožu augļi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 3 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

> Liepu un vilkābeļu ziedi un melisas laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

> Kazeņu lapas un melisas laksti — no katra pa 1 daļai, kliņģerītes ziedi — 1/2 daļa. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina

ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

AUZA, sējas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes zaļu auzu skaru uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

BALDRIĀNS, ārstniecības.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 2 ēdamkarotēm 3 reizes dienā 30 min pēc ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās.

MADARA, īstā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedošu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās.

MĀTERE, piecdaivu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

Ievēribai. Nedrīkst lietot, ja ir pazemināts asinsspiediens vai palēnināta sirdsdarbība.

MEDUS.

> Ņem 1 tējkaroti medus uz 1 glāzi silta piena. Palīdz atslābināties un nomierina.

VĪGRIEZE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot cilvēki, kas nevar lietot salicilskābi saturošus medikamentus.

VIRŠIS, sila.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedošu lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā. Ārstēšanas kurss 1 mēnesis.

Var lietot arī citus ārstniecības augus, kuriem ir nomierinoša iedarbība.

Depresija

Depresija ir viena no visbiežāk sastopamajām psihisko slimību izpausmēm. Depresija nav vienas vai divu dienu apstākums ar sliktu garastāvokli un neapmierinātību ar dzīvi. Par depresiju var runāt, ja šāds stāvoklis ilgst vairāk par divām nedēļām. Bieži vien par depresiju saka: tā ir dvēseles stāvoklis, kam raksturīga grūtsirdība, skumjas, tukšums, nomāktība, drūms un nospiests garastāvoklis. Depresijas cēloņi var būt psiholoģiski, sociāli, bioķīmiski un fizioloģiski. Tie var būt reakcija uz stresu vai dzīves notikumiem, ziemas mēnešos saules trūkums, slikts uzturs, alkohols, kofeīns, nikotīns u. c. Depresijas attīstību var veicināt infekcijas, tā var būt arī kādas nopietnas slimības sekas.

Depresijas pamatā ir ķīmiskas vielas — serotonīna vielmaiņas traucējumi centrālajā nervu sistēmā, kas radušies ilgstoša vai spēcīga stresa rezultātā vai arī ir iedzimti. Sievietes ar depresiju slimo 2—3 reizes biežāk nekā vīrieši.

Pazīmes

Galvenās pazīmes, kas liecina par depresiju, ir nomākts garastāvoklis, vājas garīgā darba spējas, mazvērtības sajūta, bezcerība, nepamatotas skumjas, galvassāpes, sirds vājums, lēna domāšana, gausa runāšana u. c. Raksturīgs ir arī cilvēka ārējais izskats — dziļu skumju izteiksme sejā, cilvēks izskatās vecāks par saviem gadiem, sūdzas par dzīvesprieka trūkumu, bezcerību. Domāšanas gausums drīzāk pamanāms garīgā darba darītājiem, kuriem, iestājoties depresijai, grūtāk veikt savus uzdevumus. Slimībai progresējot, iestājas bezmiegs, zūd ēstgriba, dažreiz, otrādi, ēstgriba ir tik liela, ka cilvēks īsā laikā pieņemas svarā, rodas asinsspiediena svārstības, sāpes sirds apvidū u. c. pazīmes.

Kas jādara

- jākonsultējas ar psihoterapeitu, kas noteiks nepieciešamo ārstēšanu ar medikamentu terapijas līdzekļiem;
- nepieciešama ilgāka atpūta un miers;
- nedrīkst darbā uzlikt papildus slodzi.

Profilakse

- nepieciešams veselīgs dzīves veids, pareizs darba, atpūtas un miega režīms. Jāiemācās atslābināties;
- nepieciešams pilnvērtīgs olbaltumvielām bagāts uzturs, kas var labvēlīgi iedarboties uz bioķīmiskajiem procesiem organismā un smadzeņu darbību;
- uzturā jālieto ēdieni, kuri satur triptofānu, tā ir aminoskābe, kas veicina serotonīna veidošanos smadzenēs un kas gādā par normālu miegu un labu garastāvokli. Triptofāns viegli sadalās skābju ietekmē. Ja nervu sistēma ir novājināta un ir depresija un stress, izdalās pārāk daudz skābes kuņģa sulā, un triptofāns sadalās kuņģī. Tāpēc, lai organisms saņemtu triptofānu pietiekošā daudzumā, tas ir jāuzņem ar uzturu. Triptofānu satur

liesa gaļa, zivis, putnu gaļa, pupiņas, zirņi, piens un piena produkti;

- nedrīkst lietot alkoholu;
- nepieciešams sniegt emocionālu atbalstu: uzklausot depresīvu cilvēku, jāizrāda pacietību un sapratni, neuzmācīgi iedrošinot viņu. Apkārtējiem jāpieņem, ka depresīvs cilvēks nespēj paveikt tik daudz kā pārējie.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas un profilakses līdzekli.

AUGU MAISIJUMS.

> Mātes laksti un baldriāna sakneņi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

> Baldriāna sakneņi, fenheļa un ķimeņu augļi, piparmētru lapas un kumelītes ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

AUZA, sējas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes sasmalcinātas zaļas auzu skaras uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

GURĶENE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 2 ēdamkarotēm 4—5 reizes dienā.

LAVANDA, šaurlapu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

Ievēribai. Lavandas preparātus nedrīkst lietot grūtnieces.

MELISA, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

Ievēribai. Melisas preparātus nedrīkst lietot, ja ir pazemināts asinsspiediens.

Uzturs

Uzturā jālieto zivis (siļķes, sardīnes, lašus u. c. jūras zivis) vismaz divas reizes nedēļā. Jālieto pietiekamā daudzumā svaigi dārzeņi un augļi.

Miega traucējumi

Miegs ir nervu sistēmas darbības diennakts ritma izraisīts organisma stāvoklis, kurā intensīvi atjaunojas un uzkrājas audu enerģētiskās un funkcionālās rezerves. Miega traucējumu izpausmes var būt dažādas — pārmaiņas miega ilgumā, dziļumā un ritmā, grūtības iemigt vai pamosties. Viens no miega traucējumu veidiem ir bezmiegs. Tā cēloņi var būt ļoti dažādi — sirds un asinsvadu slimības, vairogdziedzera slimības, dažas infekcijas slimības, bojājumi galvas smadzenēs u. c. slimības. Miega traucējumus var izraisīt arī daži medikamenti. Veseliem cilvēkiem bezmiegs var rasties pēc fiziskas un garīgas pārslodzes, spēcīgiem pārdzīvojumiem, vecākiem cilvēkiem — sakarā ar galvas smadzeņu aterosklerozi, tāpēc katram veselam cilvēkam, kuram radušies miega traucējumi, jāatrod sava individuālā pieeja, lai tos novērstu.

Vecums — tas ir viens iespējamais bezmiega iemesls. Jo vecāks cilvēks kļūst, jo mazāk miega viņam nepieciešams. Salīdzinājumam: 1 mēnesi vecs bērns guļ 20—21 stundu diennaktī. Pakāpeniski miega ilgums samazinās, pieaugušam cilvēkam pietiek ar 8 stundām nakts miega, pēc 60 gadiem pietiek ar 6 stundām diennaktī.

Miegs ir cieši saistīts ar imūno sistēmu, ilgstoša neizgulēšanās var iznīcināt imunitāti. Ja miega ilgumu saīsina, šūnu daudzums, kas apkaro vīrusu infekciju, samazinās par 30%. Tāds tas saglabājas, kamēr cilvēks pienācīgi neizguļas. Miega trūkums ietekmē arī domāšanu, uzmanības koncentrēšanu darba veikšanai, jo pazeminās garīgā darba spējas. Pilnīgi veselam cilvēkam vajadzētu gulēt 7—8 stundas diennaktī; miega garuma kritiskā robeža ir 5 stundas. Lai būtu vesela sirds, obligāti jāguļ 8 stundas diennaktī, turklāt viena vai divas no tām — pirms pusnakts. Viena stunda pirms pusnakts aizstāj trīs miega stundas pēc pusnakts. Ja cilvēks guļ mazāk, rodas garastāvokļa svārstības, trauksmes un nemiera sajūta, pieaug jūtīgums pret mazsvarīgiem ikdienas sīkumiem, aizvainojamība, raudulīgums, pazeminās koncentrēšanās spējas, un tam seko vispirms garīgo un pēc tam fizisko darba spēju samazināšanās. Pilnvērtīgs miegs novērš nervu sasprindzinājumu un stabilizē nervu sistēmas darbību, atjaunojot emocionālo līdzsvaru.

Kas jādara

- jāievēro saprātīga garīgās un fiziskās slodzes sadale;
- jāpieradinās iet gulēt vienā laikā, lai organismā izveidotos atbilstošs miega un aktīvās dzīves ritms;
- pastaigas svaigā gaisā pirms gulētiešanas un autogēnais treniņš veicinās aizmigšanu;
- pirms gulētiešanas jāizvēdina telpas un jānomazgājas siltā dušā;

- nav ieteicams saspringts garīgs darbs naktīs, jo var izveidoties šāds režīma pieradums, kas var veicināt nervu spēka izsīkumu;
- pirms gulētiešanas jāiedzer siltu pienu ar medu vai nomierinošu ārstniecības augu tēju. Nedrīkst dzert stipru tēju vai kafiju;
- liekoties gulēt, kuņģim jābūt tukšam, tāpēc vakariņas jāietur 2—3 stundas pirms gulētiešanas. Ja jūtat, ka barība nav pilnībā sagremota, jāaizmiegs uz labajiem sāniem;
- guļot, lai izvairītos no asinsrites pasliktināšanās, nav ieteicams zem galvas likt roku;
- vislabāk gulēt uz muguras, jo, guļot uz vēdera, tiek apgrūtināta elpošana;
- ja ir auksts, jāaizmiegs uz kreisajiem sāniem, ja karsts — uz labajiem;
- ja miegam atliek maz laika, kājās jāuzvelk vilnas zeķes un silti jāsasēdzas. Lai izgulētos aukstumā, ir vajadzīgs ilgāks laiks;
- jogi mēdz ilgstoši koncentrēt skatienu uz spīdošu vai krāsainu priekšmetu, vislabākais efekts tiek panākts, skatoties uz gaiši zilu vai zaļu priekšmetu. Ilgstoši skatoties vienā punktā, vispirms rodas nogurums acīs, tas samērā ātri pārņem visu organismu, un iestājas miegs;
- miega zāles lietojamas tikai atsevišķos gadījumos — ja ir sprindzinājums vai jāguļ neierastos apstākļos; tās nav ieteicams lietot regulāri;
- ja miega traucējumi ir ilgstoši, tie var būt kādas slimības pazīme, šādā gadījumā jākonsultējas ar ārstu.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas un profilakses līdzekli.

AUGU MAISIJUMS.

> Ugunspuķes ziedošās galotnītes un vilkābeļu augļi — no katra pa 2 daļām, piparmētru un māteru laksti — no katra pa 3 daļām. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Bērza un aveņu lapas, apiņu augļkopas, zaķpēdiņu laksti vienādās daļās. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 3 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

> Panātres un liepu ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

> Baldriāna sakneņi — 1 daļa, zaķpēdiņu laksti — 2 daļas.

Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei pirms gulētiešanas.

MADARA, īstā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedošu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās.

MĀTERE, piecdaivu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

Ievēribai. Māteres preparātus nedrīkst lietot, ja ir pazemināts asinsspiediens vai palēnināta sirdsdarbība.

MEDUS.

> Ņem 1 ēdamkaroti medus un 1 ēdamkaroti citrona sulas uz 1 glāzi vārīta ūdens. Izdzer 1 stundu pirms gulētiešanas.

> Uz 1/2 glāzi medus ņem 3 tējkarotes ābolu etiķa, samaisa un lieto pa 2 tējkarotēm 30 min pirms gulētiešanas. Ja pēc 30 min vēl nav miega, devu var atkārtot.

VĪGRIEZE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedošu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2—3 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei pirms gulētiešanas. Var pievienot medu pēc garšas.

Ievēribai. Vīgriezes preparātus nedrīkst lietot cilvēki, kas nevar lietot salicilskābi saturošus medikamentus.

UGUNSPUĶE, šaurlapu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu ziedošu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — pēdējo reizi pirms gulētiešanas.

Neirozes

Neirozes ir augstākās nervu darbības funkcionāli traucējumi, kas radušies no psihiskiem pārdzīvojumiem. Neirozes var izraisīt ļoti spēcīgi vienreizēji kairinātāji (akūtas psihotraumas), vai arī vājāki, bet ilgstoši kairinātāji (psihotraumējoša situācija). Neirozes var rasties ikvienam cilvēkam. Ņemot vērā mūsdienu paaugstināta stresa dzīves ritmu, risks iedzīvoties neirozē ir visos vecuma posmos — sākot no maza bērna, beidzot ar vecu cilvēku. Neirozes ir slimības, kuru pamatā ir pagaidu traucējumi nervu sistēmas darbībā, un tās parasti veidojas cilvēkiem ar vāju nervu sistēmu,

bet, ja psihotraumējošā iedarbība ir ilgstoša un intensīva, tās var rasties arī cilvēkiem ar stipru nervu sistēmu.

Veicinoši faktori ir gan akūtas, gan ilgstošas psihotraumas, infekcijas slimības, ilgstošs bezmiegs, ilgstoša psihiska un fiziska pārslodze, nepietiekams uzturs un citi faktori, kas novājina nervu sistēmu. Izšķir vairākus neurožu veidus: neirastēniju, histēriju, uzmācības neurozi u. c.

Pazīmes

Neirozēm raksturīgi gan psihiski, gan dažādu orgānu funkciju traucējumi (sirds neuroze, kuņģa un zarnu neuroze u. c.). Visbiežāk ir palielināta nogurdināmība un uzbudināmība, miega traucējumi, atmiņas traucējumi, svīšana, nepatīkama sajūta sirds apvidū u. c.

Neirastēnija

Neirastēnija ir viena no visbiežāk sastopamajām neurožu formām. Veicinoši faktori ir psihotraumas, psihiski un fiziski sasprindzinājumi, ilgstošs bezmiegs, kas saistīts ar faktoriem, kuri radījuši nepieciešamību pārvarēt noguruma sajūtu.

Pazīmes

Slimība sākas pakāpeniski. Pirmās pazīmes ir enerģijas un izturības trūkums, mainīgs garastāvoklis, svīšana, pastiprināta uzbudināmība un nogurdināmība. Nervozums var pastiprināties līdz nervu izsīkumam, atmiņas zudumam, garīgiem traucējumiem. Raksturīgas arī sāpes sirds apvidū, elpas trūkuma sajūta, smaguma sajūta pakrūtē, gremošanas traucējumi, menstruāciju traucējumi u. c.

Histērija

Histērija ir viena no neirozes formām, un parasti tā rodas uz histēriskā rakstura fona, bet ļoti spēcīgu kairinātāju ietekmē var rasties arī līdzsvarotiem cilvēkiem. Histēriskā rakstura pamatā ir paaugstināta emocionalitāte, paaugstināta iedvesmojamība, egoisms un egocentrisms, tieksme uz pārspīlēšanu un fantazēšanu. Šo cilvēku griba nav spējīga izturēt ilgstošu sasprindzinājumu. Viņu rīcība ir pretrunīga, nepilnvērtības sajūta apvienojas ar centieniem pievērst sev uzmanību, iztēloties sevi par neparasti vērtīgiem cilvēkiem. Iedomāto viņi uzskata par reālo, raksturīga strauja simpātiju un antipātiju maiņa. Veicinoši faktori ir smagi pārdzīvojumi, slimības, alkohols u. c.

Pazīmes

Histērijas lēkmes ir pēkšņas, parasti tās sākas tūlīt pēc psihotraumas. Par histērijas lēkmi liecina kustību, valodas un redzes traucējumi, krampju lēkmes, skaļa raudāšana, kas pāriet smieklos, samaņas zudums u. c. Var būt vemšana, elpas trūkums, sirdsklauves u. c.

Uzmācības neirozes

Uzmācības neiroze biežāk rodas kompleksainiem cilvēkiem un izpaužas ar uzmācīgām bailēm, domām, šaubām un atmiņām. Slimniekam rodas iedomas, ka viņam jāpārvar kādi apstākļi vai šķēršļi (kuri realitātē neeksistē), un šo sajūtu pavada uztraukums, kā viņš to spēs pārvarēt. Piemēram, cilvēkam ir uzmācīgas atmiņas, viņam jādomā par nepatīkamiem brīžiem, gadījumu, kad viņš nokļuvis smieklīgā situācijā, vai, piemēram, pēc pārciestas auto avārijas var rasties bailes vadīt automobili u. c.

Pazīmes

Uzmācības neiroze izpaužas ar paaugstinātu uzbudināmību, sirds ritma traucējumiem, pastiprinātu svišanu u. c.

Kas jā dara neirožu gadījumā:

- nepieciešama psihoterapeita konsultācija, jo ārstēšana atkarīga no neirozes formas;
- jānovērš psihotraumas iemesls;
- jāievēro darba, atpūtas un miega režīms;
- var lietot vieglus nomierinošus līdzekļus. Ieteicamas ārstniecības augu tējas;
- jāievēro regulāras ēdienreizes ar pilnvērtīgu, vitamīniem bagātu uzturu;
- vēlamas vieglas fiziskas nodarbības (pastaigas, peldēšana, riteņbraukšana);
- nedrīkst lietot alkoholiskos dzērienus un jāatmet smēķēšana;
- histērijas lēkmes laikā ieteicams seju apslacināt ar aukstu ūdeni.

Profilakse

- dzīves apstākļu pārmaiņa, kas novērstu slimības veicinātājus;
- sabalansēts darba un atpūtas režīms.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas un profilakses līdzekli.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Kumelītes ziedi — 1 daļa, vilkābeles ziedi un māteru laksti — no katra pa 3 daļām. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

> Baldriānu saknes — 1 daļa, piparmētru lapas — 2 daļas. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

> Piparmētru lapas — 1 daļa, baldriānu saknes — 2 daļas, māteru un viršu laksti — no katra pa 4 daļām. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 3 stundas

siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 2 ēdamkarotēm 3 reizes dienā.

> Apiņu augļkopas un baldriānu saknes — no katra pa 1 daļai, piparmētru un puplakšu lapas — no katra pa 2 daļām. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

CIGORIŅŠ, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā pirms ēšanas.

GAIĻBIKSĪTE.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu un ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

GURĶENE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes kaltētu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 2 ēdamkarotēm 5 reizes dienā. Ārstēšanās kurss 2 nedēļas.

KAĶUMĒTRA, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

VĪGRIEZE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti kaltētu ziedošu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 30 min pēc ēšanas.

Ievēribai. Vīgriezes preparātus nav ieteicams lietot cilvēkiem, kas nevar lietot salicilskābi saturošus medikamentus.

VIRZA, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā.

Ievēribai. Virzas preparātus nav ieteicams lietot grūtniecēm.

Hronisks nogurums jeb izsīkuma sindroms

Nogurums ir mūsu ķermeņa signāls par lielu slodzi, intensīvu fizisku vai intelektuālu darbību, miega trūkumu vai emocionālu

šoku, kas uz laiku rada organisma nespēju turpināt darbu ar iepriekšējo intensitāti. Tā veidi un cēloņi var būt dažādi: gan fiziski, gan emocionāli. Nogurumu var izraisīt nepietiekams asins pieplūdums muskuļiem fiziskas slodzes laikā. Saspringtie muskuļi saspiež asinsvadus, tā samazinot skābekļa pieplūdumu organismā, taču svarīgākā loma noguruma izcelsmē ir centrālajai nervu sistēmai, it īpaši galvas smadzenēm. Nogurumu ietekmē arī emocijas. Pozitīvas emocijas palielina cilvēka darba spējas un palīdz atvairīt nogurumu. Ja darbs šķiet interesants, svarīgs, nogurums iestājas vēlāk, bet, ja darbs ir nepatīkams, cilvēks bieži vien jūtas noguris jau pirms darba uzsākšanas. Ja cilvēks uzņemas vienlaikus pārlietu daudz pienākumu, strādā ilgi bez atpūtas, var iestāties pārpūlēšanās, izsūkuma sindroms — ilgstoša darba spēju samazināšanās. Lai to novērstu, nepieciešama ilgstoša atpūta un ārstēšanās. Uztraukumi, psihiskais sasprindzinājums un stress pastiprina noguruma sajūtu. Nogurums bieži rodas arī pēc pārciestām infekcijas slimībām, traumām, bet visbiežāk pēc ilgstošas psihiskas un fiziskas pārslozdes. Nogurums var būt arī pati pirmā, nespecifiskā psihiskās slimības, kā arī dažu citu slimību pazīme (tireotoksikoze, cukura diabēts u. c.) un var par tām liecināt, kad vēl nav citu sūdzību.

Pazīmes

Fiziskais nogurums vairāk izteikts vakarā, emocionālais — visbiežāk liek sevi manīt rīta pusē. Ja cilvēks ilgstoši atrodas emocionālā spriedzē (kaut vai to pašam nemanot), visticamāk, no rīta viņš jutīsies sliktāk, bet vakarpusē spēs atgūt tonusu un sāks rosīties aktīvāk, možāk. Nogurums izpaužas ar pastiprinātu uzbudināmību un ātru spēku izsūkumu. Pēc jebkuras niecīgas piepūles rodas nespēja izturēt sasprindzinājumu un pamazinās vispārējā psihiskā aktivitāte. Nogurums garīgajā darbā izpaužas ar nespēju koncentrēties. Pēc 3—6 spraiga garīga darba stundām pavājinās uzmanība, atmiņa. Cilvēks ir viegli satraucams, pārlietu jūtīgs, viņu uzbudina skaļi trokšņi, spilgta gaisma, sarunas, dažkārt ir miega traucējumi, vērojama strauja garastāvokļu maiņa. Pat neliels sasprindzinājums rada sāpes vai nepatīkamas sajūtas galvā, krūtīs, sirds apvidū, paātrinātu sirdsdarbību, asinsspiediena svārstības. Pievienojas arī fizisko spēku izsūkums. Hronisku nogurumu parasti pavada nedaudz paaugstināta ķermeņa temperatūra, galvas sāpes, nervozitāte, depresija, īslaicīgi atmiņas zudumi u. c.

Kas jādara

- ja nogurums ir hronisks un pašu spēkiem nevarat to novērst, nepieciešama ārsta konsultācija;
- fiziskā noguruma gadījumā nepieciešama atpūta un labs miegs;
- jūtot nogurumu, nomazgājieties dušā, pēc dušas noskalojieties ar vēsu ūdeni un izdzeriet 1 glāzi piparmētru uzlējuma ar 1 tējkaroti medus;

- pēc stipras pārpūles ieteicama pasīva atpūta (klusums, miers, gulēšana);
- ja nogurums ir mazāk izteikts, vēlams aktīva atpūta (pastaigas, viegls fizisks darbs, lasīšana, televizora skatīšanās u. c.);
- telpām jābūt labi izvēdinātām, tās nedrīkst būt par daudz karstas, sausas vai mitras;
- nepieciešama uztura sabalansēšana, jālieto pilnvērtīgs, vitamīniem bagāts uzturs. Ieteicams olbaltumvielu, ogļhidrātu un tauku maisījums — to satur pārslas un rieksti;
- nav ieteicami stimulatori (kafija, tēja, alkohols, smēķēšana), kuru lietošanas gadījumā nogurums mazinās tikai uz neilgu laiku, bet pēc tam parasti kļūst vēl lielāks;
- regulāri maziem malkiem jādzēr parastais dzeramais ūdens. Īpaši veselīgi tas ir intensīvas intelektuālas piepūles laikā.

Profilakse

- viens no galvenajiem līdzekļiem noguruma atvairīšanai ir racionāls darba un atpūtas režīms;
- uztura enerģētiskajai vērtībai jāatbilst enerģijas patēriņam. Uzturam jābūt līdzsvarotam — jāsaturs gan barības pamatvielas, gan vitamīni un mikroelementi;
- nogurumu atvairā pozitīvas emocijas. Centieties pasargāt sevi un izvairīties no stresa un pārguruma;
- garīgā darba darītājiem, kam ir sēdošs, mazkustīgs darbs, jāiekārto īsi darba pārtraukumi, kuru laikā jāizkustas, var izdarīt vienkāršus vingrojumus: stingri savilkt rokas dūrēs, sasprindzināt roku un kāju muskulatūru, atspiesties ar rokām pret krēsla malām un pacelt ķermeni no krēsla, lai tas balstītos tikai uz rokām, vai vienkārši krietni izstaipīties;
- garīgā darba darītājiem nepieciešama viegla fiziska slodze: peldēšana, slēpošana, darbs dārzā u. tml. Vispiemērotākais viegla fiziskās slodzes veids, kas pieejams visu gadu, ir peldēšana peldbaseinā vismaz 2 reizes nedēļā. Peldot organismā paātrinās vielmaiņa, darbojas visas galvenās muskuļu grupas, stiepjot taisnu osteohondrozes sašķobīto mugurkaulu, stiprina sirdi, atbrīvo no stresa, no liekā svara u. t. t.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas un profilakses līdzekli.

ĀBELE, mājas.

> Katru dienu jāapēd 5—7 ābolus.

> Var pagatavot “enerģētisko dzērienu” pret nogurumu: ņem 2 tējkarotes ābolu etiķa uz 1 glāzi vārīta ūdens, pievieno 1 tējkaroti medus un 1 pilienu lugola šķīduma (aptiekas preparāts). Šo maisījumu lieto 2 glāzes nedēļā. Ārstēšanās kurss 1 mēnesis. Ieteicami 2 ārstēšanās kursi gadā (pavasārī un vēlu rudenī).

AUZA, sējas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 30—50 g zaļās auga skaras uz

1 litru vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

> Stikla burciņu piepilda ar sasmalcinātām zaļām skarām, līdz augšai pielej degvīnu un ļauj 20 dienas ievilkties tumšā vietā, periodiski sakratot, tad izfiltrē. Lieto pa 30 pilieniem 3 reizes dienā pirms ēšanas, atšķaidot ar ēdamkaroti vārīta ūdens.

CITRONS.

> Ņem 1 ēdamkaroti citrona sulas uz 1/2 glāzi ūdens un izdzer vakaros pirms gulētiešanas. Citrona sulas vietā var lietot apelsīnu vai greipfrūtu sulu.

MEDUS.

> Ņem 1/2 glāzi medus un 3 tējkarotes ābolu etiķa, samaisa un lieto pa 2 tējkarotēm 30 min pirms gulētiešanas.

> Medus un sasmalcināti valrieksti vienādās daļās. Samaisa un lieto maisījumu pa 1 ēdamkarotei 2—3 reizes dienā.

PĪLĀDZIS, parastais.

> Vitamīnu dzēriena pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes pīlādžu ogu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

ROZE, rudā vai krokainā (mežroze).

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sasmalcinātu kaltētu augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 15 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš caur dubultu marles kārtu (lai tējā nenokļūtu matiņi, kas var izraisīt gremošanas trakta kairinājumu) un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

SMILTSĒRKŠĶIS, pabērzu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes kaltētu augļu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 3 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

VIRŠIS, sila.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 tējkarotes kaltētu ziedošu zariņu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

ZEMENE, meža.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu lapu ar ogām uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

Uzturs

Vēlami uztura produkti: zivis, skābpiena produkti, zaļie dārzeņi, selerija, kartupeļi, augļi (āboli, banāni, greipfrūti, avokado u. c.). Ierobežoti jālieto gaļa, saldumi, alkohols, stipra kafija un tēja.

Migrēna

Migrēna ir viena no galvassāpju formām, tai ir raksturīgas lēkmjveida sāpes. Slimības pamatā ir galvas mīksto audu, galvas smadzeņu asinsvadu tonusa izmaiņas un smadzeņu šķidrums cirkulācijas traucējumi. Slimību var izraisīt dažādi faktori, kas nelabvēlīgi iedarbojas uz veģetatīvo nervu sistēmu, liela nozīme ir arī iedzimtībai. Ar migrēnu bieži vien slimo vairāki ģimenes locekļi dažādās paaudzēs, biežāk — sievietes. Migrēnas lēkmi var izraisīt arī spēcīgas emocijas, miega traucējumi, neregulāras ēdienreizes, pārgurums, alkoholiskie dzērieni u. c. faktori. No migrēnas bieži cieš cilvēki, kas intensīvi noslogoti darbā un pakļauti stresam. Galvassāpju iemesls var būt sasprindzināta plecu un kakla daļas muskulatūra. Ja stress ir nepārtraukts, tad arī sasprindzinājums būs pastāvīgs. Tā rezultātā kādā brīdī var parādīties stipras galvassāpes. Ja šādas galvassāpes neārstē, ar laiku tās var kļūt pastāvīgas.

Pazīmes

Galvassāpju lēkmes visbiežāk lokalizējas vienā galvas pusē, tad pāris stundu laikā pāraug mokošās pulsējoša rakstura sāpēs. Var būt vispārējs nespēks, nogurums, slikta dūša, vemšana, pastiprināta svīšana u. c. Daļai slimnieku pirms lēkmes ir aura — lēkmes priekšsajūta. Tā var izpausties kā dažādi redzes traucējumi: izmainīts, ierobežots redzes lauks, mirgojoši punkti acu priekšā, trokšņi ausīs, galvas reiboņi, pēc tam aura izzūd un sākas galvassāpju lēkme. Sāpes var ilgt no dažām stundām līdz 2—3 dienām. Sāpes pastiprina troksnis, spilgta gaisma u. c. apstākļi. Dažreiz lēkmes laikā rodas pārejošas galvas smadzeņu nervu bojājumu pazīmes, locekļu paralīze vai ādas jušanas traucējumi. Lēkmju starplaikos cilvēks ir pilnīgi vesels.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija, lai veiktu galvas asinsvadu izmeklēšanu, lai noskaidrotu vai galvassāpju cēlonis nav kāda cita slimība, kuras viena no pazīmēm var būt galvassāpes (galvas smadzeņu audzēji, mugurkaula kakla daļas osteohondroze u. c.). Pēc izmeklēšanas ārsts ieteiks nepieciešamo pretsāpju terapiju;
- jānovērš apstākļi, kas izraisa migrēnas lēkmes;
- jāgādā, lai lēkmes laikā slimniekam būtu miers un klusums;
- jāliek siltas vai aukstas (individuāli) kompreses uz galvas;
- ieteicamas karstas kāju peldes;
- cieši jāapsien galvu ar lakatiņu;
- ja ir slikta dūša un vemšana, var lietot cerukala tabletes;
- var lietot ārsta ieteiktās pretsāpju tabletes;
- sāpes mazinās piparmētru tēja vai ar ūdeni atšķaidīta citronu sula.

Profilakse

- jāievēro pareizs darba un atpūtas režīms;
- jāievēro ēšanas režīms. Nav ieteicams uzturā lietot treknus ēdienus, kūpinātus produktus, kā arī stipru kafiju, tēju un alkoholiskus dzērienus;
- nepieciešams normāls miega režīms — vismaz 8 stundas nakts miega;
- jāatturas no garīgas pārslodzes. Cilvēkam, kas bieži satraucas, jāapgūst kāda stresa kontroles vai relaksācijas metode un vingrojumi muskulatūras atslābināšanai.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas un profilakses līdzekli.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Raudenes laksti, melisas lapas un kliņģerītes ziedi — no katra pa 2 daļām, vilkābeles ziedi un augļi un liepas ziedi — no katra pa 3 daļām. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā.

> Mārsila laksti un salvijas lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

MĀTERE, piecdaivu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā.

Ievēribai. Mātes preparātus nedrīkst lietot, ja ir pazemināts asinsspiediens vai palēnināta sirdsdarbība.

MENTOLEĻĻA (aptiekas preparāts).

> Var ierīvēt pieri, deniņus, aiz ausīm un pakauša bedrīti 2—3 reizes dienā.

PUPLAKSIS, trejlapu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Puplakša preparātus nedrīkst lietot, ja ir caureja.

VILKĀBELE, asinssarkanā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti augļu vai ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā. Var pievienot medu vai cukuru pēc garšas.

Epilepsija

Epilepsija ir hroniska centrālās nervu sistēmas slimība ar krampju lēkmēm vai bezsamaņu. Bez šāda veida lēkmēm ir arī atipiska epilepsija, kur diagnozi palīdz noteikt elektroencefalogrāfija, ar kuras palīdzību redzamas izmaiņas galvas smadzenēs. Nav vienota zinātnieku viedokļa par slimības izcelsmi. Cēloņi slimības attīstībai var būt galvas traumas, dzemdību traumas, infekcija, galvas smadzeņu audzēji, saindēšanās ar alkoholu u. c. Nozīme var būt arī iedzimtībai. Ja galvas smadzeņu kādā rajonā ir izveidojušies rētaudi vai organisks galvas smadzeņu bojājums, kas izsauc attiecīgā smadzeņu rajona šūnu pastiprinātu uzbudināmību un veido t. s. epileptisko perēkli, tad iespējams, ka epilepsija pastāvēs visu turpmāko dzīves laiku. Ja šādu bojājumu nav, iespējams, epilepsija ir ģenētiski pārmantota, un šai gadījumā lēkme varētu pārveidoties vai izzust pavisam.

Pazīmes

Epilepsijas izpausmes ir dažādas, un nosacīti tās var iedalīt četrās grupās: lēkmjveidīgi traucējumi (*lielās lēkmes, mazās lēkmes*), krasas garstāvokļa maiņas, apziņas aptumšošanās un epileptiskās izmaiņas personībā ar intelekta pazemināšanos. Epilepsijas lēkmes, *lielās* un *mazās*, var uzņākt negaidīti un bez acīm redzama iemesla jebkurā diennakts laikā gan miegā, gan nomodā. *Lielajām* lēkmēm raksturīga bezsamaņa — cilvēks pēkšņi zaudē apziņu un krīt (visbiežāk ar seju uz leju vai sāniem), sākas krampji. Pirms lielās epilepsijas lēkmes var būt t. s. priekšvēstneši — slikta pašsajūta, nomākts garstāvoklis, pastiprināta uzbudināmība, galvassāpes vai arī nemotivēti priecīgs noskaņojums, kā arī mazā lēkme. Lēkme ilgst 2—5 minūtes, pēc tam iestājas bezsamaņa, kas pāriet dziļā miegā. Pēc pamošanās cilvēks neatceras, kas ar viņu noticis, tikai sakostā mēle un kritiena laikā gūtie zilumi liecina, ka bijusi lēkme. Lēkmju laikā slimnieks bieži sakož mēli, atdalās putainas siekalas, noiet urīns. *Mazās* epileptiskās lēkmes ir mazāk traumējošas, nav krampju, tomēr apziņa zūd. Cilvēks uz dažām sekundēm apstājas, pamirst un skatās vienā punktā. No malas šķiet, ka viņš par kaut ko aizdomājies. Apkārtējie tomēr pamana neko neizsakošo sejas izteiksmi, seja kļūst bāla, skatiens ir bezkaislīgs un vērsts tukšumā. Pēc lēkmes uz 1—2 stundām var iestāties stāvoklis, kad slimnieks aizmirst elementārus jēdzienus un pat savu tuvinieku vārdus. Dažiem slimniekiem lēkmes var notikt katru dienu, citiem — vienu reizi gadā vai retāk.

Dažreiz pēc epilepsijas lēkmes slimniekam ilgstoši vairākas stundas un pat diennaktis var saglabāties *apziņas traucējumi*. Šādā stāvoklī slimnieks var izpildīt automātiskas, vienvēidīgas kustības, bet, kad lēkme pārgājusi, neko vairs neatceras. Nereti apziņas aptumšošanās pavada halucinācijas.

Krasas garastāvokļa maiņas rezultātā slimnieka raksturs ar laiku kļūst nestabils: te viņš ir jautrs, te dziļi nomākts, te sirsnīgs un draudzīgs, te kašķīgs un sīkumains. Var notikt arī *epileptiskās izmaiņas personībā*. Slimniekam pakāpeniski rodas grūtības pārslēgties, domāšanas gausums, uzbudinātība, viņš bieži apvainojas, viņam mēdz uznākt nepamatotu dusmu lēkmes, kurām reizēm seko arī agresīva rīcība. Epilepsijas slimniekiem, slimībai progresējot, var pasliktināties atmiņa un var attīstīties epileptiska plānprātība.

Kas jādara

- ja cilvēkam uznāk epilepsijas lēkme, neatkarīgi *lielā* vai *mazā*, **nekavējoties jāizsauc ātrā palīdzība**;
- līdz ārsta atbraukšanai slimnieks jānogulda uz grīdas, zem galvas jāpaliek mīksts priekšmets un galva jāpagriež uz sāniem, lai siekalas notecētu un netraucētu elpošanai. Starp zobiem jāievieto mīksts auduma rullītis (segas stūris), lai slimnieks lēkmes laikā nepārkostu sev mēli;
- jāpārliecinās, vai tuvumā nav asu un bīstamu priekšmetu;
- jāatbrīvo apkaklīte, josta, saites, kas apgrūtina elpošanu;
- nedrīkst dot elpot ožamo spirtu;
- kad lēkme beigusies, jāiztīra cietušā mute un viņš *jānogulda stabilajā sānu gulā*;
- ja lēkme ir beigusies un ārsts vēl nav atbraucis, slimniekam nedrīkst ļaut celties kājās, bet viņš jānogulda gultā un jāiedod kāds nomierinošs līdzeklis: baldriānu vai māteru tinktūra, korvalols vai Zeļeņina pilieni;
- līdz ārsta atbraukšanai, ja nepieciešams, jāveic reanimācijas pasākumi.

Profilakse

- jāievēro normāls darba un atpūtas režīms. Nevēlams ir jebkas, kas traucē normālu dzīves ritmu, īpaši — stress, jo bieži tieši tas izprovocē lēkmi;
- nav vēlams ilgstoši strādāt ar datoru, skatīties televizoru, vērot gaismu zibšņus dažādos pasākumos, jo tie var izprovocēt lēkmi;
- epilepsijas slimnieki nedrīkst strādāt darbus, kas saistīti ar augstumu, kustīgiem mehānismiem, atrasties pie uguns, ūdens, vadīt auto, bez citu uzraudzības peldēties;
- jāievēro ārsta ieteiktā terapija;
- uzturā nedrīkst lietot asus, vircotus ēdienus, alkoholiskos dzērienus, jāsamazina vārāmās sāls lietošana;
- nedrīkst sauļoties un ilgstoši uzturēties karstumā.

Bridinājums!

- ja bērnam ir bijušas krampju lēkmes, viņš jāattur no aizraušanās ar datorspēlēm.

Ārstniecības augu lietošanas lietderību jāsaskaņo ar ārstējošo ārstu. Tautas medicīna iesaka lietot ārstniecības augus ar nomierinošu un pretkrampju iedarbību kā papildus ārstēšanas līdzekli.

BALDRIĀNS, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 2 ēdamkarotēm 3 reizes dienā.

Ievēribai. Nedrīkst pārdozēt un lietot ilgstoši.

MADARA, īstā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedošu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Madaras lakstu un ziedu sulu lieto pa 2 tējkarotēm 2 reizes dienā, pievienojot tikpat daudz medus.

MĀTERE, piecdaivu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 3—4 ēdamkarotēm 4 reizes dienā vai pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā.

Ievēribai. Māteres preparātus nedrīkst lietot, ja ir pazemināts asinsspiediens vai palēnināta sirdsdarbība.

RAUDENE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lakstu uz 1 1/2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas. Ārstēšanas kurss ilgstošs ar pārtraukumiem.

Ievēribai. Raudenes preparātus nav ieteicams lietot, ja ir smags sirds un asinsvadu slimības.

VĪBOTNE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

Šizofrēnija

Šizofrēnija ir viena no vissmagākajām psihiskajām slimībām. Vārds “šizofrēnija” tulkojumā no grieķu valodas nozīmē “psihes sašķelšanās” un atspoguļo šīs slimības raksturīgāko īpašību.

Līdz šim nav vienotas atziņas par tās izcelsmi, un pastāv vairāki uzskati — ārējie faktori (garīgi un psihiski pārdzīvojumi), infekciju slimības, taču stress un sadzīves problēmas tikai veicina slimības izpausmi, nevis tās rašanos. Liela nozīme ir iedzimtībai. Zinātnieki noskaidrojuši, ka šizofrēnija ir saistīta ar izjauktu ķī-

misko vielu līdzsvaru smadzenēs. Pētījumi rāda, ka divām aktīvizējošām vielām — dopamīnam un serotonīnam ir būtiska loma saslīmšanā ar šizofrēniju. Salīdzinot ar veselīem cilvēkiem, šizofrēnijas slimniekiem noteiktā smadzeņu daļā ir pārāk daudz dopamīna un ir arī atšķirīga serotonīna vielmaiņa.

Ar šizofrēniju var saslimt jebkurā vecumā, taču biežāk tas notiek starp 15 un 30 gadiem. Šizofrēnijai var būt vairāki norises veidi, vieniem slimība norit nepārtraukti un ātri progresē, citiem — periodiski, lēkmjveidīgi, gandrīz pilnīgi bez jebkādam slimības pazīmēm. Ja slimības norisei ir nepārtraukta forma, tad 1—2 gadu laikā slimniekam var rasties izteikts gara vājums (plānprātība). Periodiskajai formai raksturīgi paasinājumi un uzlabošanās periodi, un var būt abu šo formu apvienojums, kad uz lēni nepārtraukti norisošās slimības fona rodas akūti paasinājumi.

Pazīmes

Slimības pazīmes ir ļoti daudzveidīgas. Visbiežāk slimība sākas ar maz izteiktiem astēniskiem traucējumiem — nogurumu, galvas sāpēm, miega traucējumiem, satraukumu, pasivitāti reakcijā uz apkārtējiem notikumiem, simpātiju un antipātiju maiņu pret tuviem cilvēkiem u. c. Ja šizofrēnija sākas pubertātes vecumā, tā strauji progresē un drīzi vien noved pie pārmaiņām personībā. Slimnieki kļūst emocionāli trūli, rodas slimīga noslēgtība, intereses kļūst nesaprotamas, dīvainas, zūd domāšanas kvalitāte, var būt murgi un halucinācijas. Bieži vien slimniekiem rodas naids un niknums pret cilvēkiem, it īpaši pret tuviniekiem un pazīstamajiem, viņi kļūst aizdomīgi un nevienam neuzticas. Slimnieki ir noslēgti un meklē vientulību, viņi dzīvo it kā citā, pašu izdomātā pasaulē, viņiem pazūd realitātes sajūta.

Kas jādara

- regulāri jāapmeklē psihoterapeits, kas izvēlēsies nepieciešamo ārstēšanas līdzekli, kā arī regulāri jālieto ārsta ieteiktie medikamenti un citi norādījumi.

Profilakse

- piederīgajiem, kā arī darba biedriem jāizturas taktiski un ar sapratni pret slimnieku;
- piederīgajiem jāseko, lai slimnieks izpildītu ārsta ieteiktos norādījumus.

Izkaisītā skleroze (multiplā)

Izkaisītā jeb multiplā skleroze ir hroniska nervu sistēmas slimība. Tā ir paša organisma agresīvās imūnsistēmas izraisīta hroniska saslīmšana, kad imūnsistēma sāk uzbrukumus nervu šūnu aizsargapvalkam, radot iekaisumu un kavējot nervu signālu pārraidīšanu. Iekaisuma procesa rezultātā no nerviem noārdās mielīna kārtiņa, izjaucot normālu impulsu pārvadi pa nerviem uz un no smadzenēm un traucē normālu kustību, jūtību, redzes un

citas svarīgas funkcijas. Tā kā bojājumi nervu apvalkā — mielinā — var rasties dažādās vietās (iekaisumi, plankumi, bojājumi, rētas), tad arī slimības pazīmes, kas varētu liecināt par saslimšanu, katram ir atšķirīgas. Slimības izcelsme nav skaidri zināma, bet ir novērojumi, ka ar multiplo sklerozi biežāk saslimst cilvēki pēc pārslimotām vīrusu infekcijas slimībām, kā arī cilvēki, kuru uzturā ir daudz taukvielu, it īpaši piesātināto taukskābju tauku. Slimībai ir pasliktināšanās un uzlabošanās periodi.

Pazīmes

Viena no pirmajām pazīmēm ir jušanas traucējumi (tirpoņa, durstīšana, spiedoša, žņaudzoša u. tml.) locekļos vai ap jostas vietu. Var būt arī redzes traucējumi (miglošanās, pavājinās redzes asums u. c.), nespēks, līdzsvara zudums, nestabila gaita, dažreiz stīvums kājās, trīce un roku kustību koordinācijas trūkums. Ļoti izteikts vispārējs nogurums, lēna runa un vārdu neskaidra izruna. Pasliktinās atmiņa un domāšanas asums, var rasties depresija, apātija. Slimībai progresējot, var pievienoties urīna aizture jeb nesaturēšana. Slimība reti izraisa sāpes, tāpēc bieži vien šīm pazīmēm nepievērš uzmanību. Izkaisītās sklerozes gaita nav prognozējama, jo dažreiz pēc pirmā paasinājuma slimība atkāpjas, bet dažreiz tā strauji progresē.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija, jo, veicot smadzeņu izmeklēšanu, var redzēt, vai smadzenēs ir iekaisuma perēkļi un rētas;
- slimniekam jāievēro pareizs darba un atpūtas režīms;
- jāizvairās no fiziskas un garīgas pārpūles;
- jāizvairās no infekciju un saaukstēšanās slimībām.

Uzturs

- uzturam jābūt sabalansētam. Ieteicams lietot uzturā diedzētus rudzus un kviešus, auzu pārslas, pilngraudu maizi, dārzeņus, augļus un ogas, ja nepieciešams — arī kompleksos vitamīnus;
- jāiekļauj uzturā liesas zivis, skābpiena produktus, augu eļļu. Katru dienu jāapēd 2—3 ķiploka daiviņas vai 1/2 sīpola;
- nav ieteicams lietot uzturā trekņus gaļas un treknu zivju ēdienus, smalkmaizes, jāsamazina vārāmās sāls lietošana;
- nav ieteicams lietot kafiju, tēju, alkoholu un smēķēt.

Alcheimera slimība

Alcheimera slimība ir progresējoša smadzeņu struktūras ietekmējoša slimība, kura izraisa atmiņas un domāšanas pasliktināšanos un rada izmaiņas uzvedībā. Alcheimera slimība nav normāla novecošanās izpausme, bet tā ir nervu šūnu deģenerācija tajos smadzeņu rajonos, kas atbildīgas par atmiņu. Alcheimera slimības cēloņi līdz šim nav noskaidroti, taču uzskata, ka slimības

attīstībā liela loma ir ģenētiskajam faktoram, ilgstoši paaugstinātam asinsspiedienam, infekcijas slimībām, galvas traumām, saindēšanās ar smagiem metāliem u. c.

Pazīmes

Atmiņas traucējumi attīstās pakāpeniski, pavājinās spriešanas spējas, ir grūtības koncentrēties, rodas runas traucējumi, grūti apgūt kādas jaunas prasmes, un notiek personības izmaiņas. Slimība sāk attīstīties pēc 50 gadu vecuma un vidēji 8—10 gadu laikā tā jau spēcīgi ietekmē ikdienas dzīvi. Slimības pazīmes ir ļoti dažādas, un ne visas no tām novērojamas vienam cilvēkam — tie var būt atmiņas traucējumi, nespēja atpazīt pat savas ģimenes locekļus, sazināšanās grūtības, jo grūti veidot vārdu salikumus un teikumus, koncentrēšanās grūtības, agresija, uzbudinājums, trauksme, nemiers, mānijas, koordinācijas un kustību traucējumi, muskuļu trīce vai krampji, muskuļu stīvums, šļūkšana un kāju vilkšana ejot, miega traucējumi u. c. pazīmes.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija;
- sabalansēts un vitamīniem bagāts uzturs. Īpaši nepieciešami vitamīni antioksidanti — A, C un E.

Profilakse

- jālieto veselīgs uzturs;
- jāievēro sabalansēts darba un atpūtas režīms;
- nepieciešamas fiziskas aktivitātes;
- nepieciešams trenēt atmiņu dažādos veidos — vairāk lasīt, mācīties no galvas dzejoļus un svešvalodas, minēt krustvārdu mīklas u. t. t.

Pārkinsona slimība

Pārkinsona slimība ir hroniska un lēni progresējoša nervu sistēmas slimība, kuras iemesls ir kustības kontrolējošo galvas smadzeņu šūnu bojājums. Parasti ar to saslimst 50—60 gadus veci cilvēki, bet ļoti reti smadzeņu atrofiju atklāj arī 30 gadu vecumā. Visbiežāk slimība beidzas ar plānprātību un pilnīgu fizisku nespēju un atkarību no citiem. Slimības riskam biežāk tiek pakļauti tie, kuriem ar šo slimību ir slimojuši radnieki. Veicinošie faktori ir arī galvas traumas, aterosklerotiskas izmaiņas galvas smadzeņu asinsvados, hipertensija, pārciests meningīts, encefalīts, kā arī toksiskās atkarības (alkohols, narkotikas, nikotīns).

Pazīmes

Slimības sākumā seja ir bez emocionālas izteiksmes, balss klusa un monotona, samazinās darba spējas, pazeminās vispārējs mentālais un intelektuālais līmenis. Raksturīga ir trīce (galvas, roku) un muskuļu stīvums, kustību ierobežojums. Slimniekam mainās stāja, jo locekļi un ķermenis ir saliekts. Apgrūtināta slimnieka pārvietošanās — slimnieks pārvietojas sīkiem, šļūcošiem

soļiem, dažreiz skriešus, un viņam ir grūti apstāties. Vairākums slimnieku ir novājējuši, jo trīces un paaugstināta muskuļu tonusa dēļ palielinājies enerģijas patēriņš, kā arī apgrūtināta ēšana, bieži rodas aizcietējumi.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija, un jāārstē pamatslimība, kura veicinājusi slimības rašanos;
- ieteicams olbaltumvielām bagāts uzturs;
- uzturā jāierobežo trekna gaļa un olu dzeltenums;
- ieteicams papildus lietot A, E un C vitamīnus;
- ieteicama ārstnieciskā fizikultūra.

Ārstniecības augus lieto Alcheimera un Pārkinsona slimību ārstēšanā kā papildus ārstēšanas līdzekli.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Melisas lapas un vērmeles laksti vienādās daļās. Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 tējkarotes maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā pēc ēšanas.

> Baldriāna saknes — 1 daļa, māteres un zaķpēdiņu laksti — no katra pa 3 daļām, viršu laksti — 4 daļas. Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā.

> Piparmētru laksti, liepziedi un kumelītes ziedi — no katra pa 1 daļai, vilkābeles ziedi — 2 daļas. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas.

> Gaiļbiksīšu ziedi, raudenes, salvijas laksti un dadžu saknes vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

SIEVIEŠU SLIMĪBAS

Sieviešu jeb ginekoloģiskās slimības ir saistītas ar sievietes organisma anatomiskajām un fizioloģiskajām īpatnībām. Slimību attīstību veicina psihoemocionāla spriedze, dažādi nelabvēlīgi ārējās vides faktori, infekcijas, iekšējās sekrēcijas dziedzeru traucējumi, traumas u. c. Savukārt tās var izraisīt citu orgānu sistēmu slimības — vielmaiņas traucējumus, urīnpūšļa iekaisumu u. c. Ar sieviešu dzimumorgānu slimībām var saslimt jebkurā vecumā, bet katram vecumam ir savas raksturīgas biežāk sastopamās slimības. Meitenēm līdz pubertātes periodam visbiežāk rodas slimības, kas saistās ar dzimumorgānu attīstības traucējumiem, kā arī ārējo dzimumorgānu iekaisumu. Pubertātes periodā ir dažādi menstruāciju traucējumi. Dzimumbrieduma periodā (20—50 gadu vecumā) visbiežākās slimības ir iekaisumi — ārējos dzimumorgānos, makstī, dzemdē, olvados un olnīcās. Iekaisuma slimības veicina aborti, nelabvēlīgi dzīves apstākļi un personiskās higiēnas neievērošana. Ja iekaisumi netiek savlaicīgi ārstēti, var rasties dažādi sarežģījumi, kā arī neauglība. Iekaisuma procesu var izraisīt mikrobi (stafilokoki, streptokoki, zarnu nūjiņa), kā arī specifiski slimību ierosinātāji — gonokoki, bālā treponēma, trihomonas u. c. Ar dažām slimībām sievietes inficējas dzimumceļā, visbiežāk gadījuma rakstura dzimumakta laikā. Sīkāk skatīt nodaļā “Seksuāli transmisīvās slimības”.

Klimaksa periodā visbiežāk ir menstruāciju traucējumi.

Liela loma sievietes veselības saglabāšanā ir sievietes higiēnai — tā palīdz sievietei saglabāt veselību, rēķinoties ar sievietes ķermeņa fizioloģiskajām un organisma īpatnībām. Veselības saglabāšanas pasākumi jāuzsāk tūlīt pēc meitenes piedzimšanas, tālāk pirmskolas un skolas vecumā, dzimumbrieduma, dzimumdzīves, grūtniecības, pēcdzemdību, klimaksa periodā un, beidzot, sievietei vecuma gados.

Ginekoloģija ir cieši saistīta ar dzemdniecību, jo pēcdzemdību periodā var rasties pēcdzemdību slimības, dzemdes kakla deformācijas, dzimumorgānu noslidējumi u. c.

Katrai sievietei, ja ir pazīmes, kas liecina par grūtniecību, jāapmeklē sieviešu ārsts un jābūt ārsta uzraudzībā, jo ārsts arī turpmāk novēros grūtniecības gaitu un sniegs nepieciešamos padomus.

Dzemdības ir sarežģīts fizioloģisks process, kura beigās auglis tiek izvadīts no dzemdes, tas ir dabisks grūtniecības noslēgums. Dzemdības parasti notiek grūtniecības 40. nedēļas beigās (novirze var būt par 1—2 nedēļām uz vienu vai otru pusi). Precīzāku dzemdību laiku var noteikt tikai ārsts.

Lai dzemdības noritētu normāli, sievietei tām jā sagatavojas jau grūtniecības laikā, kā arī savlaicīgi jāierodas dzemdību nodaļā.

Ja ir kādi neparedzēti apstākļi (priekšlaicīgas dzemdības, ātrās medicīniskās palīdzības kavēšanās, kā arī ja ar personīgo transportu nav iespējams nokļūt dzemdību nodaļā), **jāsatavojas dzemdībām mājas apstākļos.**

Klīniski dzemdībām ir 3 periodi: dzemdes kakla atvēršanās, augļa izstumšanas periods un placentārais periods.

Par dzemdību tuvošanos liecina dažas **pazīmes:**

- mazuļa noslidēšana mazajā iegurnī, radot atvieglojuma sajūtu. Liekas, ka kļūst vieglāk elpot, jo mazulis ir pavirzījies uz leju. Rodas biežāka vajadzība urinēt;
- asiņu parādīšanās, kas saistīta ar gļotu korķa izdalīšanos. Gļotu korķis veidojas dzemdes kaklā un pasargā dzemdes ieeju grūtniecības laikā no infekcijas iekļūšanas dzemdes dobumā. Sākoties dzemdību darbībai, dzemdes kakls sāk vērties vaļā un gļotu korķis atdalās: izdalījumi var būt gļotaini vai arī ar nelielu asins piejaukumu. Gļotu korķa atdalīšanās var notikt līdz 3 dienām pirms dzemdībām vai arī īsi pirms to sākšanās;
- augļapvalka plīšana un augļūdeņu noplūšana. Ja noplūst kaut kas silts, tie, visticamāk, ir augļūdeņi — tā ir droša pazīme, ka dzemdības strauji tuvojas;
- parādās pieaugoša biežuma dzemdes kontrakcijas;
- dažas dienas pirms dzemdībām var rasties liels enerģijas uzplūdums.

Ko darīt, ja pēkšņi sākas neplānotas dzemdības

- nekavējoties jāsazinās ar savu vecmāti vai ārstu. **Jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība** vai jādodas uz slimnīcu ar savu transportu.

Ja profesionālā medicīniskā palīdzība aizkavējas:

- jācenšas neuztraukties. Jāatrod sev ērtu vietu — dīvānu vai gultu;
- sagatavojiet pati vai palūdziet tuviniekiem siltus dvieļus, sedziņu, bērna drēbītes, vairākus tīrus palagus, šķēres, spirta šķīdumu vai degvīnu — šīs ir pirmās nepieciešamās lietas. Bērnam, tikko piedzimstot, ļoti svarīgi saglabāt siltumu, tāpēc derēs tīri autiņi, palagi, sedziņa;
- jāmēģina atrast ērtāku pozu gultā: svarīgi ir atslābināties laikā starp pieaugošām kontrakcijām;
- jāelpo dziļi un mierīgi. Pareiza elpošana palīdzēs bērniņam vieglāk nākt pasaulē;
- ja mājās ir vīrs vai kāds no tuviniekiem, tad, parādoties bērna galviņai, ar abām rokām nedaudz jāpietur starpenes apvidus, lai novērstu pārlietu spēcīgu spiedienu un starpenes plīsumu;
- pēc galviņas piedzimšanas mazuli nevajag ar spēku vilkt ārā, bet jāļauj viņam pareizi iegriezties un, kontrakciju laikā spiežoties, jāpietur un jāpalīdz pilnībā piedzimt;
- ja piedzimstot mazulis neraud, ir nedaudz jāpaberzē muguriņa un pēdiņas;

- ja bērna mutē sakrājušies augļūdeņi, ar salmiņu var tos atsūkt;
- tūlīt pēc dzemdībām mazuli jāuzliek mammai uz vēdera un nekavējoties jāpārgriež nabas saite. Nabas saites brūce ir infekcijas ieejas vārti, tāpēc nabas saites apkopšanai jābūt tīrām (sterilām) rokām. Pārgriežot nabas saiti, atstāj aptuveni 10 cm no mazuļa puses un nosien ar stingru diegu, tad atstāj 3—4 cm atstarpi un nosien no mātes puses. Nabas saites atstarpi apstrādā ar spirta šķīdumu vai degvīnu un pa vidu pārgriež ar šķērēm. Abus pārgrieztos nabas saites galus jānoziež ar spirta šķīdumu vai degvīnu. Mazulim nabas saites galu ietin sterilā marles salvetē;
- mazulis jāietin siltos autiņos, diviļi vai sedziņā, jo mazulim tūlīt pēc piedzimšanas ir svarīgi saglabāt siltumu;
- 15 minūšu laikā ir jāatdalās placentai un augļapvalkam. Atdalīšanās laikā nedrīkst vilkt placentu ārā aiz nabas saites — tā atdalīsies pati! Svarīgi placentu un augļapvalku saglabāt, lai mediķi tos vēlāk varētu novērtēt;
- lai veicinātu dzemdes saraušanos, uz vēdera var uzlikt aukstu kompresi — diviļi ietītu ledus pūsli;
- pēc dzemdībām māmiņai labāk vēl 2 stundas palikt guļot. Šajā laikā var pabarot mazuli, apmazgāt viņu siltā ūdenī un apģērbt;
- **jāgaida mediķu ierašanos!**

Mediķi, ja būs nepieciešams, māmiņu ar mazuli nogādās dzemdību namā, kur bērniņam veiks pilnīgu nabas saites apkopšanu (dzemdību namā to veic 2 etapos — pēdējo: mazulim pārsien nabas saiti pie pašas nabas saites gredzena un, atkāpjoties 1/2 cm, nabas saites galu nogriež, dezinficē un uzliek sterilu pārsēju), kā arī veiks citas nepieciešamās procedūras.

Sieviešu slimību galvenās pazīmes ir sāpes krustos un vēdera lejasdaļā, menstruāciju traucējumi, acikliskas asiņošanas (starp menstruācijām), pastiprināti izdalījumi no maksts, reizēm arī urinēšanas un zarnu darbības traucējumi. Ja sievietei rodas kāda no minētajām pazīmēm, nekavējoties nepieciešama ārsta konsultācija. Profilaktiski katrai sievietei divreiz gadā jāapmeklē ginekologs, lai savlaicīgi atklātu un novērstu kādu no saslimšanām.

Ārējo dzimumorgānu iekaisums (vulvīts)

Sievietes ārējo dzimumorgānu iekaisums parasti rodas tad, ja ir pastiprināti zaļgandzelteni izdalījumi no maksts (*baltie ziedi*), kas izraisa ārējo dzimumorgānu gļotādas un ādas kairinājumu, kā arī tad, ja radušies ādas vai gļotādas bojājumi un infekcija iekļuvusi au du dziļākajos slāņos.

Baltie ziedi ir visbiežāk sastopamā sieviešu slimību pazīme, kad no dzemdes izdalās ūdeņaini staipīgi balti — dzeltenīgi — zaļgani izdalījumi, un var liecināt par dažādām slimībām

(dzimumorgānu iekaisumiem, veneriskām slimībām, labdabīgiem un ļaundabīgiem audzējiem, cukura diabētu u. c.).

Izdalījumus no maksts var izraisīt arī kairinātāji — ķīmiski (peldsāls, ziepju lietošana), fiziski (maksts skalošana, pretapaugļošanās spirāles, netīras rokas, netīra veļa u. c.).

Pazīmes

Ārējo dzimumorgānu nieze, kas pastiprinās naktīs, velkošas, dedzinošas sāpes staigājot vai urinēšanas laikā. Dzimumorgāni ir pietūkuši, apsārtuši, pārklāti gļotām, kurām ir nepatīkama smaka.

Kas jādara

- nepieciešama ginekologa konsultācija, lai noskaidrotu izdalījumu cēloni un noteiktu ārstēšanu;
- ārējos dzimumorgānus 2 reizes dienā jāapmazgā ar kumelīšu novārījumu, kuru var izmantot arī sēdvannām;
- ārējos dzimumorgānus var apmazgāt ar 2% borskābes šķīdumu.

Profilakse

- savlaicīgi jāārstē pamatslimība;
- jāievēro personīgās higiēnas prasības;
- ik dienas ārējie dzimumorgāni ir jāapmazgā ar siltu ūdeni (vēlams — 2 reizes dienā);
- menstruāciju laikā ieteicams lietot higiēniskās paketes, kuras jāmaina atkarībā no nepieciešamības, bet ne retāk kā ik pēc 3—6 stundām.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Baldriānu sakneņi un melisu lapas — no katra pa 2 daļām, rasaskrēsliņa un baltās panātres laksti — no katra pa 3 daļām. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākmtilpumam. Izdzer pa malkam dienas laikā.

KLIŅĢERĪTE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un lieto āriģi — apmazgāšanai.

KUMELĪTE, smaržīgā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 5 ēdamkarotes ziedu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un pievieno vannas ūdenim (1 glāzi uzlējuma uz 1 litru silta ūdens) vai apmazgāšanai.

PANĀTRE, baltā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes kaltētu lakstu uz 1 litru vāroša ūdens. Vāra 10 min, atdzesē un lieto āriģi — apmazgāšanai.

SŪRENE, zalkšu.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu

sakneņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 3 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās.

> Šo novārījumu var lietot arīgi — apmazgāšanai.

VERONIKA, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes kaltētu lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā.

> Šo uzlējumu var lietot arīgi — apmazgāšanai.

VIRZA, parastā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 10 ēdamkarotes svaigu lakstu uz 1 litru vāroša ūdens. Vāra 3 min, ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un lieto arīgi — apmazgāšanai.

Bartolina dziedera iekaisums (bartolinīts)

Bartolinīts ir maksts priekšelpas dziedera (Bartolīna dziedera, kas atrodas vagīnas sākumā) iekaisums, ko ierosina mikroorganismi — gonokoki, stafilokoki, streptokoki, zarnu nūjiņas, trihomonas.

Pazīmes

Dažreiz dziedera iekaisums uzsūcas pats, bet, ja tas nenotiek, iekaisuma process aptver visu dziedzeri un arī tam blakus esošos audus — izveidojas abscess. Dziedzera izvadkanāls ir pietūcis, kas izraisa dziedera izvadkanāla aizsprostojumu, sakarā ar to dziedzerī uzkrājas gļotas un strutas un izveidojas iekaisuma cista. Rodas apsārtums, tūska, stipras sāpes ārējo dzimumorgānu apvidū, tās pastiprinās, staigājot un sēžot. Var būt paaugstināta ķermeņa temperatūra.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija;
- akūtājā stadijā nepieciešams gultas režīms;
- uz iekaisuma vietas jāliek aukstas kompreses;
- ja abscess ir atvēries, apmazgājumiem izmanto ārstniecības augu novārījumu (skatīt nodaļā “Ārējo dzimumorgānu iekaisums”).

Profilakse

- jāievēro personīgā higiēna.

Maksts iekaisums

Maksts gļotādas iekaisumu — kolpītu (vaginītu) var izraisīt stafilokoki, streptokoki, zarnu nūjiņa, trihomonas u. c., kuri iekļuvuši makstī no ārējās vides, ja netiek ievērota personīgā un

dzimumdzīves higiēna. Iekaisuma procesu var izraisīt maksts gļotādas bojājumi pēc mehāniska vai ķīmiska kairinājuma (skalošana ar stipriem šķīdumiem, tamponi u. c.), organisma vispārēja novājināšana, dzemdes vai olnīcu slimības. Visbiežāk slimo ar alerģisko, trihomonu, sēnišu izraisītu, kā arī vecuma kolpītu.

Pazīmes

Izdalījumi no maksts (*baltie ziedi*) ir parasti gļotaini, strutaini, ir nieze un sāpes makstī, tās pastiprinās dzimumakta laikā. Izdalījumu ir ļoti daudz, un tie parasti izplatās uz ārējiem dzimumorgāniem (vulvīts) un rada apkārtējo audu iekaisumu. Ja slimību savlaicīgi neārstē, tā var pāriet hroniskā formā un var izveidoties saaugumi, kas sašaurina maksti, radot dzimumdzīves traucējumus. Alerģisko kolpītu ierosinātāji ir alergēni (pārtikas produkti, ķīmiski kairinātāji u. c.), kas var būt gan vietējie, gan vispārēji organisma. *Sēnišu* kolpīta izraisītājs ir rauga sēnītes, un uz maksts gļotādas apsārtuma fona parādās pelēcīgi balti aplikumi. *Trihomonu* izraisīto kolpītu izraisa maksts trihomonas. Inficēšanās parasti notiek dzimumakta laikā. Inficēties var arī sadzīves ceļā, lietojot inficētu dvieļi vai tualetes piederumus. Visbiežāk tiek skarta maksts, bet var rasties arī iekšējo dzimumorgānu iekaisums. Bieži vien trihomonu pārnēsātāji ir vīrieši. Sievietēm pēc menstruāciju izbeigšanās maksts gļotādas iekaisums — *vecuma kolpīts*, var veidoties sakarā ar atrofiskām pārmaiņām maksts gļotādā, kas dažreiz nerada nekādas pazīmes un ko visbiežāk konstatē profilaktiskajās apskatēs. Ilgstoši neārstēts, tas var kļūt par cēloni ļaundabīgā audzēja attīstībai.

Kas jādara

- ja ir kaut viena no šīm pazīmēm, nepieciešama ārsta konsultācija. Profilaktiski vienu reizi gadā jāapmeklē ginekologs;
- ārējo dzimumorgānu apmazgāšanai lieto ārstniecības augu uzlējumus vai novārījumus (skatīt nodaļā “Ārējo dzimumorgānu iekaisums”);
- trihomonādā kolpīta gadījumā vienlaikus jāārstējas gan sievietei, gan vīram.

Profilakse

- jāizvairās no gadījuma rakstura dzimumakta.

Dzemdes un apkārtējo saistaudu iekaisums (endometrits, parametrits)

Dzemdes apkārtējo saistaudu iekaisums (parametrits) parasti izveidojas, ja infekcija iekļūst no dzemdes dobuma pēc abortiem, dzemdībām, dažreiz infekcija var izplatīties no olvadiem vai olnīcām. Iekaisuma process var attīstīties starp dzemdi, urīnpūsli un taisno zarnu. Iekaisums var uzsūkties, radot saaugumus, vai arī sastrutot.

Dzemes gļotādas iekaisums (endometrīts), rodas, ja iekaisumu izraisošie mikrobi iekļūst dzemes dobumā no maksts vai arī no iekaisuma perēkļiem, kas atrodas blakusorgānos. Infekcija no dzemes gļotādas var izplatīties arī pa limfatiskiem ceļiem un asinsvadiem, radot vispārēju sepsi. Visbiežāk dzemes gļotādas iekaisums rodas pēc abortiem, pēc dzemdībām un dažādām manipulācijām dzemes dobumā.

Dažreiz iekaisuma process var skart arī **dzemes kakla gļotādu** (endocervicīts). Iekaisuma izraisītāji visbiežāk ir infekcijas izsaucēji — streptokoki, stafilokoki, zarnu nūjiņas, sēnītes, kā arī infekciju slimības gripa, angīna u. c.

Pazīmes

Akūtā slimības stadijā stipras sāpes vēdera lejasdaļā un krustu rajonā, var būt urinēšanas un vēdera izejas traucējumi, nespēks, var būt slikta dūša. Bieži vien ir drebuļi un paaugstināta ķermeņa temperatūra līdz 39 °C un augstāk. Ja akūtā stadijā slimība netiek ārstēta, iekaisuma process var pāriet hroniskā formā un radīt iekaisumu blakus esošajos orgānos (kuņģī, zarnās u. c.). Endometrīta gadījumā dzimumceļos parādās asiņaini vai strutaini izdalījumi ar nepatīkamu smaku. Strutas var uzkrāties dzemes dobumā vai pa olvadiem var nokļūt mazā iegurņa dobumā, izraisot vēderplēves iekaisumu (peritonītu).

Kas jādara

- akūtajā slimības stadijā nepieciešams gultas režīms un steidzama ārsta konsultācija.

Profilakse

- menstruāciju, dzemdību un pēcdzemdību periodā jāievēro personīgā higiēna;
- savlaicīgi jāārstē dzimumorgānu iekaisumi.

Olnīcu un olvadu iekaisums (ooforīts, salpingīts)

Olnīcu iekaisums (ooforīts) sastopams samērā reti. Parasti infekcija olnīcās nonāk no olvadiem vai citiem mazā iegurņa dobuma orgāniem vai audiem. **Olvadu iekaisums** (salpingīts) rodas, ja olvados no dzemes dobuma iekļūst infekcija, piemēram, pēc menstruācijām, dzemdībām vai aborta, kā arī infekcijai izplatoties no aklās, resnās zarnas, limfvadiem vai asinsvadiem. Dažreiz iekaisuma attīstību veicina arī saaukstēšanās. Infekcijai nokļūstot olnīcas folikula dobumā, iekaisuma process var izplatīties dziļākajos audos un izveidoties abscess. Tā kā olnīcas un olvadi ir anatomiski cieši saistīti, tad visbiežāk iekaisuma process skar gan olvadu, gan olnīcu — rodas adneksīts (dzemes piedēkļu — olvadu, olnīcu iekaisums).

Pazīmes

Akūtam olnīcu un olvadu iekaisumam ir vienādas slimības

pazīmes — sāpes vēdera lejasdaļā un krustu rajonā, izdalījumi (*baltie ziedi*) no dzimumceļiem, paaugstināta ķermeņa temperatūra līdz 38—39 °C. Dažreiz var būt slikta dūša, vemšana, galvassāpes, reiboņi. Ja slimība netiek savlaicīgi ārstēta, tā var pāriet hroniskā formā, olnīcā attīstās rētaudi, folikulos veidojas sīkas cistiņas, kas rada olnīcas darbības traucējumus. Menstruācijas kļūst neregulāras, sāpīgas, ar pastiprinātu asiņošanu. Var būt traucēta apaugļošanās. Ja olvadī sastruto, infekcija var izplatīties uz iegurņa dobuma vēderplēvi, un var rasties peritonīts.

Kas jādara

- nepieciešama steidzama ārsta konsultācija.

Profilakse

- jāievēro personīgā higiēna, sevišķi menstruāciju laikā.

Menstruāciju traucējumi

Menstruācijas ir periodiskas, regulāras dzemdes asiņošanas, kas ir komplicētu fizioloģisku pārmaiņu izpausme sievietes organismā. Menstruāciju raksturs un norise ir atkarīga no pareizas olnīcu darbības, kā arī no pārējo orgānu sistēmu normālām funkcijām. Menstruācijas parasti sākas 11—14 gadu vecumā, kad olnīcās nobriest olšūnas un sāk izdalīties dzimumhormoni, bet reizēm tās var sākties arī vēlāk, un vairākus gadus tās var būt neregulāras, sāpīgas, kā arī ar stipru asiņošanu. Menstruālais cikls (no 1. dienas līdz nākamās menstruācijas 1. dienai) normāli ilgst 24—35 dienas. Menstruācijas parasti ilgst 3—4 dienas. Veselai sievietei menstruācijas var aizkavēties dažādu iemeslu dēļ, bet visbiežāk to ietekmē stress, pārmērīga fiziska un garīga slodze, iekšējās sekrēcijas dziedzeru un asinsrites sistēmas traucējumi, infekcijas slimības, nepietiekams uzturs un vitamīnu trūkums organismā, onkoloģiskas slimības u. c. faktori.

Menstruācijas pārtraucas grūtniecības periodā un ļoti bieži — bērna zīdīšanas laikā. Menstruācijas izbeidzas 45—50 gadu vecumā, kad menstruāciju cikls kļūst neregulārs, olnīcas pakāpeniski pārstāj darboties un iestājas menopauze.

Menstruāciju traucējumu **cēloņi** un **izpausmes** var būt dažādas: — var būt pastiprināta asiņošana menstruāciju laikā (hipermenoreja), kas bieži izraisa mazasinību. Cēloņi visbiežāk ir iekšējo dzimumorgānu iekaisumi, traucēta olnīcu darbība, dzemdes audzēji, kas neļauj dzemdes muskulatūrai pilnīgi sarauties;

— var būt ļoti maza asiņošana menstruāciju laikā (hipomenoreja). Cēloņi — olnīcu darbības traucējumi, un tā var attīstīties arī pēc abortiem un smagām infekcijas slimībām;

— menstruācijas var turpināties nedēļu un ilgāk (polimenoreja). Cēlonis ir dzemdes un citu iekšējo dzimumorgānu iekaisums, dzemdes fibromatozi mezgli, nepareiza dzemdes gūļa;

- menstruāciju cikls var būt saīsināts. Cēlonis tam visbiežāk ir olnīcu un olvadu iekaisumi;
- menstruācijas var atkārtoties reti — pēc 1 1/2—2 mēnešiem. Parasti to novēro olnīcu funkcijas traucējumu gadījumos, nepietiekama uztura, fiziskas un garīgas pārslodzes gadījumos;
- ir gadījumi, kad menstruāciju vispār nav — tā ir **amenoreja**. Menstruāciju trūkuma cēloņi var būt arī tādi, kas nav saistīti ar saslīmšanu (līdz dzimumbriedumam, grūtniecība, nereti bērna zīdīšanas periodā, menopauze). Nereti menstruāciju trūkums ir kādas slimības pazīme (akūtas un hroniskas infekcijas — sepse, tuberkuloze, reimatisms u. c.), iekšējās sekrēcijas dziedzeru darbības traucējumi (cukura diabēts u. c.), neiropsihiski traucējumi (šizofrēnija, epilepsija u. c.), garīga pārpūle, nepilnvērtīgs uzturs u. c.

Dismenoreja — ļoti sāpīgas menstruācijas. Dismenoreja bieži novērojama meitenēm menstruāciju sākuma periodā, bet var būt saistīta arī ar dzimumorgānu iekaisumiem, fibromiomu, polipiēm u. c.

Pazīmes

Sāpes ir lēkmjveida, retāk — smeldošas, vēdera lejasdaļā, jostas krustu apvidū. Var būt slikta dūša, vemšana, galvassāpes, nespēks, caureja, nervozitāte, svīšana u. c. pazīmes.

Kas jādara

- jākonsultējas ar ginekologu, kas noteiks sāpju cēloni un ieteiks ārstēšanu;
- var lietot pretsāpju tabletes;
- spazmu novēršanai var lietot nošpas tabletes;
- ieteicamas nomierinošas ārstniecības augu tējas pirms menstruācijām un to laikā;
- pirms menstruācijām jāizvairās no fiziskas un garīgas pārpūles.

Profilakse

- jālieto pilnvērtīgs, vitamīniem bagāts uzturs;
- jāievēro sabalansēts darba un atpūtas režīms.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanās līdzekli.

ĀBOLINŠ, pļavas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Baltās panātres laksti — 1 daļa, rasaskrēsliņa laksti un kumelītes ziedi — no katra pa 2 daļām, ūdenspipara laksti — 5 daļas. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Pelašķu un melisas laksti un kumelišu ziedi vienādās daļās. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

BALDRIĀNS, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sakneņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1—2 ēdamkarotēm 3—4 reizes dienā.

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās.

MELISA, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā.

Ievēribai. Nedrīkst lietot, ja ir zems asinsspiediens.

RETĒJS, maura.

> Svaigu lakstu sulu dzer pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā, atšķaidot ar vārītu ūdeni.

Pastiprināta dzemdes asiņošana var būt saistīta ar menstruācijām (menorāģija) vai arī neatkarīgi no menstruālā cikla (metrorāģija).

Menorāģija ir liels asins zaudējums, menstruācijas ilgumam nemainoties, vai arī liels asins zaudējums sakarā ar ieilgušu menstruāciju. Visbiežāk menorāģijas cēloņi ir iekaisuma procesi dzimumorgānos, olnīcu darbības traucējumi, dzemdes audzēji (fibromioma), asins uzkrāšanās mazā iegurņa orgānos sakarā ar asinsrites sistēmas, aknu u. c. slimībām.

Metrorāģija nav saistīta ar menstruālo ciklu. Visbiežāk to novēro ārpusdzemdes grūtniecības gadījumos, dzemdes fibromiomas un dzemdes vēža gadījumos, olnīcu un dzemdes gļotādas iekaisuma gadījumos.

Vecāka gadagājuma sievietēm asiņošana var būt saistīta ar dzemdes iekšējā slāņa endometrija pārmaiņām. Šādas pārmaiņas var būt polipoze, miomas mezgli dzemdes dobumā, ļaundabīgs audzējs. Kad menstruācijas izbeigušās, pat neliela asiņošana no dzimumorgāniem var būt nopietnas slimības pazīme.

Kas jādara

- nepieciešama steidzama ginekologa konsultācija;
- nedrīkst ārstēties ar mājas līdzekļiem (sildīt, skalot un tml.).

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

ĀBOLIŅŠ, pļavas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 tējkarotes ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu apsegtā traukā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes

4 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

> Āboliņa lakstu sulu lieto pa 1/4 glāzei ar 1 ēdamkaroti medus 3 reizes dienā.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Pelašķu un nātru lapas vienādās daļās. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Pelašķu laksti, maura retēja un baldriāna sakneņi vienādās daļās. Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Plikstiņa un kosas laksti, kumelītes ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

> Pļavas āboliņa un plikstiņa laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

IRBENE, parastā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētas mizas uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 15 min, ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3—4 reizes dienā pēc ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot, ja ir pastiprināta asins recēšana.

PANĀTRE, baltā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu ziedošu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

PELAŠĶIS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes kaltētu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3—4 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās.

PLIKSTIŅŠ, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 2 ēdamkarotēm 4 reizes dienā.

Ievēribai. Plikstiņa preparātus nedrīkst lietot tromboflebīta gadījumā.

RASASKRĒSLIŅŠ, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes kaltētu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 3 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

Klimakss

Klimaksa periods sievietes dzīvē vidēji ir starp 45 un 52 gadiem, kad pakāpeniski pavājinās olnīcu funkcija, līdz ar to menstruācijas kļūst neregulāras, un šajā laikā var būt pastiprināta asiņošana, kā arī var parādīties asiņaini izdalījumi menstruāciju starplaikos. Menstruācijām izbeidzoties, iestājas menopauze. Menopauze sākas, ja gada laikā pēc pēdējās menstruācijas tās nav atjaunojušās.

Klimaktēriskais periods var turpināties 1—2 gadus un ilgāk, lai gan menstruācijas var izbeigties uzreiz. Šajā periodā var būt dažādu orgānu darbības traucējumi.

Pazīmes

Viena no visraksturīgākajām pazīmēm ir karstuma sajūta (karstuma viļņi) galvā, svīšana, miega traucējumi, nereti — uzbudināmība vai nogurdināmība, pazeminās garīgā darba spējas, pasliktinās atmiņa. Var būt galvassāpes, reiboņi, sāpes sirds apvidū, sirds ritma traucējumi, asinsspiediena paaugstināšanās. Var parādīties gremošanas traucējumi — ēstgribas trūkums, aizcietējumi vai caurejas. Pārmaiņas iekšējās sekrēcijas dziedzeru darbībā un vielmaiņā var izraisīt aptaukošanos, retāk — novājināšanu. Izšķir vieglu, vidēju un smagu klimaksa perioda norisi. Vieglā pakāpē — sievietes vispārējais stāvoklis labs, karstuma viļņi ir ap 10 reizēm dienā. Vidējā — karstuma viļņi var būt arī 20 reizes dienā, ko pavada galvas reiboņi, galvas sāpes, nespēks, miega un atmiņas traucējumi. Ja ir smaga klimaksa forma, tad karstuma viļņi ir tik bieži, ka tos nav iespējams saskaitīt, un praktiski sieviete nav darba spējīga, sūdzas par garastāvokļa maiņām, uzbudinājumu, nemotivētām bailēm, uztraukumu un grūtībām koncentrēties, sāpēm sirds apvidū.

Kas jādara

- ja asiņošana ir stipra vai parādās asiņaini izdalījumi menstruāciju starplaikā, nekavējoties nepieciešama ginekologa konsultācija, jo tā var būt ne tikai klimaksa pazīme, bet var liecināt par onkoloģiska rakstura ginekoloģiskām slimībām;
- ieteicama ginekologa konsultācija, lai izlemtu jautājumu par hormonu aizvietošanu terapijas lietošanu;
- nepieciešams ievērot darba un atpūtas režīmu, kā arī atvēlēt miegam 8—9 stundas;
- jāizvairās no garīgas un fiziskas pārslodzes;
- ieteicamas nomierinošas ārstniecības augu tējas;

- nepieciešams veikt organisma norūdīšanos (aprīvēšanās ar vēsu ūdeni, viegla fiziska slodze, peldēšana u. c.);
- jāiekļauj uzturā vitamīniem bagātus produktus (dārzeņi, augļi un to sulas), kā arī kompleksos vitamīnus;
- jāierobežo uzturā gaļas ēdieni un asas garšvielas;
- nedrīkst lietot alkoholu, jāierobežo stipras kafijas un tējas lietošanu.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Salvijas un melisas lapas, apiņu augļkopas, izopa un asinszāles laksti vienādās daļās. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Asinszāļu, struteņu un maura retēju laksti, pelašķu un kumeliņu ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā.

> Baldriāna sakneņi, piparmētru lapas un kumelītes ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

> Vilkābeļu ziedi, raudenes un melisas laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

KLIŅĢĒRĪTE, ārstniecības.

> Lieto 20—40 pilienus kliņģerīšu sulas uz 1 glāzi piena 2—3 reizes dienā, pievienojot medu pēc garšas.

MĀTERE, piecdaivu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

Ievēribai. Nav ieteicams lietot, ja ir pazemināts asinsspiediens vai palēnināta sirdsdarbība.

VILKĀBELE, asinssārtā.

> Izvilkuma pagatavošanai ņem 4 ēdamkarotes kaltētu ziedu uz 1 glāzi degvīna. Ļauj ievilkties 10 dienas, periodiski sakratot, tad izfiltrē. Lieto pa 1/2 tējkarotei 3 reizes dienā.

Uzturs

Ieteicams lietot uzturā sojas pupiņas, tomātus, kāpostus, spinātus, pētersīļus, upenes, apelsīnus, mandarīnus, greipfrūtus.

Dzimumorgānu audzēji

Dzimumorgānu audzēji var būt labdabīgi un ļaundabīgi. Visbiežāk tie rodas dzemdē un olnīcās. Dzemdē no labdabīgiem audzējiem visbiežāk sastopama dzemdes fibromioma, dzemdes kakla kanāla polipi, no ļaundabīgiem — vēzis. Olnīcās visbiežāk veidojas cistas un cistomas. Labdabīgie audzēji var veicināt vēža rašanos, un tos sauc par pirmsvēža slimībām. Sievietēm ar pirmsvēža slimībām regulāri jāapmeklē ginekologs vai onkologs, kurš novēro slimības gaitu. Vēža attīstību var veicināt arī daudzi citi faktori: hronisks uzbudinājums un stress, nepareizs uzturs, vīrusu slimības, radiācija, kancerogēnas vielas u. c.

Dzemdes mioma un fibromioma

Dzemdes mioma ir visbiežāk sastopamais labdabīgais muskuļaudu un saistaudu audzējs, kas visbiežāk rodas dzemdē kā mezglains veidojums, kas norobežots no apkārtējiem audiem. Dažreiz ir izveidojušies vairāki miomas mezgli, tad to sauc par *fibromatozi*. Visbiežāk mioma veidojas pēc 35 gadu vecuma, un ar to biežāk saslimst sievietes, kuru asinsradniecības slimojušas ar šo slimību. Mioma var būt dažāda lieluma — no prosas graudiņa līdz pat iznēsātas grūtniecības lielumam, kad tā spiež uz apkārtējiem orgāniem un traucē to darbību, piemēram, rodas urinācijas traucējumi, vēdera aizcietējumi vai iegurņa asinsvadu tromboze. *Dzemdes fibromioma* aug lēni, visbiežāk mezgli izvietojas dzemdes sienā un var izveidoties nemanāmi bez jebkādam saslimšanas pazīmēm, dažreiz vērojama ilgā vai stipra asiņošana menstruāciju laikā, kas var izraisīt mazasinību (anēmiju). Nereti var būt sāpes vēdera lejasdaļā, var būt izdalījumi baltā krāsā pēc dzimumakta un pēc stresa situācijām. Audzēju parasti atklāj ginekoloģiskajā izmeklēšanā. Ārstēšanu un tās metodes nosaka ārsts.

Visbiežāk sastopamie ļaundabīgie dzimumorgānu audzēji ir dzemdes kakla, dzemdes ķermeņa un olnīcu vēzis. (Sīkāk par dzemdes kakla un dzemdes ķermeņa vēzi skatīt nodaļā "Vēzis".)

Pazīmes

Miomas gadījumā ir palielināta dzemde un pastiprinātas menstruālās asiņošanas, jo mioma traucē dzemdes sienai savilkties. Raksturīgas ir velkošās sāpes iegurnī, kas mēdz uzņākt periodiski, visbiežāk — pirms menstruācijām.

Kas jādara

- nekavējoties jākonsultējas ar ginekologu, ja parādās neregulāra asiņošana, asiņaini izdalījumi no maksts;
- savlaicīgi jāārstē pirmsvēža slimības (dzemdes kakla čūlas, erozijas, polipi, cistas u. c.);
- nav ieteicamas sildīšanas procedūras un intensīva sauļošanās.

Profilakse

- sieviešu profilaktiskās apskates jāizdara neatkarīgi no vecuma 1 reizi gadā (klimaksa periodā ieteicams 2 reizes gadā), ja ārsts nav noteicis biežāk;
- nav ieteicams uzturā lietot trekņus ēdienus un saldumus;
- ieteicams uzturā lietot burkānu sulu, visu veidu kāpostus, ķiplokus, sīpolus, nekarsētu linu eļļu, salātos — pieneņu un dadžu saknes, jo šiem augiem piemīt pretvēža iedarbība.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

KLIŅĢERĪTE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

KOSA, tīruma.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

Ievēribai. Nav ieteicams lietot, ja ir akūtas nieru slimības.

MĀTERE, piecdaivu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā.

Ievēribai. Mātes preparātus nedrīkst lietot, ja ir pazemināts asinsspiediens vai palēnināta sirdsdarbība.

PLIKSTIŅŠ, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas apsegtā traukā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 2 ēdamkarotēm 4—5 reizes dienā.

> 1 ēdamkaroti svaigu lakstu sulu atšķaida ar ūdeni vienādās daļās un lieto 3 reizes dienā.

ZEMENE, meža.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu vai 2 ēdamkarotes kaltētu augļu uz 1 1/2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

Krūts dziedzeru audzēji

Krūts dziedzeru audzēji var būt labdabīgi un ļaundabīgi.

Audzēju rašanās cēloņi visbiežāk ir iekšējo sekrēcijas dziedzeru, vielmaiņas, olnīcu darbības traucējumi, kā arī vecuma izraisītas pārmaiņas. Liela loma ir iedzimtībai.

Adenoma ir visbiežāk sastopamais krūts dziedera labdabīgs audzējs. Tas ir apaļas formas mezgls, vairāk vai mazāk norobežots no blakus audiem. Ja adenomā pārsvarā ir saistaudi, tā ir — *fibroadenoma*, ja izveidojas cistas — *cistadenoma*. Ja adenomu laikus nekonstatē un neārstē, tā var veicināt krūts vēža attīstību.

Mastopātija pieder pie pirmsvēža slimību grupas, kas var veicināt krūts dziedera vēža attīstību. Krūts dziederos veidojas dažāda lieluma nesāpīgi vai arī mazliet sāpīgi sacietējumi. Dažreiz sāpes rodas vai pastiprinās pirms menstruācijas vai menstruāciju laikā. Visbiežāk ar to slimo sievietes 45—50 gadu vecumā. Cēlonis mastopātijas attīstībai galvenokārt ir iekšējās sekrēcijas dziedzeru darbības traucējumi. Veicinošie faktori ir aborti, hormonu kontracepcijas preparātu lietošana.

Sīkāk par krūts dziedera vēzi skatīt nodaļā “Vēzis”.

Pazīmes

Pirms mēnešreizēm sievietēm vienmēr ir pietūkuši krūšu piena dziedzeri, un tas ir dabiski. Taču, ja tūska ir pārmērīga un piena dziedzeri ir ļoti sāpīgi, tas var liecināt par mastopātiju. No krūšu galiem var būt izdalījumi — dzelteni, zaļgani vai balti.

Kas jā dara

- ja ir minētās pazīmes, nekavējoties nepieciešama ārsta konsultācija.

Profilakse

- sievietēm pēc 30 gadu vecuma vienu reizi mēnesī pašām jāizmeklē krūts dziedzeri (paškontrolē) un reizi gadā jāapmeklē ginekologs;
- pašizmeklēšanu labāk veikt guļus stāvoklī, jo tā vislabāk sataustīt izmaiņas krūšu dziederos. Ar labās rokas 2. un 3. pirkstiem viegliem spiedieniem iztaustīt sev kreisās krūts piena dziedzeri, apla veidā, sākot no krūts perifērijas vai oreola, iztaustot visu krūti. Pēc tam tāpat ar kreisās rokas pirkstiem iztaustīt labās krūts piena dziedzeri. Šāda pašizmeklēšana jāveic visu mūžu neatkarīgi no vecuma;
- nepieciešams aktīvs dzīvesveids (pastaigas, skriešana, peldēšana, dejas u. c.);
- svarīga ir regulāra dzimumdzīve;
- nesauļoties, nepiesedzot piena dziedzerus no plkst. 12 līdz 16.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

AUGU MAISIJUMS.

> 100 g medus, 1/2 litrs 96% spirta, 100 g bērza pumpuru un 1 liela alvejas lapa. Bērza pumpuriem uzlej spirtu un ļauj ievilkties 3 dienas, tad izkāš un pievieno gaļas mašīnā samaltu alveju un 100 g medus. Visas sastāvdaļas samaisa un vēlreiz ļauj ievilkties 3 dienas. Lieto pa 1 ēdamkarotei 2—3 reizes dienā pirms ēšanas. Pirms lietošanas jāsasalo.

ČAGA jeb bērza piepe.

> Čagu aplej ar siltu ūdeni un ļauj 4 stundas uzbriest. Tad čagu sarīvē vai samaļ gaļas mašīnā, bet ūdeni, kurā čaga briedusi, (macerātu) izmanto uzlējuma pagatavošanai. Uz 1 daļu čagas pulvera ņem 5 daļas macerāta maisījuma ar ūdeni un silda ūdens peldē līdz 50 °C temperatūrai. Maisījumam ļauj ievilkties 48 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss 1 mēnesis. Pēc 10 dienu pārtraukuma ārstēšanos var atkārtot. Nepieciešami 3 šādi kursi.

IRBENE, parastā.

> Svaigu ogu sulu lieto pa 1/4 glāzei 3 reizes dienā, atšķaidot ar ūdeni un pievienojot medu pēc garšas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot negatavu augļu sulu.

> Vienlaicīgi liek saspaidītu ogu kompreses uz krūts dziedzera.

Nedrīkst sildīt!

KLINĢERĪTE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Uzlējumu var izmantot arī kompresēm. **Nedrīkst sildīt!**

PLIKSTIŅŠ, parastais.

> 1 ēdamkaroti svaigu lakstu sulu atšķaida ar ūdeni (vienādās daļās) un lieto 3 reizes dienā.

Ievēribai. Nedrīkst lietot tromboflebīta gadījumā.

UGUNSPUĶE, šaurlapu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētas ziedošas galotnītes uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 3 reizes dienā.

Uzturs

- uzturā jālieto produkti, kuri satur A, E, un D vitamīnus (burkānus, bietes, aprikozes, zemenes, papriku);
- ļoti veselīgi ir ēst zivis, un katru dienu ieteicams apēst 40 g sviesta;
- uzturā jāierobežo dzīvnieku tauku lietošana, aizstājot tos ar augu eļļu. Nelielās devās var lietot cūku taukus, jo tie palīdz izvadīt no organisma vielmaiņas atkritumproduktus un kancerogēnās vielas.

INFEKCIJU UN PARAZITĀRĀS (INVĀZIJAS) SLIMĪBAS

Infekciju slimības izraisa mikroorganismi — vīrusi, baktērijas, sēnītes un parazīti. Parasti infekciju slimības iedala atkarībā no izraisītāja: vīrusu infekcijas, bakteriālās infekcijas, sēnīšu infekcijas un parazitārās invāzijas. Atkarībā no organismā iekļuvuša mikrobu daudzuma, to slimību izraisošajām īpašībām, kā arī no cilvēka organisma uzņēmības un pretestības spējām (imunitātes) infekciju slimības var noritēt dažādās formās (mazāk vai vairāk izteiktās) un dažādās slimības smaguma pakāpēs.

Inficēšanās process sākas no brīža, kad slimības ierosinātājs iekļūst cilvēka organismā. Visām infekcijas slimībām no inficēšanās brīža līdz tam, kad parādās pirmās slimības pazīmes, pāriet noteikts laika sprīdis, t. s. inkubācijas periods, kura laikā cilvēks jūtas vesels. Inkubācijas perioda ilgums visām infekcijas slimībām nav vienāds, tas var ilgt no dažām stundām līdz vairākiem mēnešiem.

Slimības ierosinātājs var atrasties cilvēka organismā arī neaktīvā stāvoklī, bet nelabvēlīgos apstākļos (organisma pārgurums, atdzišana, nepietiekošs uzturs) var atklāties to patogēnās īpašības, un cilvēks saslimst. Ne vienmēr cilvēks saslimst, bet, pašam nezinot, var būt arī vīrusu vai baktēriju nēsātājs un inficēt citus cilvēkus.

Pēc infekcijas primārās lokalizācijas un inficēšanās mehānisma infekciju slimības iedala:

Elpošanas ceļu infekciju slimības, kad inficēšanās notiek pa gaisu ar pilieniem vai putekļiem — ierosinātājs lokalizējas elpošanas orgānos (difterija, gripa, tuberkuloze u. c.).

Zarnu infekciju slimības, kad inficēšanās notiek ar inficētu ūdeni, pārtikas produktiem, netīrām rokām, infekciju pārnēsā arī mušas u. c. — ierosinātājs lokalizējas zarnu gļotādā un izdalās ar izkārnījumiem (vēdertīfs, šigeloze jeb dizentērija, salmoneloze u. c.).

Asins infekciju slimības — infekciju slimību pārnēsātāji ir asinssūcēji parazīti (utis, odi, blusas, ērces), kad slimības ierosinātājs lokalizējas asinīs (izsitumu tīfs, malārija u. c.). Inficēšanās var notikt arī tiešā kontakta ceļā, saskaroties ar inficētu cilvēka asinīm vai citiem organisma šķidrumiem, lietojot inficētu injekcijas adatu un šļirci, kā arī veicot citas medicīniskas vai kosmētiskas procedūras ar inficētiem instrumentiem, un arī ar inficētu asiņu pārlišanu. Ar asinīm tiek pārnestas tādas infekcijas kā hepatīts B un C, HIV/AIDS u. c.

Ādas un gļotādas infekciju slimības — ierosinātāji tiek pārnesti tiešā kontaktā ar saslimušo vai netiešā: ar sadzīves priekš-

metiem (dvieli, traukiem, rotaļlietām u. c.). Pie šīs grupas pieder arī infekciju slimības (zoonozes), kas tiek pārnestas no dzīvniekiem uz cilvēku ar dzīvnieku kodumiem, skrāpējumiem, kontaktējoties ar inficētā dzīvnieka ķermeņa šķidrumiem vai izkārnījumiem vai lietojot pārtikā inficētus produktus (gaļu, pienu u. c.). Šādas slimības ir, piemēram, trakumsērga, leptospiroze, bruceloze u. c.

Ir virkne slimību, kas izplatās caur augsni, piemēram, stingumkrampji jeb tetāns, Sibīrijas čūla (mēris), zarnu trakta parazītu infekcijas (invāzijas) u. c.

Vairākums infekciju slimību atšķirībā no citām slimībām ir lipīgas. Infekcijas slimības spēj izraisīt masveida saslimšanas — epidēmijas, pandēmijas, tāpēc ir svarīgi savlaicīgi uzsākt to ārstēšanu un ierobežot to izplatīšanos, veicot visus nepieciešamos pasākumus.

Ievēribai!

Iedzīvotājus, kas dodas atpūtas vai darba ārvalstu ceļojumos var apdraudēt — infekciju slimības, inficēts ūdens, kukaiņi un citi dabas faktori. Tāpēc pirms ceļojuma noskaidrojiet, kas apdraudēs jūsu veselību. Konsultējieties ar ārstu, ko nepieciešams ņemt līdzi medicīnas aptieciņā. Neaizmirstiet, ka pēc atgriešanās no ārzemēm nepieciešama medicīniskā pārbaude.

Tūlītēja ārsta konsultācija nepieciešama, ja ir:

- aizdomas par meningītu vai encefalītu;
- pēkšņa dzeltes parādīšanās;
- caureja ar asins piejaukumu;
- drudzis, kas parādījies neilgi pēc ceļojuma uz tropu valstīm;
- aizdomas par difteriju;
- aizdomas par vīrusu hepatītu;
- aizdomas par Laima boreliozī;
- ilgstoša neskaidra drudža gadījumā.

Adenovīrusu infekcija (saaukstēšanās slimības)

Tā saucamās saaukstēšanās slimības vienmēr izraisa kāds vīruss vai baktērija, bet aukstums un mitrums ir tikai veicinošie faktori.

Augšējiem elpošanas ceļiem mēdz uzbrukt ap 20 vīrusu veidiem — biežāk sastopami adenovīrusi, rinovīrusi, paragripa un arī gripa sezonas laikā. Organismam atdziestot, un it īpaši, ja ir nosalušas kājas, mazinās imūnā aizsardzība, cilvēkam nonākot saskarē ar slimību izraisošiem vīrusiem: tie var būt jau iemājojušies uz mandelēm, mutē, var nokļūt organismā arī pēc saskares ar slimu cilvēku, vai atrodoties telpā, kur atrodas slim cilvēks, kontaktējoties ar to — vīruss aktivizējas. Imunitāte vairs nespēj

uzturēt tik aktīvu barjeru pret vīrusiem vai baktērijām, līdz ar to tie vieglāk iekļūst organismā un izraisa infekciju. Tāpēc, lai izvairītos no saslimšanas, būtiskākais ir stiprināt imūno sistēmu.

Adenovīrusu infekcija ir visbiežāk sastopamā vīrusu ierosinātā slimība, kas skar dažādas organisma sistēmas, bet visbiežāk izraisa augšējo elpošanas ceļu iekaisumu, acu plakstiņu un acu gļotādas iekaisumu, retāk — tievo zarnu gļotādas iekaisumu. Nereti cilvēks sākumā saslimst ar vīrusu infekciju, kas novājina organismu, un tad pievienojas bakteriālā infekcija (bronhīts, vidusauss iekaisums, deguna blakusdobumu iekaisums, pneimonija u. c.). Vīrusu izraisītās infekcijas slimības ir ļoti infekciozas, bakteriālās tādas nav.

Adenovīrusu infekcija ir gaisa pilienu un fekāli orālā infekcija. Infekcijas avots ir slimais cilvēks, kā arī vīrusu nēsātājs. Šķaudot, klepojot, runājot viņš izdala apkārtējā vidē inficētus sīkus gļotu pilienus, kurus ieelpo veselais cilvēks, inficēties var arī sadzīves kontaktceļā (lietojot kopīgus sadzīves priekšmetus), kā arī tad, ja netiek ievērota personīgā higiēna.

Slimību veicinoši faktori, kas mazina organisma pretestības spējas (imunitāti), ir ne tikai organisma atdzišana, bet arī fiziska un garīga pārpūle, neizgulēšanās, pazemināts emocionālais tonuss, nepietiekams uzturs, vitamīnu trūkums organismā u. c. Inkubācijas periods ilgst 4—12 dienas. Slimība ilgst 5—8 dienas.

Pazīmes

Slimība sākas ar vispārēju nespēku, sākumā ķermeņa temperatūra ir nedaudz paaugstināta. 2.—3. dienā ķermeņa temperatūra var sasniegt 39 °C un vairāk. No slimības pirmās dienas ir izteiktas katarālās parādības — iesnas, rīkles gala apsārtums (faringīts), mandeļu iekaisums. Iekaisuma process var izplatīties uz leju pa elpošanas ceļiem un skart balsenes, trahejas un bronhu gļotādas. Pievienojas sauss klepus, nelielas sāpes un niezēšana kaklā, stipras iesnas un apgrūtināta elpošana caur degunu. Nereti ir acu iekaisums un asarošana, aizkrikušas ausis, galvas un muskuļu sāpes. Visraksturīgākā adenovīrusu izpausme ir konjunktivīts, kam raksturīgas sāpes, dedzinoša sajūta acīs un serozi vai plēvaini izdalījumi no acīm. Ja ķermeņa temperatūra vairākas dienas nemazinās un pievienojas mitrs klepus, tas var liecināt, ka sācies bronhīts vai pneimonija. Infekcijas smagums var variēt plašās robežās — no viegliem katarāliem simptomiem līdz pneimonijai ar letālu iznākumu.

Rinovīrusu infekcija (iesnas)

Pazīstami ir vairāk kā 150 rinovīrusu serotipi, kas arī izskaidro faktu, ka rinovīrusu infekcija ir biežākais augšējo elpošanas ceļu iekaisumu iemesls. Infekcija izplatās gaisa pilienu un roku kontakta ceļā. Infekcijas avots ir slimais cilvēks, kas ir infekciozs inkubācijas perioda beigās un visu slimības periodu. Rinovīrusu

circulācija novērojama visu gadu, visbiežāk tā ir rudenī un pavasarī. Inkubācijas periods ilgst līdz 2 dienām, slimība ilgst 5—7 dienas.

Pazīmes

Slimības sākums parasti ir akūts — parādās šķaudišana, skrāpēšanās sajūta kaklā, apgrūtināta elpošana caur degunu, pēc dažām stundām parādās daudz serozu izdalījumu no deguna, kuri vēlāk paliek gļotaini un sabiezē. Var būt acu asarošana. Ķermeņa temperatūra ir normāla vai nedaudz paaugstināta. Var pievienoties sauss klepus un balss aizsmakums. Rinovīrusi izraisa tikai augšējo elpošanas ceļu slimības un gandrīz nekad nav iemesls zemāko elpceļu iekaisumiem.

Kas jādara

- ja esat nosalis, iedzeriet karstu tēju, vēlams — ar medu;
- ieteicama karsta pelde kājām (10 minūtes), pievienojot ūdenim vārāmo sāli vai sinepju pulveri (uz spaini ūdens 1 ēdamkaroti sinepju pulvera vai sauju sāls), un jāuzvelk vilnas zeķes;
- ieteicama paaugstināta vitamīnu deva, īpaši C vitamīns (no 1 līdz 2 g diennaktī). Jāizmanto dabīgie vitamīni (smiltsērķšķu, pīlādžu, mežrozū augļi u. c.);
- uzturā jāiekļauj ķiploki, sīpoli, kāposti, burkāni, upenes, dzērvenes, āboli u. c.; uzturā jāierobežo saldumi;
- jādzer daudz šķidrums, lai izvadītu no organisma toksīnus, ko izdala vīrusi, jālieto ārstniecības augu tējas (aveņu, upeņu, liepziedu, piparmētru u. c.), dārzeņu un augļu sulas;
- nepieciešams dažas dienas ilgs gultas režīms, siltums, miers, palielināta vitamīnu deva, pilnvērtīgs uzturs, kas ļaus slimajam organismam mobilizēt spēkus, lai uzveiktu slimību. Miegss stiprina arī imūnsistēmu;
- jācenšas slimnieku izolēt atsevišķā telpā;
- regulāri jāvēdina telpas un jāveic mitrā telpu uzkopšana;
- jāievēro personīgās higiēnas prasības;
- **nepieciešama ārsta konsultācija;**
- ja ķermeņa temperatūra paaugstināta virs 38,5 °C, ir jālieto temperatūru pazeminoši līdzekļi, piemēram, analgīns, paracetamols u. c., bet tie jālieto ne ilgāk kā 2—3 dienas, jo tie slimību neārstē (nedrīkst lietot aspirīnu, īpaši bērni līdz 15 gadiem). Temperatūra jāpazemina arī tad, ja pacients slimo ar hroniskām sirds slimībām (augsta temperatūra apgrūtinā sirdsdarbību), ar cukura diabētu (rodas nepieciešamība pēc lielākām insulīna devām), kā arī grūtniecēm. Visos citos gadījumos, ja ķermeņa temperatūra ir zemāka par 38,5 °C un slimnieks jūtas labi, temperatūru pazeminošus līdzekļus var nelietot;
- antibiotiķus lieto tikai ar ārsta atļauju, ja rodas slimības sarežģījumi (piemēram, pneimonija);

- ķermeņa temperatūras pazemināšanas nolūkos var norīvēt ķermeni (vietas kur ir lielie asinsvadi — paduses, augšdelmu, augšstilbu iekšējās virsmas) ar degvīnu vai ar remdenu ūdeni (tas paplašina asinsvadus), uz pieres var likt vēsas kompreses, ietīt ķermeni vēsos palagos;
- ja ir apgrūtināta elpošana caur degunu, var lietot deguna pilienus, bet ne ilgāk kā 4—5 dienas;
- ja ir klepus, vislabāk lietot tvaika inhalācijas ar ārstniecības augu novārījumiem. Karstu novārījumu vai uzlējumu ielej traukā, piemēram, tējkannā ar snīpīti, kam uzlikta papīra piltuve, un ieelpo karstu tvaiku caur muti 10—15 minūtes. Pēc procedūras 2—3 stundas nedrīkst iet ārā;
- apgrūtināta sausa klepus gadījumā var lietot pretklepus līdzekļus;
- sāpošo kaklu ieteicams skalot ar ārstniecības augu novārījumu, piemēram, kliņģerīšu vai kumelišu novārījumu, vai ar siltu sālsūdeni;
- ja slimība ieilgst vai parādās sarežģījumu pazīmes (skatīt nodaļā “Gripa”), nepieciešama atkārtota ārsta konsultācija.

Profilakse

- jāģērbjas atbilstoši laika apstākļiem;
- regulāri jāvēdina telpas, kurās uzturaties. Vēdinot telpas, jāuzmanās, lai nerastos caurvējš, kas var veicināt dažādas saslimšanas (kakla, ausu, elpceļu u. c.);
- dienas laikā pēc iespējas biežāk jāmazgā rokas, īpaši tad, ja ir bijusi saskare ar slimu cilvēku. Jāatceras, ka inficēties var ne tikai gaisa — pilienu ceļā, bet arī saskaroties ar slimnieka inficētiem priekšmetiem sabiedriskajās vietās (durvis, veikala ratiņi, sabiedriskais transports, margas);
- neaplipiniet citus, šķaudot un klepojot, aizsedziet muti un degunu;
- ja esat saslimis, palieciet mājās un konsultējieties ar savu ārstu;
- lai stiprinātu imūno sistēmu, nepieciešams norūdīt organismu (norīvēšanās ar vēsu ūdeni, peldēšana, viegla fiziska slodze u. c.);
- lai spēcīnātu organismu, jādzer daudz šķidrums (zāļu tējas, augļu un dārzeņu sulas);
- ieteicams uzturā lietot skābpiena produktus (kefīru, paniņas, biezpienu), jo tie satur mikroorganismus, kas stimulē imūno sistēmu;
- ieteicams uzturā lietot produktus, kas palīdz organismam cīnīties ar vīrusiem un saglabāt veselību (kāpostus, ķiplokus, lociņus, jānogas, citrusaugļus).

Gripa

Gripa ir akūta, sevišķi lipīga elpošanas orgānu vīrusu infekcija. Gripas izraisītājs ir vīruss, kas atšķiras no citiem vīrusiem ar savu mainīgo dabu. Uz tā ārējā apvalka atrodas antigēni, kuri katru gadu ir citādākā kombinācijā. Vīrusam nokļūstot cilvēka organismā, izveidojas antivielas pret šiem antigēniem. Jo ātrāk organisma imūnā sistēma izveido antivielas, jo ātrāk cilvēks izveseļojas un izveidojas imunitāte. Antivielas, kas izveidojušās iepriekšējā sezonā, nav vairs derīgas attiecībā uz nākamās sezonas gripas vīrusu, tāpēc katru gadu cilvēki ar gripu slimo no jauna. Infekcijas avots ir slims cilvēks, kas vīrusu izplata ar pilieniem, runājot, šķaudot un klepojot, kā arī gripu pārnes ar traukiem, dvieļiem un citiem sadzīves priekšmetiem, ja tie ir inficēti ar slimnieka izdalījumiem. Aukstums vai atvēsināšanās slimību neizraisa, bet tikai pavājinā organisma aizsargspēju (imunitāti). Gripa pārējo saaukstēšanās slimību vidū izceļas ar to, ka izplatās agresīvāk, norit smagāk, un tai biežāk seko sarežģījumi. Parasti gripa norit smagāk un biežāk ir sarežģījumi, ja ar to saslimst veci cilvēki, bērni, hronisku sirds, plaušu, nieru slimību un cukura diabēta slimnieki. Taču arī spēcīgam cilvēkam gripa var noritēt ar komplikācijām, sevišķi, ja tā netiek izgulēta.

Gripas norises smagums atkarīgs no organisma aizsargspējām, kā arī no saņemtās vīrusu devas: jo vairāk gripas ierosinātāju iekļuvis organismā, jo spēcīgāka ir organisma saindēšanās ar vīrusu. Slimība ilgst 5—7 dienas.

Pazīmes

Slimība sākas ļoti strauji ar drebuļiem, paaugstinātu ķermeņa temperatūru (38,5—40 °C), galvassāpēm, sāpēm acu ābolos, vispārēju nespēku, kaulu un muskuļu sāpēm, svīšanu, sausuma un skrāpēšanās sajūtu kaklā, sausumu degunā un apgrūtinātu elpošanu caur degunu, sausu klepu. Dažreiz var būt asinsizplūdums ādā, gļotādā, deguna asiņošana.

Biežākie gripas sarežģījumi ir:

- plaušu karsonis (sāpes krūtīs, apgrūtināta elpošana, klepus ar krēpām, paaugstināta ķermeņa temperatūra);
- sirds muskuļa iekaisums (miokardīts). Parasti tas sākas pēc šķietamas atveseļošanās un izpaužas ar nespēku, sirdsklauvēm, nelieliem dūrieniem sirds apvidū;
- deguna blakusdobumu vai vidusauss iekaisums (galvas vai ausu sāpes, paaugstināta ķermeņa temperatūra);
- smadzeņu apvalka iekaisums (spēcīgas galvassāpes, augsta ķermeņa temperatūra);
- steidzami **ātrā medicīniskā palīdzība jāizsauc**, ja parādās sīki asinsizplūdumi ādā vai gļotādā — tā ir ļoti reta gripas zibensveida forma, kad slimnieks var nomirt dienas vai divu dienu laikā.

Kas jādara

- slimniekam nepieciešams gultas režīms, miers un atpūta, jo organisms visus spēkus mobilizē slimības uzveikšanai — vīrusu iznīcināšanai un to sabrukšanas produktu izvadīšanai no organisma. Šai laikā sagādājot organismam papildus slodzi (fizisku vai psihoemocionālu), vājinās organisma aizsargspējas;
- sākoties gripai, var dot slimniekam remantadīna tabletes, jo remantadīns aizkavē gripas vīrusu iekļūšanu šūnās. Pirmajās 24 stundās jādzer pa 2 tabletēm 3 reizes dienā, nākamajās 24 stundās — pa 2 tabletēm 2 reizes dienā, aiznākamajās 24 stundās — 2 tabletes 1 reizi dienā (no rīta). Remantadīnu nevajadzētu lietot tiem, kas slimo ar akūtām aknu, nieru, kuņģa slimībām, kā arī ja ir pastiprināta vairogdziedzera funkcija. Remantadīnu nedrīkst dot bērniem;
- ja ķermeņa temperatūra ir augstāka pa 38,5 °C un slimnieks to slikti panes, temperatūras pazemināšanai var lietot paracetamolu u. c. (nedrīkst lietot aspirīnu, it īpaši bērniem līdz 15 gadu vecumam). Ja ķermeņa temperatūra nepārsniedz 38,5 °C, nevajadzētu lietot temperatūru pazeminošus medikamentus, jo paaugstināta temperatūra ir veids, kādā organisms cīnās ar vīrusu. Temperatūras pazemināšanai var likt uz pieres un apakšdelma vēsas, mitras kompreses, mainot tās ik pēc 5 minūtēm;
- jālieto pēc iespējas daudz (1—3 litri dienā) šķidruma (zaļo tēju, ārstniecības augu tējas, sulas u. c.), ja nav sirds un nieru darbības traucējumi; tas palīdz izvadīt no organisma vīrusu sabrukšanas produktus, kā arī atjaunot svīstot zaudēto šķidrumu;
- ja ir stipras galvassāpes, var lietot paracetamola, analģīna u. c. pretsāpju tabletes;
- jālieto uzturā skābpiena produktus, jo tie satur mikroorganismus, kas stimulē imūno sistēmu;
- ieteicams lietot polivitamīnu tabletes vai dražejas visu gripas epidēmijas laiku. Īpaši nepieciešams ir C vitamīns (1—2 g diennaktī), jo tas veicina interferona izstrādi organismā, kas darbojas vīrusiznīcinoši;
- nepieciešams ievērot personīgo higiēnu;
- nepieciešams bieži vēdināt dzīvojamās un darba telpas;
- pēc slimības pazīmju izzušanas vēlams vēl 3—5 dienas pavadīt mājās, atpūsties.

Profilakse

- gripas profilaksē efektīva ir gripas vakcīna. Vakcinēties pret gripu ieteicams cilvēkiem, kuriem ir lielāks gripas sarežģītjumu risks, kā arī lielāka iespēja inficēties;
- lai nesaslimtu, svarīgi ir izvairīties no sabiedrisku vietu un pasākumu apmeklēšanas;

- bieži mazgāt rokas;
- bieži vēdināt telpas;
- ieteicams ēst svaigus kāpostus, kivi, apelsīnus, greipfrūtus, mežrozīšu augļus, jāņogas, saldus piparus, ķiplokus un sīpolus;
- ļoti nepieciešams slimības laikā vairāk uzņemt C vitamīnu, kas spēcina imūnsistēmu (no 1 līdz 2 gramiem diennaktī). Uzturā pēc iespējas vairāk jālieto dārzeņus, augļus un to sulas, ieteicama greipfrūtu sula;
- ieteicams lietot ķiplokus (var lietot aptiekas preparātu — ķiploku tabletes vai kapsulas), tas stiprina organisma aizsargspējas un iznīcina vīrusus un baktērijas;
- slimnieka kopējam jālieto 4 kārtās salocītu marles masku;
- ja slimība norit smagi, ilgstoši vai ja rodas aizdomas par sarežģījumiem, nepieciešama steidzama ārsta konsultācija.

Ārstniecības augus adenovīrusu, rinovīrusu un gripas ārstēšanai lieto kā papildus ārstēšanas un profilakses līdzekli.

ĀBELE, mājas.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas. Var pievienot medu pēc garšas.

ĀBOLIŅŠ, pļavas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā 20 min pirms ēšanas, pievienojot medu pēc garšas.

AUGU MAISIĶJUMS.

> Liepu ziedi un kaltēti irbeņu augļi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei vakarā — pirms gulētiešanas.

> Kalmju sakneņi un māllepju lapas — no katra pa 1 daļai, liepu ziedi — 1/2 daļas. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Kazeņu un zemeņu lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā.

AVENE, meža.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti augļu uz 1 glāzi

vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4—6 reizes dienā vai kā sviedrējošu līdzekli 1 glāzi pirms gulētiešanas.

CETRĀRIJA, Islandes.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sasmalcināta lapoņa uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā.

Ievēribai. Nav ieteicams lietot ilgstoši un lielās devās.

CITRONS.

> Ņem 1/2 citrona sulu un 1 ēdamkaroti medus uz 1 glāzi karsta ūdens. Šādu dzērienu dzer ik pēc pusstundas, kamēr maziņās ķermeņa temperatūra.

> Gripas epidēmijas laikā uzturā var lietot citrona sviestu. To pagatavo šādi: citronu ar mizu (bez sēklām) samaļ gaļas mašīnā un samaisa ar 100 g sviesta un 1—2 ēdamkarotēm medus. Lieto kā parasto sviestu.

> Sasmalcinātu citronu aplej ar augu eļļu un vairākas reizes dienā ar šo maisījumu iesmērē nāsis.

DEVIŅVĪRUSPĒKS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu apsegtā traukā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

DZĒRVENE.

> Dzērveņu sulu, atšķaidītu ar ūdeni, lieto pa 1/2—1 glāzei vairākas reizes dienā, pievienojot medu pēc garšas.

GAIĻBIKSĪTE.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā.

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās.

ĶIPLOKS.

> Vienu ķiploka galviņu samaļ, samaisa ar 1 citrona sulu un pieliek 2 tējkarotes medus. Lieto pa 1 tējkarotei 2—3 reizes dienā.

> Maziem bērniem saaukstēšanās slimību gadījumā, kā arī profilaktiskos nolūkos, notīrītas ķiploka daiviņas var iekārt virs gultas.

LIEPA, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā pirms ēšanas. Var pievienot medu pēc garšas.

MEDUS.

> Elpošanas orgānu gļotādas nostiprināšanai ieteicams sūkāt

un košļāt medu šūnās. Šim nolūkam derīgi arī šūnu aizvākājumi. Intensīvi jāšūkā un jākošļā 15 min, tad vasks jāizspļauj. Tā jāatkārto 4—6 reizes dienā.

NIEDRE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes jauno dzinumu un lapu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

PLŪŠKOKS, melnais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā vai 1 glāzi pirms gulētiešanas, pievienojot medu pēc garšas.

PRIEDE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti pumpuru uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu apsegtā traukā siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā pēc ēšanas. Novārījumu var izmantot inhalācijām.

SĪPOLS, dārza.

> Sīpolu sulu samaisa ar medu vienādās daļās un lieto pa 1 tējkarotei 3—4 reizes dienā.

UPENE.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu vai augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3—4 reizes dienā pirms ēšanas. Karstam uzlējumam var pievienot sasmalcinātu 1/2 apelsīna un 1/2 citrona.

VĪGRIEZE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot cilvēki, kas nevar lietot salicilskābi saturošus medikamentus.

Angīna

Angīna ir infekcijas slimība, kam raksturīgs rīkles mandeļu jeb limfaužu iekaisums. Slimības ierosinātājs var būt gan baktērijas, gan vīrusi. Inficēšanās galvenokārt notiek gaisa pilienu ceļā, nonākot saskarē ar slimu cilvēku, kā arī ar slimnieka lietotiem priekšmetiem. Veicinošie faktori ir saaukstēšanās, pārceistas infekcijas slimības, nogurums, psihiska pārslodze, nesabalansēts uzturs un vitamīnu trūkums organismā.

Izšķir: katarālo, lakunāro un folikulāro angīnas formu.

Pazīmes

Katarālā angīna sākas pēkšņi, ir mērenas sāpes kaklā, tās pastiprinās rijot, vispārējs nespēks, galvas sāpes, ķermeņa temperatūra nedaudz paaugstināta. Mandeles pietūkušas un apsārtušas. Slimība ilgst 4—5 dienas.

Lakunārajai angīnai slimības pazīmes vairāk izteiktas. Sāpes nereti izstaro uz ausi, ķermeņa temperatūra paaugstināta virs 38 °C. Mandeles sārtas, pietūkušas, un uz tām redzami bāli dzeltenī aplikumi. Slimība ilgst 6—7 dienas.

Folikulārajai angīnai raksturīgi, ka iekaisums skar dziļākus mandeļu audus. Saslimšana sākas strauji ar drebuļiem un augstu ķermeņa temperatūru līdz 40 °C. Slimniekam ir galvassāpes, sāpes kaklā, kaulos un muskuļos. Uz pietūkušo un apsārtušo mandeļu virsmas redzami daudz bāli dzeltenu strutu pūslīšu.

Smagos slimības gadījumos vai tad, ja ārstēšanās sāka vēlu, mēdz būt sarežģījumi, galvenokārt, sirds bojājums (miokardīts), vēlāk var attīstīties reimatisms, nieru iekaisums u. c. slimības.

Kas jā dara

- slimniekam nepieciešams gultas režīms;
- nepieciešama ārsta konsultācija, jo medikamentu lietošanu nosaka ārsts;
- vairākas reizes dienā kakls jāskalo ar ārstniecības augu novārījumiem (skatīt beigās), var skalot ar kālija permanganāta (viegli rozā krāsā) ūdens šķīdumu, ar vārāmās sāls ūdens šķīdumu (1 tējkarote sāls uz 1 glāzi silta ūdens) u. c.;
- kakla ārpusē var likt sildošas kompreses;
- jālieto daudz šķidrums (ārstniecības augu tējas, sulas u. c.);
- uzturā jāiekļauj vairāk dārzeņu, augļu un to sulas. Var lietot kompleksos vitamīnus. Īpaši nepieciešams C vitamīns;
- jācenšas slimnieku izolēt no apkārtējiem, jālieto atsevišķus traukus, kurus pēc lietošanas jāaplej ar vārošu ūdeni;
- telpas, kur atrodas slimnieks, ir jāvēdina, un jāveic telpu mitrā uzkopšana.

Profilakse

- jālieto pilnvērtīgs, vitamīniem bagāts uzturs;
- jānorūda organisms (norīvēšanās ar vēsu ūdeni, viegla fiziska slodze u. c.);
- savlaicīgi jāārstē bojāti zobi u. c. hronisku strutainu slimību perēkļi.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

AUGU MAISIJUMS.

> Kumelīšu un liepu ziedi un raudeņu laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto nedaudz uzsildītu kakla skalošanai vairākas reizes dienā.

AVENE, meža.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā. Uzlējumu var izmantot kakla skalošanai vairākas reizes dienā.

BĒRZS, āra.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Uzlējumu lieto kakla skalošanai vairākas reizes dienā.

CEĻTEKA, lielā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētas vai svaigas lapas uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš, var pievienot 40 pilienus 20% propolisa tinktūras (aptiekas preparāts). Lieto kakla skalošanai vairākas reizes dienā.

CITRONS.

> Angīnas sākumposmā labi palīdz svaiga citrons, īpaši — miziņas, košļāšana. Var arī sūkāt citrons šķēlītes ar cukuru vai medu.

DEVIŅVĪRUSPĒKS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā. Uzlējumu var izmantot arī kakla skalošanai vairākas reizes dienā.

EGLE, parastā.

> Nenogatavojušies egļu čiekuri jāsasmalcina un jāaplej ar aukstu ūdeni (1 ēdamkarote čiekuru uz 2 glāzēm ūdens). Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš. Sasildītu lieto kakla skalošanai.

KALME, parastā.

> Katru dienu 5—6 reizes košļā nelielu gabaliņu kalmes saknes, turot to mutē 15—20 minūtes.

KUMELĪTE, smaržīgā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā, pievienojot medu pēc garšas. Uzlējumu var lietot arī kakla skalošanai un inhalācijām.

MEDUS.

> Ieteicams košļāt šūnu medu pa 1 tējkarotei 6—8 reizes dienā. Intensīvi jākošļā 15 min, tad vasks jāizspļauj.

UGUNSPUĶE, šaurlapu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedošu galotnīšu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu un lieto kakla skalošanai vairākas reizes dienā.

UPENE.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā. Uzlējumu var izmantot arī kakla skalošanai vairākas reizes dienā.

Difterija

Difterija ir akūta ļoti smaga infekcijas slimība. Tās ierosinātājs ir nūjiņveida baktērija, kas labi iztur izžūšanu, ir noturīga pret aukstumu, ilgi saglabājas uz priekšmetiem, kurus lietojuši slimnieki vai baktērijas nēsātāji. Galvenais infekcijas avots ir slimais cilvēks, bet var būt arī veselais, kas ir baktēriju nēsātājs. Visbiežāk cilvēka organismā difterijas nūjiņa nokļūst caur mandelēm, rīkles un deguna gļotādu. Ar difteriju var inficēties, ieelpojot gaisu, kas satur mikroskopiskus pilienus ar baktērijām, kuras runājot, klepojot vai šķaudot izplata difterijas slimnieks vai mikrobu nēsātājs. Tādā veidā var inficēties darba vietā, sabiedriskajā transportā, veikalā u. c. sabiedriskās vietās, kā arī ar inficētiem priekšmetiem.

Pazīmes

Slimība sākas līdzīgi angīnai. Vieglos gadījumos ķermeņa temperatūra nedaudz paaugstināta, ir nespēks, svīšana, galvassāpes, mandeles — apsārtušas, pietūkušas, mērenas sāpes rijot. Smagos gadījumos ķermeņa temperatūra ir augsta (38,5—40 °C), mandeles apsārtušas un noklātas ar pelēcīgu aplikumu (plēves), kuru grūti noņemt, un, ja to noņem, mandeļu virsmas nedaudz asiņo. Nereti asiņošana var būt arī no deguna un rīkles. Aplikums (plēves) var nosprostot rīkli un balseni, radot kakla tūsku, rīšanas traucējumus, aizsmakumu, un, ja slimnieks netiek ārstēts, viņš var nosmakt.

Difterijai raksturīgi dažādi dzīvībai bīstami **sarežģījumi**. Tie var būt:

- elpceļu nosprostojums, ko izraisa tūska un difterijas plēves, kas rada elpas trūkumu un pat nosmakšanu;
- sirds muskuļa iekaisums (miokardīts) un sirds ritma traucējumi;
- toksisks nervu sistēmas bojājums: rīšanas traucējumi sakarā ar aukslēju un rīkles muskuļu parēzi, jušanas traucējumi rokās un kājās u. c.

Kas jādara

- ja radušās aizdomas par saslimšanu, nekavējoties **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**. Difterijas slimnieki ārstējami slimnīcā;
- slimnieks jānogulda;
- līdz ārsta atbraukšanai slimniekam var dot sūkāt ledus gabaliņus vai likt aukstas kompreses uz kakla un siltu termoforu pie kājām;

- var dot lēnām dzert citrona sulu vai sūkāt citrona šķēlītes. Ieteicamas arī lielas C vitamīna devas (1—3 g diennaktī).

Profilakse

- no difterijas var izsargāties, savlaicīgi potējoties. Vakcināciju pirmo reizi izdara zīdaiņa vecumā, bet pēc 15 gadu vecuma tā jāatkārto ik pēc 10 gadiem.

Epidēmiskais parotīts jeb “cūciņa”

Epidēmiskais parotīts jeb tautas valodā sauktās cūciņas ir akūta infekcijas slimība, kam raksturīgs pieauss siekalu dziedzera iekaisums. Infekcijas avots ir slimnieks, kas izdala vīrusu pēdējās inkubācijas perioda dienās un pirmajās 4—5 slimības dienās. Inficēšanās parasti notiek gaisa pilienu ceļā, dažkārt arī ar slimnieka siekalu apraiņītiem priekšmetiem. Vislielākais epidēmiskā parotīta gadījumu skaits ir ziemas un pavasara mēnešos.

Epidēmiskais parotīts var izraisīt šādas **komplikācijas**: meningīts, encefalīts, zēniem un jauniem vīriešiem orhīts (sēklinieku iekaisums), kam vēlīnās sekas var būt sterilitāte (nespēja apauglot), olnīcu iekaisums, aizkuņģa dziedzera iekaisums, dzirdes samazināšanās. Retos gadījumos var pievienoties sirds muskuļa un locītavu iekaisums. Inkubācijas periods 2—3 nedēļas.

Pazīmes

Ķermeņa temperatūra paaugstināta līdz 38—39 °C, drudzis, slikta pašsajūta, nespēks, galvassāpes. Pirmās diennakts laikā parasti pietūkst vienas puses pieauss siekalu dziedzeris, pēc pāris dienām iekaist arī otras puses pieauss dziedzeris. Siekalu dziedzeri ir sāpīgi. Sāpes pastiprinās, kustinot žokļus — ēdot, runājot. Pietūkums galvenokārt ir auss priekšpusē un pakāpeniski pārvietojas uz leju, dažreiz sasniedzot lielus apmērus. Pieauss dziedzeru pietūkums saglabājas apmēram 5—7 dienas, tad pakāpeniski līdz 8—10 slimības dienai izzūd. Pēc izslimošanas izveidojas imunitāte. Dažreiz slimības pazīmes var būt maz izteiktas.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija;
- ja slimnieks ārstējas mājās apstākļos, nepieciešams slimnieku izolēt uz 10 dienām atsevišķā telpā;
- slimniekam nepieciešams gultas režīms;
- ieteicama saudzējoša diēta;
- jādzer pietiekami daudz šķidrums. Jāizvairās no skābiem dzērieniem, jo tie var izraisīt pastiprinātu siekalu izdalīšanu, kas savukārt pastiprinās sāpes;
- ja ir paaugstināta ķermeņa temperatūra, jālieto temperatūru pazeminoši līdzekļi;
- kakls jāapsien ar siltu šalli.

Legioneloze

Legioneloze jeb leģionāru slimība ir reta pneimonijas forma, kas pazīstama kopš 20. gs. vidus. Slimību izraisošā baktērija tika identificēta 1976. gadā pēc liela uzliesmojuma Filadelfijā, ASV kara veterānu leģiona sanāksmē. Kopš šī laika legionelozes gadījumi tiek reģistrēti Amerikas kontinentā, visās Eiropas valstīs, Āfrikā, Japānā, Austrālijā u. c. Lai gan ar legionelozi var inficēties visu gadu, sporādiski saslimšanas gadījumi un arī uzliesmojumi biežāk tiek reģistrēti vasarā un rudenī.

Legioneloze ir akūta bakteriāla slimība, kuru ierosina gram-negatīvas aerobas baktērijas. Dabā legionellas nelielā daudzumā sastopamas dažādās saldūdens krātuvēs — ezeros, upēs u. c., kur tās dzīvo asociācijās ar zilaļģēm un ūdens amēbām. No dabiskās vides tās var iekļūt ūdens apgādes sistēmā, kur pie labvēlīgiem apstākļiem — temperatūras intervālā 20—45 °C un organisko vielu klātbūtnē savairojas. Legionellas var savairoties dažādās ūdens-apgādes sistēmas iekārtās — karstā un aukstā ūdens apgādes ierīcēs (dušu, vannu, ūdens krānu ūdenī), gaisa kondicionētāju dzesēšanas iekārtu, gaisa mitrinātāju, elpošanas sistēmas terapijas iekārtu un dekoratīvo strūklaku ūdenī. Krāna ūdenī tās var izdzīvot mēnešiem ilgi. Īpaši labvēlīgi augšanas apstākļi izveidojas stāvošā ūdenī, kurā atrodamas dažādas organiskās barības vielas.

Cilvēka organismā slimības ierosinātājs nonāk elpošanas brīdī, ieelpojot baktērijas saturošas aerosolizētas ūdens daļiņas vai putekļus. Inficēšanās nav iespējama, iedzerot ūdeni, baktērijām jānonāk tieši plaušās. Legioneloze neizplatās no cilvēka uz cilvēku.

Saslimšanas gadījumus visbiežāk novēro saistībā ar viesnīcām, slimnīcām, sanatorijām, pansionātiem u. tml. iestādēm. Slimība raksturīga tūristiem viesnīcās, kur ir slikti sanitārie apstākļi un kuras apgādātas ar nedezinficētu ūdeni. Ja baktērijas ir savairojušās karstā vai aukstā ūdens apgādes sistēmās daudzumā, kas pietiekams infekcijas izraisīšanai, inficēties iespējams dušas laikā, ieelpojot baktērijas kopā ar sīkiem ūdens pilieniņiem. Līdzīgi inficēties iespējams arī no viesnīcās esošiem baseiniem, strūklakām u. c. Tomēr lielākie slimības uzliesmojumi saistīti ar gaisa atvēsināšanas iekārtām (gaisa mitrinātājsistēmām), kā arī tā tipa gaisa kondicionieriem, kuros gaisa atvēsināšanai tiek lietots ūdens.

Pazīmes

Slimības inkubācijas periods ir 2—10 dienas. Slimība sākas strauji, temperatūrai paaugstinoties līdz 39—40 °C, ar klepu, sāpēm krūtīs, elpošanas traucējumiem, sirds un nieru mazspēju, pneimoniju, caureju.

Kas jādara

- ja rodas aizdomas par saslimšanu, nekavējoties jākonsultējas ar ārstu, īpaši, ja 10 dienu laikā pirms saslimšanas esat bijis ārzemju ceļojumā.

Ērču encefalīts

Ērču encefalīts ir akūta vīrusu infekcija, ko pārnēsā ērces. Galvenais infekcijas avots ir ērces, un vīrusa cirkulācijā dabā piedalās putni, mājlopi, grauzēji un citi dzīvnieki, kuru asinīs ir vīruss. Ērces inficējas, sūcot slima dzīvnieka asinis. Tālāk ērces slimību pārmanto viņas pēcnācēji; vienas sezonas laikā to ir vairāk par simtu. Vīruss atrodas ērces siekalu dziedzeros, no kurienes tas, ērcei piesūcoties, nonāk cilvēka asinīs.

Piesūcoties ērce caur atskabargaino snuķīti ielaiž koduma brūcē siekalas. Tajās ir vielas, kas mazina sāpes un neļauj asinīm sarecēt. Tāpēc cilvēks var kodienu nesajust. Slimas ir arī mazās ērces (nīmfas), kuras grūti pamanāmas, tāpēc cilvēks bieži vien nezina, ka viņam ir iekodusi ērce. Ērču mātīte piesūcas ilgstoši, bet tēviņš sūc asinis tikai īsu brīdi, tāpēc viņu var arī nepamanīt. Galvenokārt inficēšanās notiek ar ērces kodienu, retāk — lietojot uzturā nevārītu inficēta dzīvnieka, govš vai kazas, pienu. Inficēties var ne tikai mežā, bet arī, nesot zarus, pļavas puķes, sējot kādā satiksmes līdzeklī blakus cilvēkam, kurš bijis mežā (ērcei pārrāpjoties). Tāpat slimas ērces var būt dārzos un parkos.

Ērču encefalīta izplatībai raksturīga pavasara — vasaras sezona (no aprīļa līdz oktobrim). Ērcēm vispiemērotākās ir mitras un ēnainas vietas, tāpēc tās vairāk sastopamas jauktu koku mežos ar labi attīstītu pamežu. Daudz ērču ir nekoptās meža audzēs ar ievērojamu lapu koku, īpaši alkšņu, piejaukumu, bet maz — sausos, skrajos priežu silos. Aktīva (uzbrukumam gatava) ērce parasti sēž uz zāles stiebra apmēram 10 cm augstumā no zemes, gaidot, kad garām ies piemērots upuris.

Pirmās slimības pazīmes parādās, kad pēc ērces piesūkšanās pagājušas 7—28 dienas. Ar inficētas ērces kodumu var izraisīt sekojošas slimības:

- ērču encefalītu, kuru izraisa vīruss;
- Laima slimību, kuru izraisa borēlijas.

Pazīmes

Slimībai raksturīga divviļņu gaita. Pirmais vilnis ilgst 2—8 dienas. Slimība sākas pēkšņi ar drebuļiem un paaugstinātu ķermeņa temperatūru līdz 38—40 °C, svīšanu, vispārēju nespēku, galvas sāpēm, sliktu dūšu, vemšanu, sāpēm kaulos un muskuļos. Tad iestājas starpperiods, apmēram 8 dienas slimnieks jūtas labi un nav nekādu sūdzību. Tad sākas otrais vilnis, kam raksturīgas centrālās nervu sistēmas bojājumu pazīmes: meningīts, meningoencefalīts, meningomiēlīts, kas nosaka ērču encefalīta smagumu. Otrajam vilnim raksturīga augsta temperatūra, stipras galvassāpes, slikta dūša, vemšana, nogurums, sāpes dažādās ķermeņa daļās u. c. Retos gadījumos var rasties elpošanas traucējumi un krampji. Pēc slimības izārstēšanas var būt biežas galvassāpes, kas sevišķi pastiprinās, galvu grozot, sāpes acu ābolu kustību laikā, nespēja

koncentrēties, dzirdes un apziņas traucējumi, karstuma viļņi, trīce, depresija, muskuļu parēze un atrofija.

Kas jādara

- ja ir aizdomas par saslimšanu ar ērcu encefalītu, nepieciešama steidzama ārsta konsultācija, jo svarīgi 72 stundu laikā pēc ērces piesūkšanās ievadīt imunoglobulīnu un, ja nepieciešams, veikt arī vakcināciju;
- piesūkusies ērce jāizņem pēc iespējas ātrāk. Ērci jānoņem, rūpīgi apliekot tai diega cilpiņu ap kaklu un lēnām kustinot aiz diega galiem. Nav pieļaujams ērci saspīest, jo ērces zarnas saturs ar borēlijām var nonākt brūcē. Nedrīkst ērci apliet ar eļļu, jo tādā gadījumā ērce var atveikt un tās zarnu saturs nonāks brūcītē, inficējot ar Laima slimību. Pēc ērces izņemšanas koduma brūci dezinficē un rokas nomazgā ar ūdeni un ziepēm;
- pirmās trīs dienas pēc ērces piesūkšanās ieteicams lietot remantadīna tabletes pa 1 tabletei 3 reizes dienā;
- 7—14 dienas ieteicams lietot C vitamīnu pa 1 g 2—3 reizes dienā.

Profilakse

- ērces visbiežāk nokļūst uz garāmejošu cilvēku apaviem vai apģērba potīšu augstumā un pēc tam lēnām pārvietojas uz augšu. Lai izvairītos no ērcu piesūkšanās, pirms došanās mežā apģērbs jāpielāgo tā, lai ērce nevarētu zem tā pakļūt. Bikšu gali jāieliek zeķēs vai zābakos, aprocēm un apkaklei jābūt cieši piegulošai, blūze jāieliek biksēs. Ieteicams valkāt gaišas drēbes, uz kurām ērces labi saskatāmas. Var lietot speciālus ķīmiskus līdzekļus ērcu atbaidīšanai;
- izejot no meža, rūpīgi jāpārbauda ķermenis un drēbes. Jāpārbauda arī suņi, ja tie ir bijuši mežā;
- lai izsargātos no ērcu encefalīta, būtiskākais profilakses pasākums ir vakcinācija. Potēties pret ērcu encefalītu var jebkurā vecumā.

Laima slimība (borelioze)

Slimības ierosinātājs ir spirohetas borēlijas (baktērija borēlija), kas galvenokārt lokalizētas ērces zarnu traktā un nonāk organismā, kad cilvēkam piesūkusies ērce. Ērcu izpētes rezultāti liecina, ka vidēji 20—40% ērcu ir inficētas ar borēlijām. Atšķirībā no ērcu encefalīta, kad vīruss tiek ievadīts tieši asinīs, borēlijas no piesūkšanās vietas izplatās cilvēka organismā pēc vairākām diennaktīm. Slimība norit vairākās stadijās ar paasinājumiem un remisijām.

Pazīmes

Ērces piesūkšanās vietā pēc 3—32 dienām parādās 3—4 cm

liels ādas apsārtums, kas dažu dienu laikā var kļūt gaišāks. Vēlāk plankumi var parādīties arī citās ķermeņa vietās, veidojot gredzenveida formu, lielums var būt līdz pat 10 cm. Ja borēlijas izplatījušās tālāk par ērces koduma vietu, var parādīties pazīmes, kas liecina, ka ir skarta nervu sistēma, locītavas un atsevišķos gadījumos sirds. Ķermeņa temperatūra var būt nedaudz paaugstināta, vispārējs nespēks, galvassāpes, slikta dūša, svara zudums, sāpes kāju un roku locītavās, pakausī vai mugurā. Pieaugušajiem iespējama daļēja sejas paralīze. Slimība var pāriet pati, taču vēlāk var rasties locītavu iekaisums (artrīts), sirds muskuļa iekaisums (miokardīts), smadzeņu apvalka iekaisums (meningīts) u. c. sarežģījumi. Laima slimību noteic ar speciālu asins testu.

Kas jādara

- ja ērce piesūkusies, tā jānoņem pēc iespējas ātrāk, to nespiežot, lai brūcē neiekļūtu tās kuņģa saturs. Inficēties ar Laima slimību var arī brīdī, kad, izņemot ērci, tā tiek saspiesta, ja uz pirkstiem ir kaut vai sīka brūcīte un ja ērces zarnu traktā ir slimības izsaucējs — borēlijas;
- svarīgi laikus pamanīt plankumu, kur bija piesūkusies ērce;
- nepieciešama ārsta konsultācija, kā arī asins analīze, kurā konstatē antivielas pret boreliozī.

Profilakse

- jāizvairās no ērcu piesūkšanās, lietojot speciālus apģērbus vai ķīmiskus līdzekļus ērcu atbaidīšanai;
- izejot no meža, rūpīgi jāpārbauda ķermenis un drēbes.

Šigeloze jeb dizentērija

Šigeloze ir akūta bakteriāla zarnu infekcijas slimība, kuru izraisa *Shigellas* ģints baktērijas. Galvenais infekcijas avots ir slimais cilvēks vai baktēriju nēsātājs, kuri izdala dizentērijas ierosinātāju ar izkārnījumiem. Infekcija tiek pārnēsāta galvenokārt ar netīrām rokām, inficējot pārtikas produktus un dažādus sadzīves priekšmetus. Ja netiek ievērota personīgā higiēna, var tikt inficēti citi cilvēki. Infekciju mehāniski pārnēsā arī mušas. Inficēties var ar dārzeņiem, augļiem, ogām, ja augsne tiek mēslota ar ateju un produkti nav pietiekami termiski apstrādāti vai nav rūpīgi nomazgāti pirms lietošanas, kā arī lietojot uzturā nevārītu ūdeni, pienu un piena produktus. Šigelozes baktērijas labi izdzīvo zemā temperatūrā un mitrā vidē. Produkta sasaldēšana uz baktērijām iznīcinoši neiedarbojas. Baktērija labi vairojas istabas temperatūrā, bet vārot (100 °C) aiziet bojā uzreiz. Inkubācijas periods vidēji ir no 1 līdz 3 dienām, bet var ilgt arī no 12 stundām līdz 7 dienām.

Pazīmes

Slimība sākas pēkšņi — ar paaugstinātu temperatūru, lēkmjveida sāpēm vēderā un caureju 10—20 reizes diennaktī. Izkārnījumi ir šķidri, sākumā daudz, pakāpeniski daudzums

samazinās, un var arī izdalīties tikai nedaudz gļotu ar asins piejaukumu, var būt drebuļi, drudzis, galvassāpes. Ļoti reti slimība norit bez izteiktām pazīmēm. Smagos gadījumos ķermeņa temperatūra var būt pazemināta, pieaug vispārējs nespēks, rodas sirds darbības traucējumi, var iestāties koma (bezsamaņa). Vecākiem un slimību novārdzinātiem cilvēkiem šigeloze var komplikēties ar citām slimībām, piemēram, plaušu karsoni.

Kas jādara

- ja ir radušās aizdomas par saslimšanu ar šigelozī, nepieciešama steidzama ārsta konsultācija, jo slimība dažkārt var noritēt ļoti smagi;
- līdz ārsta atnākšanai var lietot šķīdumu, 1 tējkaroti vārāmās sāls, 1 tējkaroti pārtikas sodas un 5 tējkarotes cukura izšķīdinot 1 litrā vārīta ūdens. Lai kompensētu sāļu un šķidrums zudumu organismā, jāizdzer tikpat daudz šķidrums, cik zaudēts ar caureju;
- atvaseļošanās periodā svarīga loma ir diētai. Uzturam jābūt sasmalcinātam, viegli sagremojamam. Ieteicamas sakņu veģetārās zupas, vārītas zivis, biezpiens. Slimības akūtājā stadijā jāizvairās no piena, trekniem ēdieniem, svaigas maizes, gāzētiem dzērieniem. Slimnieka stāvoklim uzlabojoties, pakāpeniski jāpāriet uz parasto uzturu.

Profilakse

- jāievēro personīgās higiēnas prasības. Rokas ir jāmazgā pirms ēšanas un pēc tualetes lietošanas;
- nelietot uzturā produktus, ja to kvalitāte rada šaubas;
- nedzert nevārītu pienu, ja tas nav iepriekš pasterizēts;
- rūpīga augļu un dārzeņu mazgāšana;
- dzeramā ūdens vārīšana;
- pārtikas produktus uzglabāt un sagatavot atbilstoši tehnoloģiskajām prasībām;
- peldēties tikai vietās, kur tiek veikta peldvietu sanitāri epidemioloģiskā kontrole;
- veikt piesardzības pasākumus, lai novērstu infekcijas izraisītāja nokļūšanu organismā ar roku, sadzīves un apkārtējās vides priekšmetu starpniecību, dzīvojamās telpās jāiznīcina mušas.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas un profilakses līdzekli, esot kontaktā ar slimnieku.

ĀBELE, mājas. Āboli.

> Ieteicama antonovkas ābolu sula 1—2 glāzes dienā vai sarīvēti āboli no 200 g līdz 1 kg dienā.

AUGU MAISIĶJUMS.

> Pelašķu un augstiņu laksti un pilādžu ogas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ie-

vilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā.

> Nātru un pelašķu laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā.

IEVA, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 2—3 reizes dienā.

Ievēriņai. Nedrīkst pārsniegt norādītās devas.

MELLENE.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes ogu uz 3 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4—5 reizes dienā.

OZOLS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti mizas uz 2 glāzēm vārīta ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

Ievēriņai. Nav ieteicams lietot bērniem.

PĪLĀDZIS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

RASASKRĒSLIŅŠ, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

TĒJA.

> Stipru melno vai zaļo tēju lieto pa 1 glāzei 3—4 reizes dienā.

Leptospiroze

Leptospiroze ir smaga infekcijas slimība. Leptospirozes izraisītājs ir ārējā vidē noturīga baktērija. Slimības izraisītāju galvenokārt izplata grauzēji, bet var izplatīt arī citi dzīvnieki: suņi, kaķi, liellopi, cūkas u. c. Dzīvnieki — leptospiru nēsātāji izdala slimības ierosinātāju ar urīnu, tāda veidā piesārņojot apkārtējo vidi.

Ar leptospirozi var inficēties, lietojot uzturā ar leptospirām piesārņotus pārtikas produktus, dzerot ūdeni, kā arī peldoties tajā.

Var inficēties, arī tieši kontaktējoties ar dzīvniekiem — leptospiru nēsātājiem, īpaši, ja uz roku ādas ir traumas.

Pazīmes

Slimības inkubācijas periods ir no 2 līdz 26 dienām. Pirmās slimības pazīmes ir drebuļi, drudzis, stipras galvassāpes, muskuļu sāpes — biežāk roku un kāju muskuļu. Var būt vemšana, kā arī caureja, klepus. Sejas āda un acu gļotādas apsarkušas, dažreiz var būt ādas izsitumi un asinsizplūdumi. Visnopietnākā komplikācija ir akūta nieru nepietiekamība, kas izraisa samazinātu urīna daudzuma izdali, kam seko šoks. Var būt asinsizplūdumi dzīvībai svarīgos orgānos, kā arī var attīstīties meningīts. Slimība var noritēt ar dzelti vai bez tās.

Kas jā dara

- ja novērojat kādu no šīm pazīmēm, nepieciešama ārsta konsultācija.

Profilakse

- nepieciešams iznīcināt grauzējus;
- jācenšas izvairīties no kontaktiem ar iespējami inficētiem ārējās vides objektiem un priekšmetiem;
- jāievēro personīgā higiēna;
- jāievēro pārtikas apstrādes un glabāšanas noteikumus, lai novērstu infekcijas izraisītāja nokļūšanu pārtikas produktos;
- nedrīkst lietot nevārītu dzeramo ūdeni;
- jāizvairās no peldēšanās piesārņotās ūdenskrātuvēs, sevišķi bīstami ir peldēties dīķos un ezeros.

Norovīruss

Norovīruss jeb norvalkas vīruss cilvēka organismā vairojas zarnu traktā un izdalās ar izkārnījumiem vai vemšanas masām. Līdz ar to galvenais vīrusu izplatīšanās mehānisms ir fekāli orālais. Norovīrusa infekciozā deva, lai izsauktu saslimšanu, ir zema, un slimība ir ļoti infekcioza.

Visbiežāk norovīrusus izplatās tiešā kontakta ceļā no cilvēka uz cilvēku vai ar inficēto koplietošanas priekšmetu starpniecību. Bieži inficēšanās notiek, lietojot uzturā ūdeni vai pārtiku, kuru gatavošanas laikā inficējies slim cilvēks. Imunitāte pret norovīrusu nav ilgstoša, un iespējama atkārtota inficēšanās. Ļoti bieži norovīrusu infekcijas uzliesmojumi ārzemēs tiek reģistrēti slimnīcās un ceļojumu laikā uz atpūtas kuģiem.

Pazīmes

Slimības raksturīgākās pazīmes ir paaugstināta temperatūra, slikta dūša, vemšana, caureja, sāpes vēderā un muskuļos, galvas sāpes, neliels drudzis. Slimības pazīmes parasti parādās 12—48 stundu laikā pēc inficēšanās, slimība parasti ilgst 1—2 diennaktis.

Kas jā dara

- nepieciešama ārsta konsultācija.

Profilakse

- stingri jāievēro personīgā higiēna;
- rūpīgi jāmazgā un jādezinficē priekšmetus, ar kuriem bija saskare slimajai personai.

Rotavīrusu infekcija

Rotavīrusu infekcija ir akūta vīrusu infekcijas slimība, kurai raksturīgi galvenokārt gremošanas trakta bojājumi. Infekcijas ierosinātājs ir rotavīruss.

Infekcijas avots ir slimais cilvēks vai infekcijas ierosinātāja nēsātājs. Inficētais cilvēks vīrusu izdala vidēji 7—8 dienas. Rotavīrusu infekcijas izraisītājs izdalās no cilvēka organisma ar izkārnījumiem, ja netiek ievērota personīgā higiēna, piesārņo ar infekcijas izraisītāju ūdeni, pārtiku, apkārtējos priekšmetus. Iespējama infekcijas pārvešana gaisa — pilienu vai gaisa — putekļu ceļā. Vīrusi saglabā dzīvotspēju apkārtējā vidē un uz dažādiem priekšmetiem no 10 līdz 15 dienām un līdz pat 1 mēnesim. Imunitāte pret rotavīrusu infekciju ir nenoturīga, iespējama atkārtota inficēšanās.

Pazīmes

Rotavīrusi visbiežāk izraisa smagu caureju un vemšanu. Slimībai ir akūts sākums, drudzis, ēstgribas trūkums, vemšana, slikta dūša, caureja, sāpes vēderā, galvassāpes, nespēks, paaugstināta ķermeņa temperatūra, iesnas, klepus. Parasti pirmās slimības pazīmes parādās no 15 stundām līdz 7 dienām pēc inficēšanās un ilgst 4—7 dienas.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija.

Profilakse

- stingri jāievēro personīgā higiēna. Rūpīgi un regulāri jāmazgā rokas ar ziepēm un siltu tekošu ūdeni un jānoslauka sausā, tīrā dvielī.

Ādas rozes infekcija

Ādas roze ir infekcijas slimība, kuras ārstēšanai bieži vien meklē dziednieku palīdzību. Daudzi no mums ir dzirdējuši nostāstus, ka tantiņa ar zilu papīru, kritu un īpašiem vārdiem rozi ir veiksmīgi izārstējusi.

Tā ir bakteriāla infekcija, kam ir raksturīgs ādas iekaisums. Slimības ierosinātājs ir streptokoks, kurš iekļūst ādā un zemādas audos pēc nelielas traumas (ieskrāpējumi, nobrāzumi u. c.). Veicinošs faktors ir individuāla organisma jutība pret streptokoku, kā arī venozās atteces traucējumi vai ādas barošanas traucējumi pēc traumām vai apstarošanas. To veicina arī dažādas alerģijas. Arī biezs zemādas tauku slānis korpulentiem cilvēkiem var

veicināt rozes rašanos. Šī slimība bieži vien nav tikai fiziska, bet nereti arī garīga problēma. Reizēm tās rašanos veicina bailes, nepatīkams pārdzīvojums, ilgstošs stress.

Pazīmes

Slimība sākas ar pēkšņi augstu temperatūru un niezošu, spilgti sarkanu, spīdošu plankumu uz ādas. Āda šajā vietā ir karsta un sāpīga. Smagos slimības gadījumos var būt galvassāpes un vemšana. Slimības skartā vieta var sākt čūlot. Slimībai ir tieksme atkārtoties, biežāk vasarā — vienā un tai pašā slimības skartajā vietā. Slimība ilgst 5—10 dienas. Visbiežāk sastopamie slimības sarežģījumi ir sastrutojumi, čūlas, tromboflebīts, retāk — pneimonija, vidusauss iekaisums, sirds darbības traucējumi.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija, jo smagos slimības gadījumos jāārstējas slimnīcā. Pašārstēšanās ir bīstama, sevišķi tad, ja ir augsta ķermeņa temperatūra, drudzis, galvassāpes, vemšana. Tradicionālajā medicīnā ādas rozi ārstē ar antibiotikām;
- nedrīkst lietot mitrus apsējus;
- jālieto vitamīni un vitamīniem bagāts uzturs (dārzeņi, augļi un to sulas), piens un tā produkti;
- jāizvairās no saaukstēšanās un pārkaršanas;
- jāizvairās no fiziskas un emocionālas pārslodzes.

Profilakse

- jāievēro personīgās higiēnas prasības;
- jāveic savlaicīga un pareiza brūču apkopšana;
- nepieciešama organisma norūdišana.

Vai labāk iet pie ārsta vai dziednieka — tas ir katra slimnieka ziņā. Ne vienmēr ar tradicionālās medicīnas līdzekļiem izdodas slimnieku pilnībā izārstēt. Taču to pašu var sacīt arī par tautas dziedniecību. Tautas dziednieki saka, ka efektīva ir nomierinošu, dziedinošu vārdu lietošana, piemēram, trīs reizes apvārdojot slimības skarto laukumu: “Zila roze, zaļa roze, sarkana roze izput, iznīkst, kā rīta rasa salnā, tā kā vecs mēness, kā saulītes ēna, tā lai iznīkst šī kaite kā tās rozes. Lai tev nedzeltu, nepamptu, netvīktu, nedurtu un arī nesāpētu.”

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

AUGU MAISIJUMS.

> Māllēpes laksti un kumelītes ziedi vienādās daļās. Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3—4 reizes dienā.

AVENE, meža.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3 reizes dienā.

CEĻTEKA, lielā.

> Jāliek svaigu ceļteku lapu kompreses.

MĀLLĒPE.

> Slimības skarto vietu apkaisa ar sasmalcinātu kaltētu mālējpu lapu pulveri un apsaitē.

> Uz slimās vietas uzliek svaigu māllēpes lapu (ar virspusi uz leju), mainot to ik pēc 3—4 stundām.

PROPOLISS.

> Propolisa 30% ziedi (aptiekas preparāts) lieto apsējiem.

Herpes, parastās (aukstumpumpas)

Parastās herpes ir ādas un gļotādas slimību grupa, ko izraisa *herpes simplex* vīruss (HSV). Infekcijas avots ir cilvēki, kuri inficējušies ar herpes vīrusu ar vai bez redzamām pazīmēm. Inficētiem cilvēkiem vīruss atrodas deguna izdalījumos, asarās, asinīs, urīnā, vaginālajā sekrētā, spermā u. c.

Inficēšanās notiek sadzīves kontaktu ceļā (ar traukiem, dvieļiem u. c. priekšmetiem), skūpstoties, gaisa — pilienu veidā, dzimumkontakta laikā. Herpes slimnieki ar rokām var izplatīt vīrusu no inficētā ķermeņa rajona uz veselajām ķermeņa daļām, kā arī no inficētās ādas un gļotādas uz acīm.

Herpes vīruss iekļūst caur bojātu ādu vai gļotādu, kur tas vairojas, un pēc tam nonāk asinsritē. Vīrusa iekļūšanas vietā var rasties iekaisuma perēklis, bet ne vienmēr. Ar asinstraumi vīruss tiek iznēsāts pa visu ķermeni, iekļūstot arī nervu šūnās, kurās tas neaktīvā stāvoklī saglabājas visu turpmāko inficēta cilvēka mūžu.

Saukstējoties, kā arī pie citām augšējo elpceļu vīrusu infekcijām, nervu spriedzes un pārpūlēšanās uz novājinātas imunitātes fona herpes vīruss aktivizējas: sāk vairoties, iziet laukā no nervu šūnām, jušanas nerviem un nonāk ādā un gļotādās, lai tās bojātu. Pēc tam herpes vīruss atkal lokalizējas nervu šūnās, lai pārietu neaktīvā stāvoklī. Pakāpeniski novājinoties imunitātei, vīruss sāk aktivizēties aizvien biežāk. Organisma aizsargspējas ievērojami samazina organismā esošie hroniskie iekaisuma perēkļi (bojāti zobi, žultspūšļa iekaisumi, ginekoloģiski iekaisumi). Pēc inficēšanās ar herpes vīrusu organisma imūnsistēma ir spējīga tikai noturēt vīrusu neaktīvā stāvoklī nervu šūnās, bet pilnībā to iznīcināt nav iespējams. Vīruss iet bojā augstā temperatūrā, spirta, ētera un ultravioleto staru iedarbībā. Inkubācijas periods ilgst no 1 līdz 26 dienām.

Pazīmes

Slimības pazīmes ir atkarīgas no infekcijas lokalizācijas vietas un organisma aizsargspējām. Viena no visbiežāk sastopamajām lokalizācijas vietām ir lūpas, retāk mutes dobums, seja (aukstumpumpas) un dzimumorgānu bojājumi. Slimības skartajā vietā

rodas sūrstoša, dedzinoša sajūta, nieze, uztūkums un tad — ar caurspīdīgu šķidrumu pildīti pūslīši. Pēc 2—3 dienām pūslīši uzplīst, to saturs izžūst un izveido sārti brūnas kreveles, kas pēc 8—10 dienām nokrīt. Izsitumi ir sāpīgi. Slimības norises smagums ir atkarīgs no tā, cik spēcīga ir cilvēka imūnsistēma.

Kas jādara

- akūtas inficēšanās (primāras) gadījumā ir nepieciešama ģimenes ārsta, dermatologa vai ginekologa konsultācija;
- pūslīšu fāze ir infekcioza, tāpēc jāizvairās no kontakta ar citiem cilvēkiem;
- atkārtoti recidivējošas mutes un lūpu herpes infekcijas gadījumā var lietot pretvīrusa krēmu, zoviraka vai 15% propolisa ziedi;
- apziežot slimības skarto vietu ar alkoholu saturošu šķīdumu, to dezinficē un mazina niezi;
- aukstumpumpas jātur sausas;
- nedrīkst atvērt vai noplēst kreveles, lai vīruss neizplatītos uz citām ķermeņa ādas daļām, acīm u. c.;
- pēc pieskaršanās pūslīšiem rokas rūpīgi jānomazgā;
- jālieto atsevišķi trauki un dvieļi;
- jāievēro personīgā higiēna.

Profilakse

- jāizvairās no pārkaršanas, pārsalšanas un gadījuma dzimumsakariem;
- jāievēro personīgā higiēna, individualizējot sadzīves priekšmetus.

Stingumkrampji (tetānuss)

Stingumkrampji ir smaga akūta infekcijas slimība, kuru ierosina nūjiņveida baktērija un kurai raksturīgas krampju lēkmes. Infekcijas avots ir mājdzīvnieki (liellopi, zirgi u. c.), kas izdala slimības ierosinātāju apkārtējā vidē ar izkārnījumiem. Stingumkrampju nūjiņa var būt dārzu un tīrumu zemē, kas mēsloja ar kūtsmēsliem, kā arī netīrumos un putekļos. Cilvēka organismā slimības ierosinātājs (toksīns) iekļūst, ja ir ievainojums ādā vai gļotādā (skabarga, brūce, apsaldējums u. c.), un, toksīnam nonākot centrālajā nervu sistēmā, tas izraisa saslīmšanu.

Pazīmes

Slimības sākumā ķermeņa temperatūra var būt nedaudz paaugstināta, bet var būt arī ļoti augsta. Rodas vispārējs nespēks, galvassāpes, svīšana, paaugstināta uzbudināmība, velkošas sāpes, nieze vai dedzināšanas sajūta brūcē un ap to, muskuļu raustīšanās brūces apkārtnē. Slimības gaitā šīm pazīmēm pievienojas košanas muskuļu krampji, un ir grūti atvērt muti, košļāt, vēlāk pievienojas

rīšanas muskuļu krampji, apgrūtināta rīšana. Krampji ātri izplatās uz kakla, muguras un vēdera muskuļiem un ilgst no dažām sekundēm līdz dažām minūtēm, izraisot mokošas sāpes. Krampju rezultātā slimnieka galva un ķermenis atliecas atpakaļ. Smagos gadījumos pievienojas elpošanas muskuļu krampji, rīkles spazma, un cilvēks var noslāpt. Nereti pievienojas sarežģījumi — pneimonija un sepse.

Kas jādara

— ja rodas aizdomas par saslimšanu ar stingumkrampjiem, nekavējoties **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.**

Profilakse

- jācenšas novērst ievainojumu un traumu rašanos;
- rūpīgi jāapkopj jebkurš ādas vai gļotādas bojājums;
- visos gadījumos, kad brūcē iekļuvusi augsne (putekļi), ne vēlāk kā 6—8 stundu laikā jāgriežas ārstniecības iestādē un jāinjicē prettetanusa serums;
- no stingumkrampjiem var izsargāties, savlaicīgi potējoties.

Trakumsērga

Trakumsērga ir ļoti bīstama vīrusu infekcijas slimība, kas visbiežāk tiek pārnesta ar slima dzīvnieka siekalām, tām caur ievainotu ādu (koduma vai skrāpējuma vietā), veselām vai ievainotām gļotādām nokļūstot cilvēka vai dzīvnieka organismā.

Infekcijas avots ir slims dzīvnieks, un cilvēks inficējas, ja viņu apsiekalo vai sakož slims dzīvnieks. Trakumsērgas vīruss izraisa akūtu encefalītu visiem siltasiņu dzīvniekiem un cilvēkiem. Latvijā izplatītākais trakumsērgas vīrusa avots dabā ir lapsas un jēnotsuņi, no kuriem parasti inficējas mājdzīvnieki — kaži, suņi, kā arī citi mājlopi.

Saslimušajiem savvaļas dzīvniekiem bieži vien ir agresīva uzvedība un netipiska vēlme tuvuoties cilvēkam. Saslimušajiem mājdzīvniekiem mainās uzvedība — tie var atteikties no barības un ūdens, kļūt agresīvi vai netipiski lēni, un tiem bieži vērojama siekalošanās.

Trakumsērgas vīruss inficē centrālo nervu sistēmu, izraisot tās smagus bojājumus. Visbiežāk inficēšanās notiek ar trakumsērgu inficētā dzīvnieka koduma rezultātā, brūcē iekļūstot siekalām, kas satur vīrusu. Lai infekcija progresētu, vīrusam jānokļūst nervos, pa kuriem tas pakāpeniski nonāk centrālajā nervu sistēmā, no turienes tas nonāk siekalu dziedzeros. Asinīs vīrusi necirkulē. Slimības apslēptais (inkubācijas) periods (no sakošanas brīža līdz slimības pirmajām pazīmēm) ir no 10 dienām līdz dažiem gadiem, tomēr visbiežāk tas ilgst 1—3 mēnešus. Inkubācijas perioda ilgums ir atkarīgs no koduma vietas — tas ir mazāks, ja kodums ir galvā vai sejā.

Pazīmes

Trakumsērgas vīrusu savairošanās un izplatīšanās centrālajā nervu sistēmā ir strauja. Vīrusiem nokļūstot dažādos audos, t. sk. arī siekalu dziedzeros, šajā laikā parādās raksturīgas trakumsērgas slimības pazīmes. Agrīnās pazīmes cilvēkam ir nespēciskas un izpaužas līdzīgi gripai — ar drudzi, vispārēju nespēku, galvas sāpēm, kas ilgst dažas dienas. Koduma vietā var būt nejutīgums vai arī velkoša, sāpīga, dedzinoša sajūta vai nieze.

Slimībai progresējot, parādās nervu darbības traucējumi — bezmiegs, nemiers, apjukums, uzbudinājums, satraukums, halucinācijas, paaugstināta siekalošanās, apgrūtināta rīšana un bailes no pārtikas un ūdens, rīšanas muskuļu krampji, sevišķi ūdens norīšanas laikā (rodas krampji, pat ūdeni redzot), kuru dēļ pastiprinās siekalošanās, pievienojas elpošanas muskuļu krampji, un var būt viegla vai daļēja paralīze.

Akūtais slimības periods parasti beidzas pēc 2—10 dienām ar slimnieka nāvi. Trakumsērga nav ārstējama pēc slimības pazīmju parādīšanās.

No saslimšanas ar trakumsērgu inficētu cilvēku var pasargāt tikai nekavējoties uzsākta potēšana.

Kas jā dara, ja sakodis dzīvnieks:

- kodiens vai saskrāpējuma vieta rūpīgi jānomazgā ar ziepēm un lielu ūdens daudzumu;
- dezinfekcijai var izmantot arī kālija permanganāta šķīdumu vai 3% ūdeņraža pārskābi, lejoj to brūcei virsū;
- brūcei jāuzliek apsējs;
- nekavējoties jāgriežas pie ārsta, kas noteiks tālāko rīcību. Nav pieļaujama atteikšanās no vakcinācijas vai patvaļīga tās pārtraukšana, jo saslimšana ar trakumsērgu vienmēr beidzas ar nāvi.

Profilakse

- iedzīvotājus var pasargāt no saslimšanas ar trakumsērgu, iznīcinot klejojošus dzīvniekus;
- obligāti jāvakcinē kaķi un suņi. Stingri jāievēro suņu un kaķu turēšanas noteikumi;
- nedrīkst tuvoties un kontaktēties (aiztikt, nest mājās) ar savvaļas dzīvniekiem.

Tautas medicīnā **ārstniecības augus** lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

ĶIPLOKS.

> Ķiploka, medus un sīpolu sulas maisījumu vienādās daļās uzliek uz koduma vietas.

VĪGRIEZE, parastā.

> Svaigas sakapātas vīgriežu saknes lieto 3 dienas pa 1 tējkarotei ik ritu pirms ēšanas.

Uztura toksikoinfekcijas

Uztura toksikoinfekcijas ir liela grupa akūtu zarnu infekciju, kuru cēlonis ir inficētas barības lietošana uzturā. Vairums šo slimību ierosinātāju (salmonellas, botulisma nūjiņas, stafilokoki u. c.) ir ļoti plaši izplatīti dabā un nereti sastopami arī cilvēku un dzīvnieku gremošanas traktā, elpošanas ceļos, uz ādas. Cilvēks var saslimt, lietojot uzturā inficētu barību, kura nepietiekami termiski apstrādāta (gaļu, olas, piena produktus u. c.), ar stafilokoku infekciju — arī kontaktceļā.

Veselībai nevēlamas ir arī dažu uzturā izmantojamo produktu vielas, piemēram, nevajadzētu lietot ūdeni, kurā mērcētas vai vārītas pupiņas. Nedrīkst lietot kartupeļu novārījumu pavasarī, jo tas satur salonīnu, saslimt var, lietojot nepazīstamas sēnes u. c. uztura produktus.

Lai izsargātos no jebkuras ar uzturu saistītas saslimšanas, jālieto tikai tīrs, novārīts ūdens. Dārzeni un augļi pirms lietošanas rūpīgi jānomazgā.

Uztura pagatavošanai drīkst izmantot tikai svaigus un pareizi konservētus produktus. Sagatavotus pusfabrikātus termiski jāapstrādā. Ēdienu gatavojot, stingri jānodala jēlo produktu apstrādes inventārs no gatavo ēdienu traukiem un piederumiem. Iegādāto gaļu un olas jāievieto maisiņos atsevišķi no citiem produktiem. Produktu iesaiņojamais materiāls jāiznīcina, to nedrīkst izmantot otrreiz. Gaļu, zivis, olas pagatavojot, jāievēro termiskās apstrādes ilgumu.

Salmoneloze

Salmoneloze ir infekcijas slimība, kas galvenokārt skar kuņģa un zarnu traktu. Slimības izraisītāji ir baktērijas — salmonellas. Infekcijas avots ir slimis mājdzīvnieks, retāk — baktēriju nēsātājs cilvēks.

Salmonelozei ir raksturīgi grupveida saslimšanas gadījumi, lietojot uzturā inficētus nepietiekami termiski apstrādātus, galvenokārt, gaļas, zivju, olu un piena produktus. Ārējā vidē salmonellas nokļūst ar izkārnījumiem.

Salmonellas spēj vairoties gan slimā cilvēka vai dzīvnieka zarnu traktā, gan arī pārtikas produktos. Ilgstošu dzīvotspēju saglabā arī sasaldētos produktos. Inficēšanās risks lielāks ir vasarā, jo biežāk tiek pārkāpti pārtikas produktu uzglabāšanas noteikumi.

Salmonellas baktērija ārējā vidē ir samērā izturīga, vārot iet bojā 20 min laikā, sālītos un kūpinātos produktos saglabājas vairākus mēnešus, olās — apmēram 3 nedēļas. Ne visi cilvēki, kuri kopā ar pārtikas produktiem apēduši salmonellas, saslimst. Vai slimība izpaudīsies, kā tā noritēs un vai vispār būs, — tas ir atkarīgs gan no organisma vispārējā stāvokļa un vecuma (bērni un

cilvēki ar novājinātu uzņēmību pret infekcijas slimībām saslimst biežāk), gan no organismā nokļuvušo mikrobu daudzuma.

Pazīmes

Pēc inficēšanās slimības pazīmes var parādīties 7 stundu līdz 3 dienu laikā. Slimība parasti sākas ar drebuļiem, sliktu dūšu, vemšanu, sāpēm vēderā, caureju līdz 15 reizēm diennaktī. Izkārnījumi ir ūdeņaini, zaļgani, ar nepatīkamu smaku, ķermeņa temperatūra paaugstināta. Atkārtota vemšana un bieža caureja var izraisīt ūdens un sāļu zudumu organismā, tad rodas slāpes, samazinās urīna daudzums, pasliktinās slimnieka vispārējais stāvoklis, sākas sirds darbības traucējumi. Smagos gadījumos pievienojas muskuļu sāpes, krampji, kolaps. Parasti slimība ilgst 5—7 dienas. Daļai slimnieku var būt sāpes locītavās vairākus mēnešus, viņi var kļūt par salmonelozes baktēriju nēsātāju.

Kas jādara

- ja rodas aizdomas par saslimšanu ar salmonelozi, nepieciešama ārsta konsultācija.

Līdz ārsta atnākšanai

- ja slimnieka veselības stāvoklis atļauj, jāskalo kuņģis, izraisot vemšanu, iepriekš iedzerot 2—3 glāzes sālsūdens (1 tējkaroti sāls uz 1 glāzi ūdens) vai silta ūdens;
- var lietot aktivēto ogli, izdzerot vienā reizē 10—20 tabletes;
- tikko vemšana beigusies, ja slimnieks spēj dzert, jādod dzert šādu šķīdumu: ņem 1 tējkaroti vārāmās sāls, 1 tējkaroti pārtikas sodas un 5 tējkarotes cukura uz 1 litru ūdens. Šo šķīdumu, lai neizraisītu vemšanu, jādzer maziem malkiem un jāizdzer tik daudz, cik šķīduma zaudēts ar vemšanu un caureju.

Profilakse

- jāievēro pārtikas produktu (olu, gaļas, zivju) termiskās apstrādes nepieciešamais režīms;
- nelietot uzturā produktus, ja to kvalitāte rada šaubas;
- jāievēro personīgā higiēna;
- nedzert nepasterizētu vai nevārītu pienu;
- pārtikas produktus uzglabāt un sagatavot atbilstoši tehnoloģiskajām prasībām — jāievēro temperatūras režīms; atsevišķi jāglabā jēlo un gatavo produkciju (gaļu, zivis, olas u. c.).

Botulisms

Slimības ierosinātāja botulisma nūjiņa parazitē mājdzīvnieku (cūku, govju, zirgu) un citu dzīvnieku zarnu traktā. Tā izdalās no organisma galvenokārt ar izkārnījumiem un urīnu, un tās sporas spēj ilgstoši saglabāties augsnē, ūdenī u. c. Botulisms ir smaga infekcijas slimība, ar kuru saslimst, ja uzturā tiek lietoti produkti, kas inficēti ar botulisma nūjiņu un tās toksīniem, parasti tie ir mājās konservēti produkti (sēnes, gaļa, dārzeņi u. c.).

Botulisma ierosinātājs un tā toksīns produktos uzkrājas noteiktos apstākļos: ja tos uzglabā vairākas dienas siltumā, turklāt bezgaisa vidē ar nepietiekamu cukura vai sāls koncentrāciju.

Pazīmes

Slimība sākas pēkšņi ar asām sāpēm vēderā, nelabu dūšu, vemšanu, vēdera uzpūšanos, aizcietējumiem. Ķermeņa temperatūra parasti nav paaugstināta, ir vispārējs nespēks, galvassāpes, reiboņi, mutē sausums, slāpes. 1. vai 2. dienā pievienojas redzes traucējumi (migliņa, mušiņas), apgrūtināta runāšana, balss aizsmakums, apgrūtināta barības uzņemšana. Smagos slimības gadījumos ir elpošanas un sirds darbības traucējumi. Slimība ilgst 1—2 mēnešus.

Kas jādara

- ja rodas aizdomas par saslimšanu ar botulismu, nepieciešama steidzama ārsta konsultācija;
- jāizdzer 20—30 g (apmēram 30 tabletes) aktivētās ogles ar 1/2 glāzi ūdens.

Profilakse

- kategoriski aizliegts lietot uzturā konservus, ja to bundžas ir uzpūstas, kā arī produktus ar asu siera vai rūgtenu eļļas garšu;
- jāievēro pareiza produktu uzglabāšana, ievērojot temperatūras režīmu;
- mājās gatavojamo konservu izejvielas (dārzeni, sēnes, gaļa u. c.) rūpīgi jāmazgā un pareizi jāsterilizē.

Stafilokoku toksikoinfekcija

Visbiežāk produktus (kūkas, saldējumu, krēmus u. c.) ar stafilokoku inficē cilvēki, kam uz rokām ir strutaini ādas iekaisumi (augoņi, panarīciji u. c.) vai arī kas slimo ar angīnu vai augšējo elpošanas ceļu iekaisumu (uzturu inficē šķaudot, klepojot). Toksīns attīstās, ja produkti tiek nepareizi uzglabāti: istabas temperatūrā tos nevajadzētu glabāt ilgāk par 3 stundām.

Pazīmes

Slimība sākas ar nelabu dūšu, vemšanu, sāpēm vēderā, dažreiz — ar caureju, paaugstinātu ķermeņa temperatūru. Smagos gadījumos var pievienoties sirds darbības traucējumi, krampji. Slimība ilgst 2—5 dienas.

Kas jādara

- ja slimnieka veselības stāvoklis smags, nepieciešama ārsta konsultācija;
- ieteicama bada diēta vismaz pirmajā slimības dienā;
- jālieto daudz šķidrums (ārstniecības augu tējas, sulas);
- turpmākajās slimības dienās diētu var paplašināt ar sausiņiem, ķīseliem, novārītu olu u. c.

Profilakse

- jāievēro produktu izlietošanas termiņi;
- jāievēro pareiza pārtikas produktu uzglabāšanas temperatūra;
- gatavojot uzturu, jāievēro higiēnas prasības.

Vēdertīfs

Vēdertīfs ir akūta infekciju slimība, kas pieder pie zarnu infekcijas grupas, ar kuru iespējams inficēties uzturā lietojot pārtiku vai ūdeni, kas satur slimības ierosinātāju. Vēdertīfa baktērijas ir ļoti izturīgas. Apkārtējā vidē tās saglabājas vairākus mēnešus, ūdenī — vairākas nedēļas, ledū — vairākus mēnešus, sviestā, jēlā gaļā, maizē 1—3 mēnešus, ogās, augļos 5—10 diennaktis. Slimību ierosinātājas ir ļoti jūtīgas pret siltumu. Pie temperatūras + 56 °C tās iet bojā 45—60 min laikā, vārot — dažu sekunžu laikā, iedarbojoties dezinficējošiem hloramīna, hlorkaļķa šķīdumiem — dažu minūšu laikā. Infekcijas avots ir slimais cilvēks vai baktēriju nēsātājs, kas izdala slimības ierosinātāju ar izkārnījumiem (fekāli orālais). Inficēšanās notiek sadzīves kontakta ceļā — ar netīrām rokām, priekšmetiem (trauki, durvju rokturi, veļa u. c.), kā arī ar inficētiem pārtikas produktiem (sevišķi pienu un tā produktiem) un ūdeni. Infekciju izplata arī mušas. Infekcijas ierosinātājs cilvēka organismā nokļūst pa muti. Vēdertīfa inkubācijas periods vidēji ilgst 7—21 dienu, minimāli — trīs dienas, maksimāli — četras nedēļas.

Pazīmes

Saslimšana sākas pakāpeniski — nogurums, pazeminātas darba spējas, slikta ēstgriba, bezmiegs. Slimības sākumā ķermeņa temperatūra ir nedaudz paaugstināta, pakāpeniski pieaugot; 4.—6. slimības dienā temperatūra sasniedz 39—40 °C. Ir vispārējs nespēks, galvassāpes, zūd ēstgriba, vēders ir uzpūsts, rodas vēdera aizcietējumi. Mēle ir sausa, sabiezēta, klāta ar biezu, baltu aplikumu, nereti aptumšojas apziņa. 7.—9. slimības dienā uz krūtīm un vēdera augšdaļas parādās nelieli apaļi, sārti izsitumi. Vēdertīfa sarežģījumi visbiežāk ir zarnu asiņošana un zarnu plisums, retāk — sirds muskuļa iekaisums, pneimonija u. c.

Kas jādara

- ja ir aizdomas par saslimšanu, **nepieciešams izsaukt ātro medicīnisko palīdzību;**
- līdz ārsta atbraukšanai slimniekam jāievēro gultas režīms;
- nedrīkst ēst;
- jālieto daudz šķidruma (ūdens, ārstniecības augu tējas u. c.).

Profilakse

- jāievēro personīgās higiēnas prasības. Obligāti jāmazgā rokas pirms ēšanas un pēc tualetes lietošanas;
- nedrīkst lietot uzturā nevārītu ūdeni, kā arī pirms lietošanas rūpīgi jāmazgā dārzeņus un augļus, mājokļos jāiznīcina mušas;

- esot kontaktā ar slimnieku, ieteicams lietot ķiplokus pa 1 daiviņai rītos un vakaros;
- jādzer citronu sula — 1 tējkaroti uz 1 glāzi ūdens 3 reizes dienā. Var lietot arī dzērveņu, smiltsērķšķu, cidoniju vai jebkuru citu skābu sulu;
- ja dodaties ceļojumā uz valstīm, kur izplatīts vēdertīfs, visdrošākais ceļš, kā aizsargāties no vēdertīfa, ir vakcinācija.

Virusu hepatīts

Virusu hepatīts ir viena no visizplatītākajām infekcijas slimībām pasaulē. Slimību ierosinātājs ir vīruss, kas izraisa dažādas pakāpes aknu darbības traucējumus. Tā kā slimniekam ir traucēta aknu darbība, žults no tām nenonāk zarnās, bet gan asinīs — līdz ar to cilvēka āda un gļotādas, un acu baltumi kļūst dzelteni.

Atkarībā no vīrusa, kas izraisa slimību, izšķir vairākus hepatīta veidus, no kuriem Latvijā izplatītākie ir: vīrusu hepatīts A, vīrusu hepatīts B un vīrusu hepatīts C, retāk — vīrusu hepatīts D. (Hepatīts A izplatās kā zarnu infekcijas slimība, bet hepatīts B un C — kā asins infekcija.)

Infekcijas avots ir slimais cilvēks vai vīrusu nēsātājs. Slimības ierosinātājs ārējā vidē ir izturīgs, bet vārīšanās temperatūra to iznīcina 30—40 minūtēs.

Virusu hepatīts A

Agrāk hepatītu A sauca par Botkina slimību. Infekcijas avots ir slimnieks vai vīrusu nēsātājs. Slimnieki galvenokārt izdala vīrusu ar urīnu un izkārnījumiem, un var inficēties, ja netiek ievērotas sanitārās un personīgās higiēnas prasības. Inficēties (infekcijas izraisītājs organismā nonāk caur muti) var ar pārtiku vai ūdeni (ledus gabaliņiem, saldējumu, jūras produkti, salāti u. c.), termiski neapstrādātu gaļu, nepasterizētu (nevārītu) pienu, ar nemazgātiem dārzeņiem, augļiem, ogām, kā arī ēdot ar nemazgātām rokām pēc tualetes lietošanas. Inficēties var, peldoties piesārņotos baseinos vai ezeros vai arī nonākot saskarsmē ar inficētu cilvēku, kas pēc tualetes apmeklējuma nav nomazgājis rokas. Slimības izplatīšanās ceļš ir fekāli orālais. Vīrusu hepatītu A var iegūt arī seksuālā ceļā (orāli vai anāli). Vīruss ir ļoti izturīgs ārējā vidē, piemēram, jūras ūdenī tas var izdzīvot vairākas nedēļas, un to nav iespējams iznīcināt aukstumā.

Inkubācijas periods var būt no 7 līdz 50 dienām. Imunitāte pēc izslimošanas ir ilgstoša, var saglabāties pat visu dzīvi. Vīrusu hepatīta A gaita parasti ir viegla vai vidēji smaga. Dzīvībai bīstama situācija var veidoties gados veciem slimniekiem ar jau esošām hroniskām slimībām.

Pazīmes

Slimība sākas gandrīz nemanāmi. Galvenā pazīme ir dzelte. Pēc šīs pazīmes arī slimību iedala periodos: pirmsdzeltē, dzeltē un pēcdzeltē periodos. Biežāk sastopams vīrusu hepatīta A dispeptiskais variants, kad slimība izpaužas ar pazeminātu ēstgribu, paaugstinātu ķermeņa temperatūru, drudzi galvassāpēm, nogurumu, nespēku, laužošām sāpēm locītavās un muskuļos, sliktu dūšu un vemšanu, reizēm var būt caureja, tumšs urīns un gaiši izkārnījumi. Reizēm slimība atgādina gripu. Nedēļas laikā pievienojas ādas un gļotādu dzelte. Dažreiz slimība norit bez jebkādam pazīmēm un bez dzeltē. Inkubācijas periodā inficētais cilvēks izplata infekciju, pašam nemaz to neapzinoties. Sarežģījumi: hepatīta vīruss A skar aknas, izraisot to iekaisumu un darbības traucējumus.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija;
- saudzējošs, ja nepieciešams, — arī gultas režīms;
- stingri jāievēro ārsta ieteiktā diēta, nedrīkst lietot uzturā ceptus un trekus ēdienus (cūkgaļu, aitas gaļu, garšvielas, šokolādi, alkoholu u. c.);
- ieteicams dzert 2—3 litrus šķidruma dienā (ārstniecības augu tējas, atšķaidītas dārzeņu un augļu sulas u. c.);
- jāuzņem pietiekamā daudzumā vitamīnus, ja nepieciešams, jālieto kompleksie vitamīni.

Profilakse

- lai izvairītos no inficēšanās ar vīrusu, nepieciešams vakcinēties;
- ieteicams dzert tikai vārītu vai rūpnieciski ražotu dzeramo ūdeni, kā arī uzturā lietot pārtiku, kura pirms tam ir termiski apstrādāta;
- nepieciešams ievērot personīgo higiēnu.

Vīrusu hepatīts B

Vīrusu hepatīts B ir visizplatītākā vīrusu infekcija, kas izraisa smagus aknu bojājumus. Infekcijas avots ir slimais cilvēks akūtā stadijā, kā arī vīrusa nēsātājs. Ar vīrusu hepatītu B var inficēties, tieši kontaktējoties ar inficētā cilvēka asinīm vai organisma šķidrumiem (siekalām, asarām), kontaktējoties ar vīrusa nēsātāju ģimeni, mācību iestādē, kopmītnēs u. c., sadzīves kontakta laikā (ar inficētu cilvēku lietojot kopēju bārdas skuvekli, zobu birsti), ar inficētiem manipulāciju instrumentiem (pie zobārsta, taisot manikīru u. c.), pārlejot inficētas asinis, kopīgi lietojot adatas un šļirci intravenozo narkotiku ievadīšanai, dzimumkontakta laikā, ja partneris ir vīrusa nēsātājs, dzemdību laikā, auglim virzoties pa dzemdību ceļiem, kā arī barojot bērnu ar krūti u. c. Reizēm cilvēki, kuri inficējušies ar hepatīta vīrusu B, pilnīgi neizveseļojas — viņi kļūst par šī vīrusa nēsātājiem un visas turpmākās dzīves laikā var

inficēt citus cilvēkus. Bērniem B hepatīta infekcija bieži vien norit bez slimības pazīmēm, kam bieži seko vīrusa nēsāšana. Vīruss ir ļoti izturīgs ārējā vidē. Istabas temperatūrā tas saglabājas 3 mēnešus, ledusskapī 6 mēnešus un saldētā veidā gadiem ilgi. Inkubācijas periods ir no 42 līdz 180 dienām. Vīrusu hepatīts B ir vairākas reizes infekciozāks nekā HIV vīruss, kurš izraisa slimšanu ar AIDS.

Pazīmes

Bieži vien slimo ar vīrusu hepatītu B (un izplata tā vīrusu), to nemaz nezinot, jo ilgi nav slimības pazīmju. Rodas mēreni izteikta dispepsija, locītavu sāpes, kas ilgst 7—14 dienas, pēc tam attīstās dzelte. Dzeltē periodā, kas ilgst 3—4 nedēļas, ir sāpes labajā parībā, nespēks, atmiņas traucējumi, ēstgribas trūkums, slikta dūša, vemšana, izkārnījumi ar asins piejaukumu, pelēki, urīns — tumšs.

Slimība ilgst 2—4 nedēļas. Ja slimība netiek savlaicīgi ārstēta, var rasties hronisks aknu iekaisums, aknu ciroze, aknu vēzis u. c. sarežģījumi.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija;
- nepieciešams gultas režīms;
- nepieciešams daudz dzert šķidrumu;
- jāierobežo uzturā olbaltumvielu daudzumu.

Profilakse

- lai izvairītos no inficēšanās, nepieciešams vakcinēties;
- jāievēro personīgā higiēna;
- nedrīkst lietot kopīgas šļircēs narkotiku ievadīšanai;
- jāizvairās no gadījuma rakstura dzimumkontaktiem.

Vīrusu hepatīts C

Vīrusu hepatīts C ir akūta vai hroniska vīrusa izraisīta infekcija. Lielākajai daļai C hepatīta slimnieku nav slimību pazīmju vai arī tās ir nespecifiskas. Ar vīrusu hepatītu C saslimst, ja vīruss no slimnieka vai vīrusu nēsātāja nonāk vesela cilvēka organismā ar asinīm, arī caur bojātu gļotādu. Vīrusu hepatīts C ir nopietna sabiedrības problēma, kas tā slēptā rakstura dēļ bieži paliek neatpazīta. Cilvēks var būt ilgu laiku inficēts, pašam to neapzinoties, taču sekas bieži ir ļoti nopietnas. Vīrusu hepatīts C bieži kombinējas ar HIV infekciju, tādējādi padarot slimības gaitu vēl smagāku. Bieži ar vīrusu hepatītu C cilvēks inficējas, injicējot narkotiskas vielas, ja lieto kopīgu šļirci, pārlejot asinis, seksuālo kontaktu laikā, auglis var inficēties grūtniecības laikā u. c. Inficēties, pie noteiktas apstākļu sakrītības iespējams, arī lietojot kopīgas zobu birstes un citus personīgās higiēnas priekšmetus. Saslimt ar vīrusu hepatītu C var jebkurš, piemēram, ja nonākam saskarē ar negodprātīgu medicīnas darbinieku vai manikīra

veicēju. Slimība skar galvenokārt aknas un bīstama ar to, ka tā var pāriet hroniskā formā un var veicināt aknu cirozes un aknu vēža attīstību. Inkubācijas periods ilgst no 3 nedēļām līdz 3 mēnešiem.

Pazīmes

Slimības pazīmes var būt: zūd ēstgriba, slikta dūša, var būt vemšana un caureja, līdz ar to arī slimnieks zaudē svaru. Var būt dzelte (lielākajai daļai slimnieku dzeltes nav), vispārējs nogurums, palielinātas aknas un liesa, pazeminās darba spējas, rodas sāpes muskuļos un locītavās, muskuļu vājums un spiedošas sāpes labajā parībā.

Kas jā dara

- ja rodas aizdomas par saslimšanu, nepieciešama steidzama ārsta konsultācija;
- jāievēro gultas režīms;
- jāievēro veģetārā diēta (dārzeņi, augļi, biezpiens, vārīta zivs u. c.);
- jādod daudz dzert sulas, negāzētu minerālūdeni, ārstniecības augu tējas;
- ieteicams medus, C vitamīns.

Profilakse

- narkotiku lietotāji nedrīkst lietot šļircēs, adatas intravenozajām injekcijām, ja tās jau iepriekš ir lietotas;
- jāievēro personīgās higiēnas prasības;
- atcerieties, ka pret vīrusu hepatītu C nav iespējams vakcinēties.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli aknu darbības normalizēšanai.

ĀLANTE, helēniju.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

ASINSZĀLE, divšķautņu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievērībai. Asinszāles preparātus nedrīkst lietot lielās devās un ilgstoši.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Asinszāles un ančiņa laksti un rožu augļi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

> Maura sūrenes un madaras laksti un kumelītes ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj

ievilkies 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

> Kliņģerītes ziedi, pieneņu un cigoriņu saknes vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkies 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

BĒRZS, āra.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes lapu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkies 30 min, tad izkāš, papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam un pievieno 1/4 tējkarotes pārtikas sodas. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss 10—15 dienas.

KAĶPĒDIŅA, dzeltenā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 tējkarotes kaltētu ziedu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkies 2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/2 glāzei ar 2 tējkarotēm medus 3 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši un lielās devās.

KALME, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkies 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

MĀRDADZIS, īstais.

> Mārdadža sēklas sasmalcina pulverī un lieto pa 1/2—1 tējkarotei 4—5 reizes dienā, uzdzerot glāzi ūdens.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sasmalcinātu sēklu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkies 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss 3—4 nedēļas.

PIENENE, ārstniecības.

> Novārijuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkies 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā pirms ēšanas.

RAUDENE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkies 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā.

Ievēribai. Raudenes preparātus nedrīkst lietot, ja ir smagas sirds un asinsvadu slimības, kā arī grūtnieces.

ZEMENE, meža.

> Uzturā lieto svaigus augļus vai to sulu.

Uzturs

Ieteicams lietot uzturā auzu graudu produktus, arbūzus, banānus, bietes, melones, seleriju, vīnogas.

Parazitārās invāzijas (helmintozes)

Helminti ir tārpī un to oliņas (cērmes, lenteņi, spališi u. c.), kas parazitē dažādos cilvēka un dzīvnieku orgānos, kā arī audos un izraisa slimības — helmintozes. Helmintozes izplatība atkarīga no klimata, ģeogrāfiskajiem apstākļiem, iedzīvotāju nodarbošanās, ieražām, kultūras līmeņa un apdzīvoto vietu sanitārajiem apstākļiem.

Cērmju invāzija (askaridoze)

Askaridozi cilvēkam izraisa cērmes. Cērmju olu attīstības process ir diezgan sarežģīts un ilgstošs. Ārējā vidē to attīstības laiks ir no viena mēneša līdz pat gadam. Pieaugusi cērme cilvēka organismā dzīvo apmēram vienu gadu. Lai izsargātos no saslimšanas ar askaridozi, jāzina, ka cērmju invadēšanās (ieperināšanās organismā) var notikt ar piesārņotas augsnes starpniecību, piesārņotu ūdeni, nemazgātiem augļiem, ogām, dārzeņiem.

Pazīmes

Rodas sūdzības par sliktu dūšu, vemšanu, ēstgribas trūkumu, sāpēm pakrūtē un vēdera vidusdaļā, kuras nav saistītas ar ēdienreizēm. Nereti ir reibonis, elpas trūkums, sirdslēkmes, ģibonis u. c. parādības, ko izraisa cērmju izdalītās toksiskās vielas.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija.

Profilakse

- jāievēro personīgās higiēnas prasības;
- jānodrošina tīrība telpās, iznīcinot mušas, prusakus u. c. cērmju oliņu pārnēsātājus;
- obligāti jālieto atejas vieta (laukos) un jāsargā ūdenstilpnes no piesārņošanās ar cērmju oliņām. Kompostējot izkārnījumus, komposts mēslošanai izmantojams tikai pēc gada.

Spališu invāzija (enterobioze)

Ar enterobiozi slimo gan bērni, gan pieaugušie. Slimības avots ir cilvēks. Spališu mātītes izlien pa tūpli un tā apvidū dēj oliņas, no kurām 4—6 stundu laikā attīstās kāpuri. Ja cilvēks spališu oliņu norij, tad 3—4 nedēļu laikā viņa zarnās attīstās pieaudzis spalītis. Personiskās higiēnas neievērošanas gadījumā no tūpla krokām spališu olas var nokļūt uz apkārtējiem priekšmetiem (uz grīdas, galda, durvju rokturiem u. c.) un pat uz pārtikas produktiem. Cilvēkam kasot niezošās vietas, spališu olas pielīp pie rokām, bet no turienes nonāk mutē.

Pazīmes

Cilvēki, kuriem ir spališi, cieš no niezes tūpļa apvidū, īpaši neciešama nieze kļūst naktīs. Tūpļa apvidū (kasīšanās dēļ) var rasties iekaisums un pat sastrutojums. Nereti ir slikta dūša, vemšana, vēdersāpes un caureja. Rodas galvassāpes un pastiprināta nervozitāte.

Kas jādara

- rūpīgi jāiztīra telpas. Drēbes, paklāji un mīkstās mēbeles jāizgludina ar karstu gludekli;
- veļa (gultas, personīgā) jāvāra;
- visi priekšmeti (rotaļlietas, bērnu podiņi u. c.) jānomazgā ar mazgājamajiem līdzekļiem un jānoskalo ar vārošu ūdeni;
- katru vakaru tūplī jāieliek neliels vates tampons. Sausā vate neļauj spališu mātītēm izkļūt no taisnās zarnas, spališu olas paliek vates tamponā un kopā ar izkārnījumiem nonāk kanalizācijā. Vates tamponus ieteicams likt ik vakaru 7—8 dienas, tad uz vienu nedēļu pārtraukt un tā atkārtot 4—5 reizes.

Profilakse

- svarīgi ir ievērot higiēnas prasības: rokas noteikti ir jāmazgā ar ziepēm no rītiem, pirms katras ēdienreizes un pēc tualetes lietošanas;
- jāievēro tīrība dzīvoklī un citās telpās.

Zivju lenteņa invāzija (difilobotrioze)

Slimības ierosinātājs ir zivju lentenis. Zivju lenteņa attīstības process ir sarežģīts. Lenteņa olas kopā ar izkārnījumiem nonāk apkārtējā vidē — nokļūst ūdenstilpnē (ezerā, upē), kur kāpurs attīstās planktonisku vēžu ciklopu organismā, kurus savukārt barībā izmanto zivis. Cilvēks var saslimt, lietojot uzturā termiski nepietiekami apstrādātas zivis. Cilvēka organismā (tievajās zarnās) lentenis parazitē vairākus gadu desmitus. Zivju lentenis parazitē cilvēku, suņu, kaķu, kā arī savvaļas dzīvnieku organismā.

Pazīmes

Slimniekam ir bāli dzeltena ādas krāsa. Izveidojas mazasinība un nervu sistēmas darbības traucējumi. Sakarā ar skābes trūkumu kuņģa sulā rodas traucējumi kuņģa darbībā.

Kas jādara

- ja novērojat šādas pazīmes, konsultējieties ar ārstu, kurš veiks nepieciešamās izmeklēšanas un, ja būs nepieciešams, noteiks ārstēšanu.

Profilakse

- svarīgi pasargāt ūdenstilpnes no piesārņošanas ar izkārnījumiem;
- svarīgi veikt pareizu zivju kulināro apstrādi. Lenteņa kāpurs var saglabāt dzīvotspēju vāji kūpinātās, mazaļģītās vai nepietiekami izceptās zivīs.

Ārstniecības augus lieto invāzijas slimību (cērmju, lenteņu, spališu) ārstēšanai.

AUGSTIŅŠ, čemuru.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Nav ieteicams lietot ilgstoši un lielās devās.

KAĶPĒDIŅA, dzeltenā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss 10 dienas (cērmes, spališi).

Ievēribai. Nedrīkst lietot ilgstoši (ne vairāk kā 2—3 nedēļas).

ĶIPLOKS.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 5—8 daiviņas sasmalcināta ķiploka uz 1 glāzi piena vai ūdens. Vāra, līdz ķiploks kļūst mīksts, tad atdesē, izkāš un lieto āriģi — klizmām (pieaugušajiem — 1 glāze, bērniem — 1/2 glāze).

ĶIRBIS, parastais.

> Ņem 200 g (pieauguša cilvēka deva) notīrītas, sasmalcinātas (saglabājot zaļgano apvalku) ķirbju sēklas un pievieno (mazām porcijām) 50 ml ūdens. Iegūtajai masai pievieno 1 tējkaroti medus vai ievārījuma (garšas uzlabošanai). Šo porciju jāapēd tukšā dūšā pa tējkarotei 1 stundas laikā. Pēc 3 stundām jāiedzer kādu no caurejas līdzekļiem (ieteicams — magnēzija sulfātu) un pēc 30 min jātaisa klizmu (visu veidu lenteņi, spališi). Sēklu deva: 2—3 gadus veciem bērniem — 20 g, 3 gadus veciem — 50 g, 5—7 gadus veciem — 75 g, 10—12 gadus veciem — 100 g. Caurejas līdzeklis ir jādzer noteikti, jo, cērmēm sadaloties, zarnās veidojas indīgas vielas, kas saindē cilvēka organismu. Savlaicīga to izvadīšana no organisma pasargā no toksisko vielu iekļūšanas asinsritē. Ārstēšanās laikā, kā arī dienu pirms ārstēšanās, uzturā nedrīkst lietot pienu un taukvielas. Ieteicamas biezputras, kartupeļi, maize, zupas, dārzeņi. Klizmas jātaisa arī 2. un 3. dienā.

> Sausās ķirbju sēklas notīra no cietā apvalka, nosver 50 g, sasmalcina un pievieno 50 g medus, samaisa un šo porciju apēd tukšā dūšā. Pēc 1 stundas var apēst vieglas brokastis, bet vēl pēc 3 stundām jāiedzer magnēzija sulfāts. Šāds lietojums ieteicams pieaugušam cilvēkam!

PIENENE, ārstniecības.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3—4 reizes dienā (cērmes, spališi).

RAUDENE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

Ievēribai. Nav ieteicams lietot, ja ir smagas sirds un asinsvadu slimības.

SĪKJĀNĪTIS, Kanādas.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedošu galotnīšu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3—6 reizes dienā.

SĪPOLS, dārza.

> Lieto svaigus sīpolus 15—20 g dienā. Ārstēšanās kursa ilgums ir 7—10 dienas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 vidēja lieluma sasmalcinātu sīpolu uz 1 glāzi vārīta ūdens. Ļauj ievilkties 6—8 stundas, tad izkāš un lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā.

Trihineloze

Trihineloze ir parazitāra infekcijas slimība, ar ko iespējams inficēties, lietojot uzturā nepietiekami termiski apstrādātu svaigu cūkas vai medījuma gaļu, kas inficēta ar trihinellas parazitiskā tārpa kāpuriem.

Invadēšanās (kāpuru ieperināšanās cilvēka organismā) parasti notiek, ja uzturā lieto termiski slikti apstrādātu cūkas gaļu, kā arī gaļas izstrādājumus (desas, šķiņķi, arī šašliku). Gan savvaļas, gan mājas dzīvnieki (cūkas, kaķi, suņi, žurkas, zirgi, mežacūkas, lūši, vilki, lapsas u. c.) var būt inficēti ar trihinelozi, vesels dzīvnieks inficējas, apēdot cita, ar trihinelozi inficēta, dzīvnieka gaļu. Ap trihinellu kāpuriem dzīvnieku muskuļos veidojas saistaudu kapsulas — cistas. Ja tiek apēsta gaļa vai gaļas izstrādājumi, kas satur dzīvotspējīgus trihinellu kāpurus, tie kuņģī kuņģa sulas ietekmē atbrīvojas no saistaudu kapsulas, nonāk tievajās zarnās un 24—48 stundu laikā attīstās par pieaugušiem tārpiem. Pēc apaugļošanas mātītes dēj olas, no tām attīstās jauni kāpuri, kas cauri zarnu sienīnai nokļūst asinsritē, ar asins plūsmu izplatās pa visu cilvēka organismu un lokalizējas skeleta muskulatūrā. Saslimšana parasti ir grupveida, piemēram, viesībās, kur tiek ēsti termiski slikti apstrādāti gaļas ēdieni. Gaļas kūpināšana, sāļošana un saldēšana trihinellas kāpurus neiznīcina.

Pazīmes

Slimības gaita ir ļoti atšķirīga — no bezsimptomu formas līdz pat ļoti smagai gaitai ar letālu iznākumu. Pirmās slimības pazīmes — sāpes vēderā, slikta dūša, vemšana, caureja var parādīties jau 2—3 dienas pēc inficēšanās. Trihinelozes raksturīgākās pazīmes

parasti parādās 8—15 dienas pēc inficēšanās, bet arī šis laiks var svārstīties no 5—45 dienām. Pazīmju parādīšanās, kā arī slimības smagums atkarīgs no tā, cik daudz trihinelu kāpuru nokļuvis organismā. Vēlāk pirmajām slimības pazīmēm pievienojas slimībai raksturīgākās pazīmes: drudzis, sāpes muskuļos, plakstiņu un sejas pietūkums, acu gļotādas iekaisums, niezoši alerģiski izsitumi uz ādas, sāpes elpojot (ja trihinelu kāpuri lokalizējas diafragmā vai starpribu muskuļos), kā arī stipra svīšana, vispārējs nespēks, sāpes locītavās. Smagos slimību gadījumos iespējami kustību koordinācijas un sirdsdarbības traucējumi. Parasti slimnieki, kam slimība skārusi tikai kuņģa un zarnu traktu un muskulatūru, izveseļojas pēc 5—6 nedēļām. Ja slimībai bijusi smaga gaita ar nervu, sirds un asinsvadu sistēmas un nieru bojājumiem, pēc atveseļošanās iespējami šo orgānu sistēmu darbības traucējumi.

Kas jādara

- ja novērojat šādas pazīmes un ir aizdomas par inficēšanos, nepieciešama steidzama ārsta konsultācija.

Profilakse

- nelietot uzturā nezināmas izcelsmes gaļu;
- medījuma gaļa vienmēr jāizmeklē uz trihinelozi pārtikas un veterinārā laboratorijā;
- uzturā lietot termiski labi apstrādātus gaļas ēdienus;
- ēdienus, t. sk. šašliku, ieteicams gatavot, gaļu sagriežot nelielos gabaliņos, lai arī dziļākajos slāņos tiktu sasniegta trihinelu iznīcināšanai nepieciešamā temperatūra (vismaz 71 °C 1—2 stundas) vai kamēr gaļa izmaina krāsu no sārtas uz pelēku;
- trihinelas iznīcina arī gaļas pilnīga sasaldēšana: cūkgaļas uzglabāšana līdz 15 cm biezos gabalos – 15 °C temperatūrā 30 dienas vai – 25 °C temperatūrā 10 dienas;
- meža dzīvnieku gaļas sasaldēšana zemās temperatūrās, atšķirībā no mājas cūkas gaļas, pilnībā neiznīcina trihinellas;
- gaļas sālīšana, kūpināšana vai gatavošana mikroviļņu krāsnī pilnībā neiznīcina trihinellas;
- jāiznīcina žurkas un peles cilvēku mājokļos un cūku novietnēs, jo žurkas un peles trihinelozi izplata, ēdot cūku barību.

SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS SLIMĪBAS (STS)

Visas seksuāli transmisīvās slimības iedala baktēriju un vīrusu izraisītās. Izplatītākās bakteriālās STS ir sifiliss, gonoreja, hlamīdioze, gardnerelloze, trihomonāze. Savukārt vīrusi izraisa HIV/AIDS, herpes infekciju, dzimumorgānu kārpas jeb smailās kondilomas, B un C hepatītus, dzemdes kakla vēzi u. c. Jāatzīmē, ka ar vīrusu hepatītu C biežāk inficējas ar asinīm, nevis dzimumkontakta laikā.

Līdz šim vēl nav izstrādāta īpaša vakcīna STS profilaksei.

Biežāk sastopamās vīrusu ierosinātās STS vieno kopīgas pazīmes:

- partneri inficējas galvenokārt dzimumsakaru ceļā;
- vīruss, iekļuvis organismā, paliek tajā uz mūžu un lēnām, ilgstoši nomāc cilvēka organisma aizsargspējas pretoties dažādām vīrusu saslimšanām un audzējiem;
- rada izmaiņas, kas grūti ārstējamas, radot subjektīvu un objektīvu diskomfortu gan sev, gan partnerim;
- ārstēšanas periodā svarīgi ir izmeklēt arī partneri;
- grūtniecēm akūti norītoša vīrusu STS dzemdību laikā var būt bīstama jaunpiedzimušajam.

Kas jādara

- parādoties jebkādiem izsitumiem, sāpīgumam, izdalījumiem vai niezei dzimumorgānu apvidū, kā arī citām pazīmēm bez reāla iemesla, jānododas pie ārsta uz pārbaudi, lai pēc iespējas ātrāk precizētu diagnozi un uzsāktu ārstēšanos.

HIV/AIDS

HIV ir cilvēka imūndeficīta vīruss, kas, iekļuvis cilvēka organismā, lēnām nomāc tā aizsargspējas. Ar šo vīrusu inficētu cilvēku sauc par HIV inficētu. Lai noskaidrotu, vai cilvēks nav inficējies, nepieciešamas analīzes — HIV tests.

AIDS — iegūtais imūndeficīta sindroms ir HIV infekcijas beigu stadija, kad organisma imūnaizsardzība ir iznīcināta, cilvēks saslimst ar dažādām infekcijas slimībām un audzējiem. Saslimšana ar AIDS parasti beidzas ar nāvi.

Kā var inficēties ar HIV?

— Ar HIV var inficēties, ja dzimumakta laikā ar inficētu personu netiek lietots prezervatīvs.

HIV no vienas personas otrai var tikt pārnesti vaginālā, anālā un orālā dzimumakta laikā gan heteroseksuālos, gan homoseksuālos dzimumkontaktos. Dzimumakta laikā audi tiek mehāniski

traumēti — uz dzimumlocekļa, makstī, mutē vai taisnajā zarnā rodas mikrotraumas, caur kurām organismā var iekļūt sperma vai izdalījumi no maksts, kas satur HIV. Risks ievērojami pieaug, ja cilvēkam ir dzimumorgānu gļotādas iekaisums, ko izraisījušas citas seksuāli transmisīvās slimības (gonoreja, sifiliss u. c.).

Nav drošu pierādījumu, ka orālā seksa laikā notiek inficēšanās ar HIV, tomēr izslēgt šādu iespēju nedrīkst. Risks inficēties ir lielāks, ja sperma nokļūst mutē un partnerim ir mutes gļotādas bojājumi — asiņojošas smaganas, brūce pēc zoba izraušanas, dažādas mutes dobuma infekcijas.

Sievietēm, īpaši menstruāciju laikā, ir lielāks risks inficēties ar HIV dzimumkontakto nekā vīrietim. Jaunu meiteņu nenobriedušie dzimumorgāni ir ievainojamāki nekā pieaugušām sievietēm, tādēļ viņas ir vēl vairāk pakļautas riskam inficēties ar HIV u. c. seksuāli transmisīvajām slimībām. Inficēties ar HIV var no viena vienīga dzimumkontakta ar inficētu partneri.

— Ar HIV var inficēties no inficētām asinīm, asiņu preparātiem, donoru audiem un citiem bioloģiskajiem šķidrumiem, ja tie satur asinis. Risks inficēties ir augsts, ja tiek veiktas dažādas manipulācijas ar nesteriliem instrumentiem, piemēram, izdarot pīrsingu, tetovēšanu, akupunktūru u. c., kā arī kopīgi lietojot injicēšanas piederumus vairākām personām (visbiežāk ievadot narkotikas ar kopēju šļirci). Tādēļ cilvēkiem, kuri pakļauti inficēšanās riskam (medicīnas darbinieki, laboratoriju darbinieki, policija, ugunsdzēsēji u. c.), jāievēro personīgie drošības pasākumi: jālieto speciāli aizsarglīdzekļi — gumijas cimdi, maskas u. tml.

— Ar HIV var inficēties bērns no mātes grūtniecības, dzemdību un zīdīšanas laikā ar mātes pienu.

— Inficēties ar HIV var tikai no inficētas personas bioloģiskajiem šķidrumiem — asinīm, dzimumorgānu izdalījumiem (spermas un izdalījumiem no vagīnas), ja tie nonāk otras personas asinsritē caur bojātu ādu vai gļotādu. Inficēties var, ja masturbē kopā ar inficētu cilvēku un uz ādas vai gļotādas nonāk sveša sperma vai maksts izdalījumi — tad pastāv risks inficēties ar HIV/AIDS un citām STS. Masturbācija ir visdrošākais seksa veids, kura laikā nav iespējams inficēties, ja to dara viens un nav saskare ar partnera spermu vai maksts izdalījumiem.

Ar HIV nevar inficēties:

- lietojot kopīgus sadzīves priekšmetus;
- ar kukaiņu un dzīvnieku kodumiem;
- lietojot sabiedrisko tualeti;
- braucot sabiedriskajā transportā;
- pirtī, baseinā;
- kopjot AIDS slimnieku.

HIV pazīmes

No inficēšanās brīža var paiet līdz pat 10—15 gadiem, kamēr parādās pirmās pazīmes. Bieži vien cilvēks nemaz nezina, ka ir inficēts, tādējādi pakļaujot riskam pārējos. AIDS stadijā uz novājinātās imunitātes fona veidojas infekciju slimības (tuberkuloze, sēnīšu slimības, plaušu iekaisums u. c.), un tās var kļūt par AIDS slimnieka nāves cēloni.

Kas jā dara

Ja rodas aizdomas, ka varētu būt inficēts ar HIV, nepieciešama steidzama ārsta konsultācija, lai izdarītu asins testu uz HIV.

Profilakse

Vakcīna, kas pasargātu no HIV, nav vēl radīta, tāpēc vienīgais efektīvais līdzeklis, lai neinficētos, ir nepieļaut riskantu uzvedību. Paaugstināta riska uzvedība, kas var novest pie inficēšanās ar HIV, ir:

- “nedrošs sekss”, t. i., sekss bez prezervatīva;
- bieža partneru maiņa;
- dzimumattiecības alkohola vai citu reibinošu vielu ietekmē;
- citas seksuāli transmisīvās infekcijas u. tml.;
- intravenoza narkotiku lietošana ar nesterilām šļircēm.

Gonoreja

Gonoreja ir infekcioza veneriska slimība. Slimības ierosinātājs ir mikroorganisms gonokoks, kas nav sevišķi izturīgs. Ārējā vidē mitrumā un tumsā saglabā dzīvotspēju līdz 24 stundām, bet sausā vietā iznīkst 1—5 stundās. Infekcijas avots ir slims cilvēks, un inficēšanās notiek galvenokārt dzimumkontakta ceļā. Pirmās slimības pazīmes parādās 3—10 dienas pēc inficēšanās (inkubācijas periods), bet var parādīties arī pēc 3 nedēļām, vai arī slimība var noritēt bez sūdzībām. Tas, cik ātri pēc inficēšanās rodas sūdzības un cik izteiktas ir šīs sūdzības, ir atkarīgs no mikrobu skaita, to aktivitātes un no cilvēka organisma pretošanās spējām.

Neārstēts akūts gonorejas izraisīts iekaisums ar laiku var kļūt par hronisku iekaisumu. Infekcija var izplatīties tālāk un izraisīt hronisku iekaisumu priekšdziedzerī, sēklas maisiņos, olnīcās, kas var radīt dažādus seksuāla rakstura traucējumus, neauglību un urīnizvadkanāla sašaurinājumu. Sievietēm var rasties akūts vēderplēves iekaisums un sastrutojums mazajā iegurnī. Infekcija pa urīnceļiem var nokļūt nierēs — radot hronisku nieru iekaisumu.

Ar gonoreju var inficēties seksuālo kontaktu laikā — vaginālā, anālā un orālā seksa laikā, ļoti reti ar priekšmetiem, uz kuriem palikuši svaigi slima cilvēka izdalījumi no dzimumorgānu gļotādas (kopēja gulta, veļa, dvielis, mazgājamais sūklis, nakts pods).

Pazīmes

Galvenās sūdzības ir par stipriem izdalījumiem no urīnizvadkanāla, sāpēm un dedzināšanas sajūtu urinācijas laikā.

Viriešiem parasti 2.—3. dienā pēc inficēšanās sākas akūts urīnizvadkanāla iekaisums, rodas dedzinoša sajūta un sāpes urinējot, parādās vispirms ūdeņaini gļotaini, pēc tam strutaini dzeltenzaļi izdalījumi, var būt priekšādiņas pietūkums (iekaisums), urīnizvadkanāla atveres apsārtums, pietūkums. Var rasties biežas un sāpīgas erekcijas, ejakulātam (spermai) var būt piejauktas asinis. Bieži paaugstinās temperatūra. Ja slimību laikus nesāk ārstēt, tā kļūst hroniska.

Sievietēm ir sūdzības par izdalījumiem no dzimumorgāniem, dedzinošu sajūtu urinācijas laikā, niezošu un dedzinošu sajūtu ārējo dzimumorgānu rajonā, smaguma sajūtu vēdera lejas daļā. Gandrīz vienmēr iekaiest arī dzemdes kakla kanāls. Gonokoki var bojāt arī taisnās zarnas gļotādu. Slimības pazīmes sievietes bieži neievēro, jo šādas sūdzības var būt arī pie citām seksuāli transmisīvajām infekcijām, kuras izraisa iekaisuma procesu urīnizvadkanālā (trihomoniāzes, hlamidiozes, zarnu nūjiņas u. c.). Tāpēc arī sievietes daudz biežāk nekā vīrieši slimo ar hronisku gonoreju un ir infekcijas avots. Ja gonoreja netiek savlaicīgi ārstēta, var sākties dzemdes, olnīcu un vēderplēves iekaisums. Neārstēta gonoreja rada neauglību.

Gonokokiem nonākot acī, var rasties neatgriezeniski iekaisuma procesi acs ābolā un diennakts laikā iespējams zaudēt redzi.

Orālā seksa laikā inficējoties ar gonoreju, veidojas iekaisuma process mandelēs. Rodas angīnai līdzīgas sūdzības — sāpes kaklā, kuras pastiprinās rīšanas brīdī, palielinās kakla limfmezgli.

Anālā seksa laikā inficējoties ar gonoreju, rodas iekaisums taisnajā zarnā. Dažreiz slimība norit bez sūdzībām, bet var būt niezoša, nepatīkama sajūta anālās atveres rajonā, izdalījumi no anālās atveres, šķidra vēdera izeja, strutu vai asiņu piejaukums izkārnījumiem, velkoša sajūta starpenes rajonā.

Ja slimība norit bez sūdzībām, cilvēks kļūst par gonokoku nēsātāju un slimība norit hroniskā formā.

Kas jādara

- ja rodas aizdomas par inficēšanos ar gonoreju, nepieciešams apmeklēt ādas un seksuāli transmisīvo slimību centru.

Profilakse

- jāizvairās no gadījuma dzimumsakariem;
- dzimumakta laikā jālieto prezervatīvu.

Sifiliss

Sifiliss ir hroniska venēriska slimība, ar ko inficējas galvenokārt dzimumceļā (iegūtais) vai kas pāriet no mātes uz bērnu grūtniecības laikā (iedzimtais). Slimības izraisītājs ir bālā treponēma, kas pieder pie spirohetām, var iekļūt organismā dažādās vietās, kur bojāta āda vai gļotāda (dzimumorgānos, mutes dobumā, acu plakstiņu gļotādā). Sifiliss bojā visus cilvēka orgānus. Slimības gaita ir viļņveidīga ar aktīviem periodiem, kad ir redzams

ādas un citu orgānu bojājums, un apslēptiem (latentiem) periodiem, kad sifiliss konstatējams tikai laboratoriski, izmeklējot slimnieka asinis.

Ar sifilisu inficējas seksuālo kontaktu laikā:

- vaginālā (ievadot dzimumlocekli makstī);
- orālā (uzbudinot vai apmierinot partneri ar mēles vai lūpu palīdzību);
- anālā (dzimumlocekli ievada taisnajā zarnā) seksa laikā;
- pastāv arī risks inficēties skūpstoties un petinga laikā (abpusēja masturbācija);
- lietojot kopīgas šļircas un adatas ar sifilisa inficētu slimnieku;
- pārlejot slima cilvēka asinis;
- var inficēties ar sadzīves priekšmetiem (kopīgi ar slimu cilvēku lietojot dvieļus, švammes u. c.);
- ar sifilisu slima sieviete var inficēt bērnu grūtniecības vai dzemdību laikā, kā arī barojot bērnu ar krūti.

Iegūtajam sifilisam ir 3 stadijas: 1. stadija — čūla, t. s. cietais šankrs; 2. stadija — izsitumi ādā vai gļotādā; 3. stadija — sabrūkoši mezgli, t. s. gummas. Inkubācijas periods ilgst no 7 līdz 100 dienām, vidēji — 21 dienu.

Sifilisu var pilnīgi izārstēt. Neārstējoties 3—10 gadus pēc inficēšanās ādā, gļotādās, iekšējos orgānos, nervu sistēmā, lielajos asinsvados veidojas īpaši veidojumi — gummas (sabrūkoši mezgli). Tie rada smagas anatomiskas izmaiņas un orgānu funkciju traucējumus.

Sifilisu izslimojušais cilvēks visu mūžu nevarēs būt donors.

Pazīmes

1. slimības stadija sākas pēc inkubācijas perioda (vidēji 3 nedēļas). Inficēšanās vietā, kur mikrobs iekļuvis organismā, rodas viena vai vairākas čūlas:

- uz dzimumorgāniem, makstī, uz sēkliniekiem;
- anālās atveres rajonā;
- uz pirksta (ja inficēšanās notikusi masturbācijas laikā);
- uz vēdera priekšējās sienas;
- mutē, uz lūpām, mēles (ja inficēšanās ir notikusi orālā seksa laikā).

Čūliņa var būt dažāda lieluma, parasti nesāpīga ar sacietējumu zem tās (cietais šankrs). Pievienojoties citai infekcijai, čūliņa var kļūt sāpīga. Parasti čūliņu pamana, mazgājoties vai kārtojot dabīgās vajadzības, bet, ja čūliņa atrodas uz maksts, uz dzemdes kakla vai taisnajā zarnā, to slimnieks pats nepamana. Čūliņa vidēji saglabājas pusotru mēnesi un sadzīst bez ārstēšanas.

Slimības 2. stadija sākas nedēļas laikā pēc čūliņas parādīšanās (vidēji 3 mēneši pēc inficēšanās). Palielinās tuvākie limfmezgli, un tie var būt pat baloža olas lielumā, parasti nesāpīgi. Pārgājušas limfas barjeru, bālās treponēmas nokļūst asinīs un tiek iznēsātas pa visu organismu. Uz ķermeņa parādās sīki, sārti izsitumi, kurus

cilvēks ne vienmēr pats var pamanīt, jo ne vienmēr tie rada niezi vai sāpes. Šie izsitumi saglabājas pāris nedēļas un izzūd bez ārstēšanas.

Nākošie izsitumi rodas vidēji pēc pusotra mēneša. Tie ir lielāki un lokalizējas uz gļotādām, dzimumorgāniem, plaukstām, pēdām, ķermeņa sānu virsmām. Uz skaušta rodas bālgani plankumi, sāk izkrist mati. Šī stadija var ilgt 1—1 1/2 mēnesi, un pēc tam šis parādības pakāpeniski izzūd, jo organisms izstrādā pretvielas, kas samazina bālo treponēmu daudzumu organismā, tomēr pilnībā tās neiznīcina. Iestājas latentais periods bez jebkādam slimības pazīmēm, bet slimnieks ir infekcijas avots. 4—6 mēnešus pēc inficēšanās slimība atkal aktivējas, un bojājumi parādās no jauna, tikai to ir mazāk. Pēc ilgāka vai īsāka laika tie atkal pazūd, un, ja slimnieks neārstējas, šie periodi mainās vairākus gadus pēc kārtas, līdz sākas 3. slimības stadija.

3. *slimības stadija* attīstās apmēram 3—5 gadus pēc saslimšanas. Ādā, gļotādā, kaulos un locītavās, iekšējos orgānos un nervu sistēmā rodas iekaisuma perēkļi — gummas (lielāki vai mazāki mezgli), kuros notiek audu sabrukšanas process un veidojas ilgstošas čūlas, kas sadzīstot atstāj rētas. Gummas visbiežāk veidojas locekļu ādā un kaulos, galvā un sejā. Izveidojas seglveida deguns ar sabrukušu kaulaino daļu un izceltu mīksto daļu, kā arī atvere cietajās aukslējās starp deguna un mutes dobumiem, tā apgrūtinot ēšanu un runāšanu. Galvaskausa kauliem sabrūkot, var sākties smadzeņu un to apvalku iekaisums. Neārstēta sifilisa sekas ir smagi iekšējo orgānu un nervu sistēmas deģeneratīvi izkropļojumi. No iekšējiem orgāniem visbiežāk tiek bojāta aorta, kā arī rodas pārmaiņas aknās, nierēs, kuņģī u. c. orgānos. Vēlinie nervu sistēmas bojājumi izpaužas kā jušanas un kustību traucējumi, sāpju lēkmes iekšējos orgānos, nespēja saturēt urīnu un izkārnījumus, personības degradācija un pilnīga plānprātība.

Ar iedzimto sifilisu bērns inficējas no slimas mātes grūtniecības laikā, kad bālās treponēmas izklūst cauri placentai un savairojas augļa ķermenī. Jo svaigāka ir sifilisa infekcija un mazāk sieviete ārstējusies līdz dzemdībām, jo smagāka bērnam ir slimības izpausme.

Kas jādara

- ja rodas aizdomas par inficēšanos ar sifilisu, slimniekam nekavējoties jādodas uz ādas un seksuāli transmisīvo slimību centru. Jo ilgāks laiks pagājis kopš inficēšanās, jo smagāka ir slimības izpausme un ilgāks laiks nepieciešams tās izārstēšanai;
- ļoti svarīgi ir ievērot pareizu dzīves režīmu;
- nedrīkst lietot alkoholiskos dzērienus.

Profilakse

- jāizvairās no gadījuma dzimumsakariem.

Hlamidioze

Hlamidioze ir visbiežāk sastopamā seksuāli transmisīvā uroģenitālā infekcija, kas var izraisīt ilgstošu iekaisumu ar komplikācijām — iekaisuma procesu acīs, locītavās, dzimumorgānos, elpošanas orgānu sistēmā, nierēs, nervu sistēmā u. c.

Slimības ierosinātājs ir baktērija, kas var ilgstoši parazitēt cilvēka šūnās, bet imūndeficīta gadījumā izraisīt slimības uzliesmojumu. Dabā ir sastopami vairāki hlamīdiju veidi.

Infekcijas avots ir slimais cilvēks. Inficēties var dzimumkontakta ceļā, reizēm, lai inficētos, pietiek ar skūpstu vai sadzīvi, ja netiek ievērota higiēna, jo šie mikroorganismi kādu laiku spēj izdzīvot arī ārpus cilvēka organisma. Inficēties var no slima cilvēka vai infekcijas nēsātāja, bērni — no slimas mātes, infekcijai nonākot caur placentu vai dzemdību laikā.

Inficēšanās notiek, baktērijai nokļūstot uz gļotādas. Ārpus organisma istabas temperatūrā baktērija dzīvotspējīga 24—36 stundas, bet iet bojā ultravioleto staru un dezinfekcijas līdzekļu iedarbībā vai pie vārīšanās temperatūras. Inkubācijas periods ir 5—14 dienas un ilgāk.

Pazīmes

Hlamidioze bieži norit bez sūdzībām un slimības pazīmēm. Slimības pazīmes var parādīties 4—15 dienas pēc inficēšanās. Izteiktākās un galvenās sūdzības ir: izdalījumi no urīnizvadkanāla, sāpes un dedzinoša sajūta urīnācijas laikā.

Iekaisums urīnceļos un dzimumceļos maz atšķiras no gonorejas izraisīta iekaisuma. *Viriešiem* var būt priekšādiņas un urīnizvadkanāla iekaisums (pietūkums, apsārtums). Uz dzimumlocekļa galviņas var rasties sīki, sārti plankumi. Izdalījumi no urīnizvadkanāla ir gļotaini, strutaini, var būt sāpīga erekcija, ejakulāts var būt ar asinīm.

Sievietēm var būt niezoša, dedzinoša sajūta mazo kaunumlūpu rajonā, smaguma sajūta vēdera lejas daļā, menstruālā cikla traucējumi — sāpīgas, neregulāras un ilgstošas mēnešreizes.

Sūdzību vispār var arī nebūt. Šajā gadījumā slimība norit hroniskā formā.

Atsevišķos gadījumos var slimot tikai viens no partneriem, kuram ir vājāka imunitāte, bet otrs — kalpot par šīs infekcijas avotu (pārnēsātāju). Tāpēc, ja vienam no dzimumpartneriem ir šī slimība, izmeklēšana jāveic arī otram, t. i., abiem partneriem.

Hlamīdijām nonākot acī — var rasties hronisks plakstiņu iekaisums. Plakstiņi ir apsārtuši, acis asaro, un ir izdalījumi no acīm. Hlamīdijas acī var iekļūt orālā seksa laikā vai mikrobus acī var ienest ar rokām (abpusējas masturbācijas laikā vai pēc tualetes nenomazgājot rokas).

Orālā seksa laikā inficējoties ar hlamīdijām, var rasties iekaisums mandelēs un mutes gļotādā. Rodas angīnai līdzīgas sūdzības — sāpes kaklā, kuras pastiprinās rīšanas laikā. Var palielināties kakla limfmezgli.

Anālā seksa laikā inficējoties ar hlamīdijām, var rasties iekaisums taisnajā zarnā. Visbiežāk slimība norit bez sūdzībām, bet var būt niezoša, nepatīkama sajūta anālās atveres rajonā, izdalījumi no anālās atveres, šķidra vēdera izeja, strutu vai asiņu piejaukums izkārnījumos, velkoša sajūta starpenes rajonā. Neārstēts hronisks iekaisums var veicināt taisnās zarnas vēža attīstību.

Kas jādara

- ja parādās kāda no iepriekšminētajām pazīmēm, nekavējoties jāapmeklē ārsts.

Profilakse

- jāizvairās no gadījuma rakstura dzimumattiecībām;
- dzimumkontakta laikā jālieto prezervatīvu.

Komplikācijas

Ilgstoša infekcija ietekmē cilvēka imūno sistēmu, izraisa saaugumus, hroniskus locītavu bojājumus u. c. neatgriezeniskas sekas. Vīriešiem var veidoties sēklas vadu saaugumi, kā rezultātā var rasties neauglība, hronisks priekšdziedzera iekaisums, priekšdziedzera adenoma, mazinās seksuālās vēlmes. Sievietēm var veidoties olvadu saaugumi, kas var radīt neauglību, grūtniecības laikā var izraisīt priekšlaicīgas dzemdības vai augļa bojāeju.

Trihomonāze

Trihomonāze ir sieviešu un vīriešu dzimumorgānu un izvadorgānu saslimšana, ko ierosina maksts trihomona. Inficēšanās notiek galvenokārt dzimumakta laikā. Vīrieši saslimst retāk nekā sievietes. Primārā infekcijas iekļūšanas vieta sievietes organismā ir maksts, vīrieša — urīnizvadkanāls. No primārās lokalizācijas perēkļiem trihomona sievietēm visbiežāk nokļūst urīnizvadkanālā, vīriešiem — priekšdziedzērī un sēklas pūslīšos, ierosinot tur iekaisumu.

Pazīmes

Sievietes sūdzas par dedzinošu sajūtu, niezi ārējos dzimumorgānos, iedzeltenas krāsas izdalījumiem. Trihomonas var nokļūt arī urīnpūslī, urīnvados, taisnajā zarnā un radīt šo orgānu iekaisumu. Vīriešiem bieži vien slimība norit bez pazīmēm un sūdzībām, un bieži vien tā netiek ārstēta un veicina slimības izplatību un partnera atkārtotu inficēšanu.

Kas jādara

- ja tiek novērota kāda no šīm pazīmēm, nekavējoties jāapmeklē ārsts;
- ja viens no partneriem slimo, obligāti nepieciešama arī otra partnera izmeklēšana;
- ja viens no partneriem slimo ar trihomonāzi, obligāti jāārstējas arī otram, pat tad, ja trihomonas nav atrastas.

Profilakse

- jāievēro personīgā higiēna;
- jāizvairās no gadījuma rakstura dzimumsakariem.

Dzimumorgānu kārpas jeb smailās kondilomas

Slimības izraisītājs ir papillomatozais vīruss. Visbiežāk inficēšanās notiek dzimumakta laikā (arī orālā un anālā), ja netiek lietots prezervatīvs. No inficēšanās brīža līdz pirmajām pazīmēm var paiet daži mēneši vai pat gadi (vidēji no 7 nedēļām līdz 9 mēnešiem).

Pazīmes

Dzimumorgānu apvidū var pamanīt kārpveida izcīlnīšus, kuri lokalizējas grupiņās, kas bieži vien atgādina ziedkāpostiem līdzīgu virsmu. Tās var būt arī ļoti maziņas, plakanas, līdzīgas izsitumiem un līdz ar to grūti saredzamas. Reizēm tās var lokalizēties arī mutes dobumā. Vīriešiem kārpveida izcīlnīši lokalizējas uz dzimumlocekļa ādas vai gļotādas, sievietēm — ap maksti vai tās iekšpusē. Abiem dzimumiem kondilomas atrod urīnizvadkanālā, ap anālo atveri un arī taisnajā zarnā.

Vispirms parādās nieze. Ja kārpiņas seksuālo kontaktu laikā tiek traumētas, pievienojas dedzinošas sāpes dzimumorgānu un anālajā apvidū, rodas audu pietūkums, izdalījumi, kas vīriešiem var izraisīt priekšādiņas un tās apkārtējo audu iekaisumu. Ja kondilomas lokalizējas urīnvadā, rodas urinēšanas grūtības.

Kas jādara

- ja novērojat kādu no iepriekšminētajām pazīmēm, nepieciešama ārsta konsultācija.

Profilakse

- jāizvairās no gadījuma rakstura dzimumkontaktiem;
- dzimumakta laikā nepieciešams lietot prezervatīvu.

NARKOMĀNIJA

Narkomānija ir asi izteikta, slimīga atkarība no narkotiskajām vielām. Ir ļoti daudz narkotisko līdzekļu, tie var būt augu valsts vai sintētisku vielu izcelsmes. Diemžēl cilvēku skaits, kas ir atkarīgi no narkotikām ar katru gadu nenovēršami palielinās. Pusaudzis narkomāns tagad vairs nav retums, daudzi atzīstas, ka tas ir noticis "kompānijas pēc". Diemžēl bieži cilvēki neaptver kādu ļaunumu sevī nes narkotikas un cik bīstama ir tieši pirmā deva. Parasti pēc pirmās reizes ir pārliecība, ka tā bija pirmā un pēdējā reize, bet dažas narkotikas (heroīns) izraisa fizisku un garīgu atkarību jau pēc pirmās devas, un pēc tam rodas ar katru reizi aizvien lielāka un lielāka nepieciešamība pēc narkotiku devas. Tā arī rodas narkotiku atkarība.

Psihiskās atkarības gadījumos, pārtraucot lietot narkotikas, rodas emocionāls diskomforts (depresija), bet fiziskas atkarības gadījumos izpaužas paģiru (abstinences) sindroms: paaugstināta nervozitāte, palēnināts pulss, var būt caureja, laužošas sāpes visā ķermenī, bezmiegs. Tādu stāvokli izturēt ir ļoti grūti, un narkomāns atkal meklē sev jaunu devu. Narkotiku pārdozēšanas gadījumos ir iespējams letāls iznākums. Narkomānu solījumiem — ka atkarības un seku no narkotiku lietošanas nav un ka jebkurā mirklī var apstāties — neticiet! Lietojot narkotikas, rodas ļoti liela atkarība no tām, kas vēlāk grūti ārstējama. Visas narkotikas noārda praktiski visus cilvēka orgānus, bet to pārdozēšana izraisa nāvi. Vēl kā riska faktoru var minēt iespēju saslimt ar tādu slimību kā AIDS.

Pazīmes, pēc kurām var pazīt cilvēku, kas lieto narkotikas.

Ārējā izskata izmaiņas:

- netīrība, nolaidība, nevižība;
- acu zīlītes ir šauras vai platas, uz gaismu nereagē;
- novājēšana;
- sejas āda bāla;
- elkoņu locītavu iekšpusēs, roku plaukstu, kāju, kakla u. c. vēnām var redzēt injekciju pēdas, vēnas sacietējušas, pigmentētas;
- nedrošas kustības, runas traucējumi, miegainība.

Uzvedības izmaiņas:

- bieža atrašanās ārpus mājas, noslēpumainība;
- krasas garastāvokļa svārstības;
- izolēšanās slēgtās telpās;
- darbaspēju un spēku zudums;
- mācību un darba kavējumi;
- interešu maiņa vai zudums;
- attieksmes maiņa pret ģimeni un draugiem, jauni draugi;

— naudas aizņemšanās, dažādu mantu pārdošana, mantu pazušana no mājām.

Kas jādara

- ja jums radušās aizdomas, ka jūsu radnieks, draugs vai paziņa lieto narkotikas, cik ātri vien iespējams, griežieties pie ārsta narkologa un prasiet viņam padomu, kā tālāk rīkoties.

Dažu narkotisko līdzekļu grupu raksturojums un to iedarbība uz organismu

Opiāti

Opiāti ir narkotikas, kam raksturīga sedatīva bremsējoša iedarbība. Pie šīs grupas pieder dabiskās un sintētiskās vielas, kas satur morfijsam līdzīgus savienojumus. Galvenokārt tās ievada, injicējot vēnā, pēdējā laikā bieži heroīna lietošana tiek uzsākta ostīšanas veidā. Visas dabiskās opiātu grupas vielas iegūst no magonēm.

Visbiežāk opiāti sastopami šādos veidos:

- magoņu salmi;
- acetilētais opijs, kas iegūts vairāku ķīmisku reakciju rezultātā;
- jēlopijs: īpaši apstrādāta magoņu stublāju sula;
- metadons: sintētiskais opiāts balta pulverīša vai gatava šķīduma veidā;
- heroīns: balts vai brūns pulveris.

Opiātu kopīgās īpašības:

Izraisa eiforisku stāvokli, miermīlību. Pēc pirmās lietošanas reizes reakcija var būt visdažādākā — no spēcīgas vēlmes lietot vēlreiz līdz pat galēji nepatīkamām sajūtām un saindēšanās pazīmēm. Dažreiz pēc vienas vai divām heroīna lietošanas reizēm tas noved pie spēcīgas psihiskās un fiziskās atkarības. Narkotiku iedarbība turpinās 6—12 stundas.

Sistemātiskas lietošanas pazīmes:

- biežas un straujas garstāvokļa maiņas neatkarīgi no situācijas;
- traucēts miega un nomoda režīms;
- nedabiski šauras zīlītes;
- neizskaidrojams biežs nespēks;
- periodiski mainās reibuma stāvoklis ar abstinenci.

Marihuāna un hašišs

Marihuāna — gaišas, zaļi brūnas, sasmalcinātas lapas un ziedošas kaņepes augšdaļa. Šo narkotiku smēķē, sajaucot ar tabaku.

Hašišs — sveķu, ziedputekšņu un sasmalcinātas auga augšējās daļas maisījums — tumši brūna, blīva plastilīnam līdzīga substance. Hašišu smēķē, sajaucot tabaku pipēs.

Kaņepju preparātu lietošanas pazīmes

Visi negūst vienādas sajūtas, lietojot kaņepju preparātus. Līdztekus ļoti patīkamām sajūtām var rasties arī izteikti negatīvas izjūtas. Viss atkarīgs no garastāvokļa un organisma individuālajām īpatnībām. Raksturīga ir spēcīga bada un slāpju sajūta, apsarkušas acis.

Nelielas devas ieņemšana izraisa divējādas organisma reakcijas: gan relaksāciju, gan stimulāciju. Ja ieņemta liela deva, var būt neskaidra runa, skaļi smiekli, iespējama agresivitāte, nemotivēta rīcība. Uzvedība var kļūt neadekvāta, dažkārt var sākties halucinācijas.

Amfetamīni

Tās ir narkotikas ar psihostimulējošu — uzbudinošu iedarbību.

Visbiežāk amfetamīnus izmanto šādi:

- efedrons: lietošanai sagatavots šķidrums, kas smaržo pēc vijolītēm;
- pervetīns: lietošanai sagatavots šķidrums, kas smaržo pēc āboliem;
- efedrīns: balti kristāli, ko iegūst no efedras auga. To lieto ārstniecībā, kā arī, lai iegūtu efedronu un pervetīnu, visbiežāk izmantojot ārstnieciskus preparātus, kas satur efedrīnu;
- *speed*: lietošanai gatavi dzeltenīgi kristāli, ko ieelpo vai šņauc.

Šo narkotiku lietošana visbīstamākā ir pusaudžu vecumā, jo psihes traucējumi sākas ļoti ātri.

Amfetamīnu kopīgās īpašības: izraisa eiforisku sajūtu, paaugstinātu uzbudinājumu. Reakcija pēc pirmā lietošanas mēģinājuma var būt visdažādākā — no spēcīgas tieksmes pamēģināt vēlreiz līdz izteikti negatīvām sajūtām, iespējama arī saindēšanās.

Amfetamīnu lietošanas sekas:

- nepārtraukta amfetamīnu lietošana var provocēt latentas (aplēptas) psihiskas saslimšanas;
- sirds asinsvadu sistēmas un visu iekšējo orgānu bojājumi;
- aknu bojājumi narkotiku sliktās kvalitātes dēļ;
- stipri pazeminās imunitāte, tāpēc lietotāju apdraud infekcijas slimības;
- rodas psihiska un fiziska atkarība.

Ekstazi

Ekstazi ir nelegāla sintētiska narkotiska viela.

Tās ir baltas, brūnas, rozā vai dzeltenas tabletes vai daudzkrāsainas kapsulas. Bieži vien tabletes ir ar zīmējumiem. Tās visbiežāk izplata nakts klubos, diskotēkās, plaši izplatīta arī viltotu tablešu pārdošana.

Reibuma pazīmes

Vielas narkotiskā iedarbība ilgst no 3 līdz 6 stundām, palielinās izturība, jūtams fiziskā spēka pieplūdums, paātrinās visas organisma reakcijas, sajūtas kļūst spilgtākas. Šīs narkotikas iespaidā tās lietotājs var izturēt ārkārtējas fiziskas un emocionālas slodzes, negulēt un nejusties noguris. Kad narkotikas iedarbība beigusies, iestājas apātisks stāvoklis, cilvēks kļūst depresīvs, noguris un miegains.

Lietošanas sekas:

- ātri rodas psihiska atkarība: bez vielas cilvēks vairs nav spējīgs produktīvi strādāt;
- lietošana noved pie fiziska un garīga izsīkuma;
- garīga iztukšošanās izraisa depresijas, pašnāvības;
- pasliktinās organisma spēja pretoties slimībām, īpaši sievietēm veicina urīnceļu un dzimumorgānu slimības;
- negatīvi ietekmē aknu darbību, var izraisīt “dzeltenu kaiti”;
- var kļūt par pēkšņas nāves cēloni, izraisot sirds mazspēju, asinsizplūdumus smadzenēs, plaušu darbības traucējumu un organisma atūdeņošanu.

Halucinogēni

Halucinogēni ir vielu grupa, kuru lietošanas rezultātā rodas pazīmes, kas līdzīgas psihozei, piemēram, halucinācijas, orientācijas zudums u. c. izmaiņas domāšanā un uztverē. **Halucinogēni ir:**

- LSD (līzergīnskābes detilamīds);
- psilocibīns un psilocīns;
- ciklodolu, atropīnu un dimedrolu saturošas vielas. Šie medikamenti tiek pārdoti aptiekā. Tos izraksta ārsti iekšķīgai lietošanai. Pārsniedzot paredzētās medikamentozās devas, ļaunprātīgas lietošanas gadījumā veidojas atkarība. Šinī grupā ietilpst arī FOV, kas bija sastopams padomju armijas individuālajās aptieciņās un ko bieži kā halucinogēnu izmanto pusaudžiem.

Halucinogēnu reibuma pazīmes

- paātrināts pulss, paaugstināts asinsspiediens;
- paplašinātas acu zīlītes, roku trīce;
- reibums saistīts ar izmaiņām laika, telpas, attāluma sajūtās un sava ķermeņa uztverē, rodas nereālas ilūzijas un halucinācijas.

Lietošanas sekas

- LSD var izprovocēt latentas psihiskas saslimšanas, izsaucot mānijas, paranoju, šizofrēnijai līdzīgus stāvokļus;
- LSD var izsaukt izteiktus trauksmes stāvokļus, panikas lēkmes, arī agresiju, tās var būt ne tikai narkotiku lietošanas laikā, bet arī parādīties vēlākā laikā pēc lietošanas;
- LSD lietošanas iespaidā mainās lietotāju personība;

- LSD vājina spriešanas spējas. LSD iespaidā nedrīkst vadīt transporta līdzekļus un darboties ar citiem mehānismiem.

Inhalanti

Šajā grupā ietilpst narkotiskas gaistošas vielas. Tās ir sadzīves ķīmijas vielu sastāvā (krāsvielās, līmēs, lakās). Paši par sevi inhalanti nav narkotikas. Reibuma sajūta rodas, ja šīs vielas organismā nokļūst lielākā daudzumā un tiek speciāli lietotas apreibināšanās nolūkā.

Lietošanas sekas:

- izraisa toksisku nieru un aknu bojājumu;
- veicina pneimoniju, bronhīta rašanos;
- veidojas neatgriezeniski galvas smadzeņu bojājumi (pavājinās atmiņa, rodas interešu zudums, uztveres spēju pazemināšanās, pat plānprātība);
- uguns nedrošs, palielina iespēju rasties apdegumiem u. c. nelaimes gadījumiem.

Kokaīns (kreks)

Kokaīns ir narkotiska viela, ko iegūst no kokas krūma lapām. Kokaīna hidrohlorīds ir balts pulveris, kuru var iešņaukt, injicēt un smēķēt.

Lietošanas pazīmes

Kokaīna lietošana mazās devās izsauc īslaicīgu reibumu, ko pavada mundrums, paaugstināta uztveres spēja, labsajūta. Lielākas devas var novest pie nekontrolējamas un agresīvas rīcības, it sevišķi kopā ar alkoholu. Fiziskās pazīmes uzrāda paātrinātu sirds darbību, elpošanu, ķermeņa temperatūras paaugstināšanos, svīšanu, bālumu, mazinās nepieciešamība pēc miega un ēdiena. Kokaīns organismā ļoti ātri noārdās, tāpēc tā bieža lietošana nelielās devās var dienas laikā radīt pārdozēšanas iespējas.

Lietošanas sekas:

- apēfītes un svara zudums, bezmiegs;
- depresīvs stāvoklis, aizdomīgums, psihomotors uzbudinājums, halucinācijas un psihozes;
- tiem, kas injicē kokaīnu, pastāv risks saslimt ar hepatītu un AIDS, bojāt vēnas, radīt trombozes un abscesus;
- pārdozēšanas rezultātā rodas krampji, elpošanas traucējumi, ļoti augsta ķermeņa temperatūra.

Barbiturāti un trankvilizatori (miega un nomierinoši līdzekļi)

Ļaunprātīgi bieži tiek lietoti dažādi nomierinoši un miega līdzekļi. Šo vielu reibums ir līdzīgs alkohola reibumam (eiforija,

miegainība, emocionāla nestabilitāte, uzmācība, lēna domāšana, neskaidra valoda un kustību traucējumi, dažreiz arī apdullums).

Miega un nomierinošu līdzekļu lietošanas sekas:

- ātri iestājas psihiska un fiziska atkarība;
- abstinences (paģiru) sindroms pēc lietošanas ir diezgan smags (tas izpaužas kā nemiers, depresija, bezmiegs, laužošanas sāpes lielajās locītavās, iespējamās ilgstošas psihozes, delīrija un krampju sindroms);
- bieži uz ādas rodas dažādi strutaini izsitumi;
- var rasties distrofiskas izmaiņas aknās un sirds miokardā.

Kas jādara

- nebūsim vienaldzīgi pret šo problēmu un darīsim visu nepieciešamo, lai kādu pasargātu vai atturētu no narkotiku lietošanas.

ALKOHOLISMS

Alkoholisms ir slimība, kuru rada bieža alkoholisko dzērienu lietošana un kurai raksturīga tieksme pēc reibinošiem dzērieniem — psihiska un fiziska atkarība no tiem. Kamēr nav radusies tieksme pēc alkohola, dzeršana vērtējama kā izlaidība, bet, rodoties atkarībai, tā vērtējama kā ļoti smaga slimība.

Pazīmes

Pastāv alkohola atkarības sindroms, kura pamatā ir 4 galvenās pazīmes.

Pirmā pazīme ir tieksme. Pirmās alkohola reibuma pazīmes parādās 15—20 min pēc alkohola lietošanas un sākas ar subjektīvi patīkamu sajūtu (eiforiju), ko cilvēks vēlas saglabāt pēc iespējas ilgāk. Ja piedzīvojumi ir bijuši spilgti pozitīvi, tas fiksējas atmiņā, un gribas to atkārtot. Kad sākas jau patoloģija, šī tieksme ir kā psihes novirze. Sākumā tieksme atkal nobaudīt alkoholu ir uz-mācīga, bet vēlāk kļūst nepārvarama.

Otra pazīme ir tolerances augšana pret alkoholu jeb mēra sajūtas trūkums reibumā. Alkoholīķis nekad neapstājas pie vienas glāzītes. Iedzerot rodas vēl spēcīgāka vēlme iedzert. Par alkoholismu galvenokārt liecina tieksme pēc alkohola un vienlaikus psihiska atkarība no tā. Pakāpeniski pieaug alkohola panesība, un tādēļ, lai sasniegtu reibumu (eiforiju), jālieto arvien lielākas alkohola devas. Pieaugot organisma saindēšanās pakāpei, mainās arī slimības pazīmes un to izpausmes.

Trešā pazīme. Smags slimnieka stāvoklis ir tad, ja tiek pārtraukta alkohola lietošana vai samazināta deva, sākas abstinences parādības jeb, tautas valodā runājot, — paģiras. Tad cilvēks jūtas ļoti slikti, viņam ir gan fiziskie, gan psihiskie traucējumi, un paliek labi tikai tad, kad atkārtoti ieņem alkohola devu. Un tad sākas dzeršana vairākas dienas no vietas vai sistemātiski.

Ceturtnā pazīme ir sekas — gan nervu sistēmas traucējumi, gan fiziskās veselības pasliktinājumi — nespēks, ātra nogurdināmība, miega traucējumi: alkoholiķi nespēj labi un dziļi gulēt, rodas arī sirds, aknu, nieru darbības traucējumi, viņi biežāk slimo ar infekcijas slimībām. Sākas arī sociālie traucējumi — cilvēki vairs nespēj pilnvērtīgi strādāt, zūd uzņēmība, interese par darbu, savu ārieni u. t. t.

Jau vieglā alkohola reibuma pakāpē pavājinās kustību koordinācija, cilvēks kļūst bezrūpīgs, bezatbildīgs, pārvērtē savas spējas u. tml. Vidējā reibuma pakāpē iestājas uzbudinājums, var izpausties īgnums, takta trūkums, rupjība, var būt slikta dūša un vemšana, gaita kļūst nestabila u. c. Smagākā reibuma pakāpē pastiprinās kustību un līdzsvara traucējumi, runa kļūst neskaidra, rodas apātija, miegainība, un var pievienoties sirdsdarbības un

elpošanas traucējumi. Paģiru sindroms izpaužas ar smaguma sajūtu galvā, reiboni, nespēku, stipru svīšanu, slāpēm, pastiprinātu tieksmi pēc alkohola, nemieru un nomāktību un nereti — arī ar alkohola psihozi.

Alkoholismam raksturīgi, ka cilvēkam zūd paškontrolē, kritiska attieksme pret dzeršanu, pazeminās darba spējas, rodas emocionāla nestabilitāte, mainās cilvēka personība — viņš kļūst rupjš, melīgs, negodīgs, līdz nonāk pie psihiska un fiziska sabrukuma un personības degradācijas.

Ir pierādīts, ka sievietēm alkoholisms attīstās ātrāk nekā vīriešiem: vīrietis var nodzerties 5—7 gados, sieviete 2—3 gados.

Alkoholisms ir slimība, tāpēc tā jāārstē. Ārstēšanās metodes ir dažādas, un tās izvēlas ārsts — narkologs. Sliktāk ārstēšanai pakļaujas sievietes.

Alkohola ietekme uz organismu.

Ilgstoša alkohola lietošana izraisa neatgriezeniskas sekas organismā. *Aknas* ir ļoti jutīgas pret alkohola toksisko iedarbību. Alkohola lietošanas rezultātā rodas smagas pārmaiņas aknās; aknu taukainā hepatoze, iekaisums un ciroze. Alkohols toksiski iedarbojas arī uz *kuņģi un zarnām*, tas var izraisīt akūtu, kā arī vēlāk hronisku gastrītu, tievās zarnas iekaisumu, aizkuņģa dziedzera iekaisumu — pankreatītu. Alkohola atkarīgie cilvēki bieži slimo ar *nieru un urīnceļu* slimībām. Alkohola ietekmē rodas izmaiņas *asinsrites sistēmas* darbībā. Tūlīt pēc reibinošo dzērienu lietošanas paplašinās perifērie asinsvadi, līdz ar to paātrinās sirds darbība un skābekļa patēriņš sirds muskulī. Pat vienreizēja alkohola deva izraisa sirds darbības traucējumus. Sirds muskulī alkohola ietekmē rodas vielmaiņas traucējumi — alkohola miokardiopātija. Ja alkohols lietots ilgstoši, sirds muskulī alkohola ietekmē radušās izmaiņas ir neatgriezeniskas. Līdzīgi citām narkotiskām vielām arī alkohola iedarbībai uz *centrālo nervu sistēmu* ir 3 stadijas: uzbudinājuma, narkozes un agonālā stadija. Alkohols ir spēcīgs kairinātājs, kas rada izmaiņas *riklē, elpvadā, bronhos un plaušās*. Alkoholatkarīgajiem ir biežāki plaušu bojājumi nekā alkohola nelietotājiem. Alkohols veicina *organisma* priekšlaicīgu *novecošanu*: izkrīt zobi, mati, āda kļūst sausa, pelēka, rodas grumbas, tas izraisa osteoporozi, muskulatūras atrofiju. Alkohola lietošana vīriešiem iespaido *dzimumhormonus*, sievietēm — attīstās *olnīcu disfunkcija*. Grūtniecības laikā pat mazas alkohola devas palielina risku, ka jaunpiedzimušā bērna svars būs nepietiekams, un risku, ka bērnam var iedzimt dažādas kroplības.

Kas jādara, ja cilvēkam ir smags alkohola reibuma stāvoklis:

- ja ir traucējumi sirds darbībā, jādod kordiamīna pilieni vai kampars;
- jāliek pie kājām silts termofors;
- jādod ieelpot ožamo spirtu;
- ja cilvēks ir pie samaņas un nav vemšanas, tad, lai iztukšotu

kuņģi, vemšanu var izsaukt mākslīgi, dodot vispirms izdzert vairākas glāzes ūdens;

- ja slimnieka stāvoklis neuzlabojas, **nepieciešams izsaukt ātro medicīnisko palīdzību.**

Profilakse

- visradikālākais veids ir uz visiem laikiem atteikties no alkoholisko dzērienu lietošanas. Jāiemācās teikt: “Nē, paldies!”;
- jāizvairās no stipriem alkoholiskiem dzērieniem: degvīna, viskija, džina, konjaka, ruma u. c., jo tie ātri rada pieradumu. Priekšroka dodama, un tikai mazos daudzumos, viegliem un vidēji stipriem dzērieniem: alum, sausajiem un pussausajiem vīniem;
- lai izvairītos no paģiru sindroma, nedrīkst dzert vai jaukt dažādus vīnus, vīnu ar degvīnu, konjaku vai alu. No šiem maisījumiem ne tikai ātri iestāsies reibums, bet būs arī smagas paģiras;
- lietojot alkoholu, vienmēr ir jāuzkož. Apdullumu palēnina sātīga paēšana pirms dzeršanas vai dzeršanas starplaikos;
- nekad nevajag lietot alkoholu pēc pusnakts, jo tas nelabvēlīgi ietekmē daudzu orgānu un sistēmu darbību;
- pirms gulētiešanas, ja ir negausīgi dzerts un ēsts, var iedzert zāles, kas satur gremošanas fermentu (festālu, mezīmu u. c.);
- pirms iešanas ciemos, kur ir paredzama alkohola lietošana, jāizdzer tase stipras zaļās vai melnās tējas, pieliekot klāt šķipsniņu piparmētras. Pēc ciemošanās šo procedūru atkārtot. Tējas vietā var dzert tasi stipras kafijas, pieliekot citrona šķēlīti vai citrona sulu. Pēc ciemošanās — atkārtot;
- iedzeršanas laikā nedrīkst, ja ir auksts laiks, iet ārā atvēsināties, pat ne uz 5—10 minūtēm, jo tas var izraisīt ļoti spēcīgu reibumu un pat radīt samaņas zudumu;
- ja pašam ar gribasspēku neizdodas pārvarēt šo slimību ir, nepieciešama ārsta narkologa konsultācija, kas pierādīs cietušajam, ka viņam šī atkarība ir sākusies un nepieciešama palīdzība. Ar medikamentu palīdzību ir iespējams sakārtot traucēto vielmaiņu cilvēka smadzenēs, un ārstēšanās rezultātā cilvēkam pazūd tieksme dzert. Arī pašam cilvēkam nepieciešams ieguldīt lielu darbu, lai spētu atbrīvoties no atkarības. Taču cietušajam, kurš izlēmis ārstēties, jāatceras, ka viņš nekad mūžā vairs mēreni alkoholu nelietos. Arī dzimšanas dienās pie galda nedrīkstēs izdzert nevienu glāzīti, pretējā gadījumā atkal no jauna sāks dzert. Šādam cilvēkam ir tikai divas iespējas — nodzerties vai nedzert nemaz visu atlikušo mūžu.

Ārstniecības augus lieto, lai ātrāk neitralizētu alkoholu un atbrīvotu no tā organismu.

APELSĪNS.

> Apelsīns un tā sula palīdz attīrīt organismu no alkohola.

CITRONS.

> Jālieto 1/2 glāze citrona sulas, kas atšķaidīta ar 1 glāzi ūdens un 1 ēdamkaroti medus. Ieteicams izdzert 4 šādas porcijas.

C VITAMĪNS.

> Ieteicamas C vitamīna šķīstošās tabletes pa 1 g 2—3 reizes dienā, jo alkohols pazemina vitamīnu rezerves organismā.

KAFIJA VAI TĒJA.

> Lai pēc iespējas ātrāk attīrītu kuņģi, jāizdzer tase kafijas vai tējas, kurai cukura vietā pievienota sāls, un jāizsauc vemšana.

PIPARMĒTRAS TINKTŪRA (aptiekas preparāts).

> Ņem 20 pilienus piparmētru tinktūras uz 1 glāzi auksta ūdens. Izdzer vienā reizē.

PIENS.

> Paģiras var atvieglot, ja otras dienas rītā izdzer 1 glāzi silta piena.

Tautas medicīna iesaka ārstniecības augus lietot kā profilakses līdzekli.

ĀBELE, mājas. Āboli.

> Lietojot uzturā ābolus vai ābolu sulu, mazinās tieksme pēc alkohola.

AUGSTIŅŠ, čemuru.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 2 ēdamkarotēm 3 reizes dienā. Ārstēšanās kurss 2—3 nedēļas.

CITRONS.

> Sistemātiska citrona vai citrona sulas lietošana palīdz atradināties no alkohola atkarības.

MĀRSILS, mazais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3—4 reizes dienā. Ārstēšanās kurss 2 nedēļas. Mārsils kopā ar alkoholu var izraisīt vemšanu.

MEDUS.

> Jālieto 6 tējkarotes medus, pēc 20 min — atkal 6 tējkarotes medus, pēc 20 min — atkal 6 tējkarotes medus (kopsummā 18 tējkarotes 1 stundas laikā). Pēc 2 stundām atkarīto — 3 reizes pa 6 tējkarotēm ik pēc 20 min. Pēc tam slimniekam ļauj izgulēties. No rīta, ja vēlas paģiras novērst, var iedzert nelielu devu alkohola un pēc tam jādod atkal 3 medus devas pa 6 tējkarotēm ik pēc 20 min. Pēc tam var ēst brokastis. Ja šo procedūru slimnieks iztur, tad

visticamāk viņam nebūs vēlēšanās vairs dzert. Medus satur kāliju, kurš mazina tieksmi pēc alkohola. Šo procedūru var pielietot arī tad, ja slimnieks atrodas smagā reibuma pakāpē. (Šī ir ārzemju metode alkoholisma ārstēšanai.)

VĒZIS

Cilvēka organisms uzbūvēts no dažādiem audiem (muskulu, saīstaudu, kaulaudu u. c.), bet audi — no liela daudzuma šūnu, kurām piemīt īpašība dalīties un vairoties. Šūnu skaita palielināšanās organismā norit visas dzīves laikā, jo novecojušās, organisma funkcionēšanas procesā nolietotās vai bojātās šūnas iet bojā, un tās tiek aizvietotas ar jaunām šūnām. Normālos apstākļos šis process notiek līdzsvarā, jo šūnu vairošanos un atjaunošanos kontrolē un regulē nervu sistēma, iekšējās sekrēcijas dziedzeru sistēma u. c. Bet dažreiz dažādu cēloņu ietekmē šis līdzsvars tiek izjaukts, kāda šūnu grupa nepakļaujas minētajai kontrolei un sāk patstāvīgu nekontrolētu šūnu vairošanos un augšanu veselu organisma šūnu starpā, izraisot audzēju attīstību, atbīdot veselos audus vai arī ieaugt tajos. Ļaundabīgo audzēju šūnām piemīt spēja ar asins vai limfas straumi no primārā perēkļa tikt iznēsātām pa visu organismu un dažādos audos veidot otrreizējus mezglus un atkal var sākties augšanas process. Šo šūnu izplešanās procesu sauc par metastāzēm.

Audzējus iedala labdabīgos un ļaundabīgos.

Labdabīgie audzēji (kārpas, adenomas, lipomas, miomas u. c.) atšķiras no ļaundabīgajiem audzējiem ar to, ka to šūnas veic tās pašas funkcijas, ko normālās šūnas, tie aug lēni, atbīdot apkārtējos audus, bet neieaug tajos, tie neveido metastāzes.

Ļaundabīgiem audzējiem — vēzīm ir raksturīgi, ka to šūnas var neierobežoti dalīties un ātri augt, jo tās zaudē specifiskās funkcijas, kuras piemīt normālo audu šūnām. Tām piemīt īpašība ieaugt apkārtējos audos, veicinot to sabrukšanu. Ļaundabīgiem audzējiem piemīt spēja ar asins vai limfas straumi no primārā perēkļa tikt iznēsātiem pa visu organismu un dažādos audos veidot otrreizējus mezglus — metastāzes. Vēzis nerodas normālos audos. Pirms vēža rašanās audu šūnās notiek pārmaiņas, kas var attīstīties gadiem ilgi, bet kādu papildus faktoru ietekmē pēc kāda laika var rasties vēzis.

Vēža izcelsmes mehānismi joprojām nav līdz galam izzināti. Zinātniskos pētījumos ir atklāti vairāki vēža izcelsmes faktori. Vēža attīstību veicina visdažādākie cēloņi: spēcīgi emocionāli un fiziski satricinājumi, stress, hroniskas slimības, hormonu darbības traucējumi, nelabvēlīgi ārējās vides apstākļi, kancerogēnās vielas u. c., kas novājina organisma imūno sistēmu (aizsargsistēmu); mehāniskie kairinātāji (rupjš nepietiekami sakošļāts ēdiens, pārmērīgi karsti ēdieni un dzērieni u. c.); ķīmiskie kairinātāji (smēķēšana, dažas krāsvielas, naftas produkti u. c.); saules radiācija un ultravioletais, radioaktīvie un rentgena starojumi; noteiktu vielu trūkums organismā (uzturs), iedzimtība u. c. faktori. Visi minētie cēloņi var radīt izmaiņas audu šūnās, kas veicina hronisku slimību attīstību, tā saucamās “pirmsvēža slimības”.

Vēzis veidojas tajā orgānā, kurš ir pārslogots vai slimību bojāts. No organisma vielmaiņas atkarīgs, vai vēzis vispār radīsies. Piemēram, uztura režīma pārkāpumi veicina gremošanas orgānu slimību rašanos — hroniskus gastrītus, kuņģa čūlas u. c. Koncentrēts alkohols (viskijs, konjaks, degvīns) nelabvēlīgi ietekmē kuņģa gļotādu un, sistemātiski lietots, izraisa gastrītu.

Hroniskas plaušu un bronhu slimības, un smēķēšana veicina saslimšanu ar plaušu vēzi. Izmaiņas hormonu un olnīcu darbībā var veicināt piena dziedzeru vēža attīstību. Liela nozīme vēža izcelsmē ir nervu sistēmai. Nervu sistēmas darbību novājina nepareizs dzīves veids (nepietiekama atpūta un miegs, neapmierinātība ar dzīvi un darbu, smagi pārdzīvojumi u. t. t.), radot traucējumus audu vielmaiņā, no kā cieš to aizsardzības spējas. Viss, kas organismu stiprina, stiprina arī tā aizsargspējas cīņā pret organismā iekļuvušām kancerogēnām vielām — tātad arī pret vēzi. Tas nozīmē: ja radītu veselīgu apstākļu sistēmu un ievērotu veselīgu dzīvesveidu, tad cilvēka organisms pats spētu uzvarēt jebkuru slimību, atgūt spēkus un sevi atveseļot.

Ne mazāk svarīga loma ir pašu cilvēku informētībai par agrīnajām pirmsvēža slimību pazīmēm, lai, ja ir novērotas pārmaiņas organismā, varētu savlaicīgi informēt par to ārstējošo ārstu, jo agrīna vēža diagnosticēšana var nodrošināt veiksmīgu atveseļošanos.

Kas jādara

- ja pamanāt jebkuras pārmaiņas organismā (ķermeņa svara samazināšanos, izdalījumus no dzimumorgāniem, sacietējumus krūtīs, klepu, kas ilgstoši nepāriet, urinēšanas traucējumus u. c.), nekavējoties jākonsultējas ar ārstu.

Profilakse

- liela nozīme vēža profilaksē ir veselīgam dzīves veidam. Tas ietver hronisko slimību ārstēšanu, nelielu fizisku slodzi, stresa samazināšanu, regulāru un pilnvērtīgu uzturu, liekā ķermeņa svara samazināšanu;
- jāizvairās no pārmērīgas alkohola lietošanas un smēķēšanas;
- savlaicīgi jāārstē hroniskās slimības, kas var veicināt vēža attīstību. Ja ārsts diagnosticējis t. s. pirmsvēža slimību, jāizpilda visi ārsta norādījumi, jo saslimšanu ar vēzi ir iespējams novērst;
- jānovērš dažādi ilgstoši vai atkārtoti audu kairinātāji;
- jāsabalansē darba un atpūtas režīms.

Acu vēzis

Acu audzēji var būt labdabīgi un ļaundabīgi. Pie labdabīgiem audzējiem pieder: plakstiņos — kārpas, acs ābolā — cistas un varīksnenes pigmentplankumi — melanomas.

Acu audzēji bieži ir ļaundabīgi. No ļaundabīgiem audzējiem visbiežāk sastopams plakstiņu vēzis un ļaundabīgā melanoma, kura var attīstīties jebkurā vecumā no labdabīgām melanomām.

Pirmsvēža slimības: kārpas uz acu plakstiņiem, varavīksnenes pigmentplankumi — melanomas.

Pazīmes

Plakstiņa vēzis parasti lokalizējas apakšējā plakstiņa iekšējā stūrī, kur rodas sabiezējums, čūla, ko nosedz asiņaina krevele. Melanoma (varavīksnenes pigmentaudzējs) ir dzeltenīgi vai brūni mezgliņi, kuri veidojas uz varavīksnenes virsmas, aug lēni, tai palielinoties, pasliktinās redze, rodas mirgošana acīs, priekšmetu formu izkropļojums, tā var čūlot un asiņot.

Kas jādara

- ja ir pamanītas izmaiņas, nepieciešama ārsta konsultācija.

Profilakse

- savlaicīga labdabīgo audzēju ārstēšana;
- nepieciešams rūpīgi novērot varavīksnenes pigmentplankumus, un, ja ir pamanītas izmaiņas, nepieciešama steidzama ārsta konsultācija.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās “Jebkuras lokalizācijas audzēju profilakse un ārstēšana”.

Ādas vēzis

Ādas audzēji var būt labdabīgi un ļaundabīgi. Labdabīgie ādas audzēji noteiktu ārējo apstākļu ietekmē var pārveidoties ļaundabīgajos — ādas vēzī. Ar ādas vēzi samērā bieži slimo cilvēki, kuri ir saistīti ar nelabvēlīgiem klimatiskajiem apstākļiem, kaitīgiem apstākļiem darba procesā u. c. Ādas vēzis visbiežāk rodas uz kādas ilgstošas ādas slimības jeb pirmsvēža slimības fona.

Dzimumzīmes jeb pigmentplankumi var parādīties jebkurā vecumā — tās var būt iedzīmtas un var izveidoties dzīves gaitā. Tas ir dabisks process. Dzimumzīmes visbiežāk uz ādas parādās saules ultravioleto staru ietekmē, īpaši pēc vasaras saulpošanās sezonas. Visbiežāk sastopamas pigmentētas zīmes (lielākas sauc par pigmentplankumiem) un asinsvadu dzimumzīmes. Pigmentētās dzimumzīmes var būt brūnas, brūnganmelnas, asinsvadu — sārtas vai zilgansārtā krāsā. Ja dzimumzīmes atrodas vietās, kas pastāvīgi pakļautas berzei (uz kakla, zem krūštura lencītēm, jostas vietā u. c.), tas var veicināt to pārveidošanos par ļaundabīgu audzēju. Arī ilgstoša atrašanās saules starojuma ietekmē var veicināt dzimumzīmju aktivitāti.

Pastiprināti dzimumzīmes gan zēniem, gan meitenēm veidojas pubertātes laikā. Otrs vecuma posms, kad veidojas jaunas dzimumzīmes un esošās kļūst lielākas un tumšākas, ir vecumā no 18 līdz 22 gadiem. Sievietēm dzimumzīmes pastiprināti rodas dabisko hormonu svārstību laikā, īpaši grūtniecības un menopauzes periodā.

Vīriešiem un sievietēm uz ādas mēdz būt sīki, garenī ādas veidojumi — papilomas. Cilvēki tās jauc ar dzimumzīmēm. Izskatās, ka tās karājas pie ādas diedziņa. Papilomas visbiežāk ir uz kakla, padusēs un uz acs plakstiņiem. Tās var viegli noplist, un risks, ka papiloma varētu iekaiest vai pāriet ļaundabīgā veidojumā, ir ļoti neliels.

Retāk izplatīti ir tumši dzeltenī vai brūni pigmentplankumi jeb vecuma plankumi. To rašanos veicina hormonāli vai vielmaiņas traucējumi, aknu slimības, vitamīnu trūkums organismā u. c., un no tiem reti attīstās vēzis.

Ir trīs ādas vēža veidi:

Bazālo šūnu vēzis (bazalioma) ir visizplatītākais vēža veids. Visbiežāk bazalioma attīstās uz sejas un kakla ādas saulei atklātajās vietās, taču bazālo šūnu vēzis var attīstīties arī uz citām ķermeņa daļām. Bazalioma visbiežāk parādās kā maza pārles balta bumbiņa, uz kuras var redzēt sīkus, sārtus asinsvadus. Bazaliomas ir nepigmentētas, ādas krāsā, līdzīgas dzimumzīmēm. Tās var būt arī kā neliela čūliņa ar valnīti, kam raksturīga cikliska attīstība, t. i., čūliņa var asiņot, tad to pārklāj krevele, var pat šķietami sadzīt, tomēr pēc neilga laika ādas bojājums atjaunojas — viss sākas no sākuma. Retāk sastopama bazalioma, kas izskatās kā balta vai dzeltenīga rēta. Nelabvēlīgos ādas veidojumus mēdz pārmantot ģenētiski, tomēr biežāk tie rodas apkārtējās vides kaitīgās ietekmes rezultātā.

Šis ir relatīvi labdabīgs ādas vēža veids, aug diezgan lēni un metastāzes veido ļoti reti. Tomēr neārstēts tas var radīt arī plašu lokālu bojājumu.

Plakano šūnu vēzis ir otrs biežākais ādas vēža veids. Parasti tas attīstās uz auss, sejas vai galvas matainās daļas, tomēr plakanais vēzis var attīstīties jebkur uz ķermeņa — uz lūpām, mutē, arī uz dzimumorgāniem.

Parasti plakanšūnu vēzis parādās kā sārts iekaisis plankums, kas klāts ar zvīņām. Retāk var izskatīties kā ilgi nedzīstoša čūla vai krevele. Neārstējot tas bojā apkārtējos audus tādā mērā, ka slimnieks var zaudēt ausi vai degunu.

Audzēja šūnas var izplatīties uz limfmezgliem un citiem orgāniem (metastāzes), tādējādi tās kļūst bīstams dzīvībai.

Ļaundabīgā melanoma ir visļaundabīgākais no ādas vēžiem. Melanoma attīstās no šūnām, kuras sauc par melanocītiem. Šīs šūnas ražo tumšo ādu aizsargājošo pigmentu, kuru sauc par melonīnu. Melonīns ir tas, kas saules staru iedarbībā rada brūno iedegumu, tādējādi aizsargājot ādu no saules. Ar melanomu **visbiežāk saslimst** cilvēki:

— kuriem daudz dzimumzīmju (vairāk par 50);

— ar t. s. displastiskajām dzimumzīmēm (tās izskatās neparasti — lielākas par 6 cm, neregulārām robežām, nelīdzenu virsmu);

- ja viendabīgas krāsas dzimumzīme pēkšņi maina krāsu — vairākos brūnos toņos;
- ja dzimumzīmes maliņas kļūst nelidzenas, robotas;
- kuriem ģimenē (asinsradiniekiem) kādam ir bijusi melanoma;
- kuri bieži sauļojas un/vai kuriem ir bijuši saules apdegumi.

Melanoma var veidoties jau no esošās dzimumzīmes, kā arī attīstīties uz iepriekš normālas ādas uz jebkuras ķermeņa daļas. Melanoma sāk attīstīties uz ādas virspuses un šajā sākuma posmā ir viegli ārstējama. Ja melanoma netiek savlaicīgi ārstēta, tā aug dziļumā, sasniedz asinsvadus un ar asins straumi izplatās pa visu organismu (metastāzējas), un šajā stadijā izārstēšanas iespējas samazinās.

Pirmsvēža slimības: kārpas, dažādas adenomas, cistas, pigmentplankumi, ilgstoši ādas iekaisumi, iedzīsumi un izaugumi ar vai bez krevelēm, ilgi nedzīstošas čūlas u. c.

Pazīmes

Ādas vēzim var būt trīs ārējās formas. *Pirmkārt*, ādas vēzis var būt čūlveida ar cietām malām un cietu pamatu, virspusē var būt krevele, kura var nokrist un radīt mānīgu priekšstatu par izvešošanos. *Otrkārt*, ādas vēzis var būt polipveidīgs, asiņojošs. *Treškārt*, zemādas audos iztaustāms, norobežots ciets veidojums. Audzējam palielinoties, visas trīs formas var saplūst kopā, un audzējs ieaug blakusaudos un citos orgānos. Melanoma var attīstīties gan uz veselās ādas, gan uz tumšiem pigmentplankumiem, kas ātri palielinās, bieži asiņo, un to ievainošana izraisa strauju audzēja augšanu. Āda ir sausa, sasprēgā, lobās un niez, kam seko sakasījumi, veidojot ilgi nedzīstošas čūlas, pigmentētie plankumi (dzimumzīmes) veido sabiezējumus, kas asiņo, radot kreveles u. c. pazīmes.

Kas jādara

- ja ievērojat jebkuras izmaiņas ādā, nekavējoties jākonsultējas ar ārstu;
- **baziliomas** ārstēšanas veidu ārsts izvēlēsies jums vispiemērotāko: ķirurģisku izgriešanu, kriodestrukciju (apstrāde ar šķidro slāpekli), lāzerdestrukciju vai apstarošanu;
- **plakano šūnu vēža** un **melanomas** galvenā ārstēšanas metode ir ķirurģiska izgriešana.

Profilakse

- visefektīvākā aizsargāšanās metode, lai nesaslimtu ar ādas vēzi, ir izvairīšanās no tiešas saules staru iedarbības no plkst. 11 līdz 16, kad ultravioletie saules stari ir visintensīvākie. Jāatceras, ka dažādu ādas veidojumu augšanu var stimulēt arī solārijs;
- no saules iedarbības jāizsargājas sievietēm, kas lieto hormonu preparātus, cilvēkiem, kam uz ādas ir daudz dzimumplankumu (t. sk. vasaras raibumi), kā arī onkoloģiskiem slimniekiem un cilvēkiem, kuru tuviem radiniekiem ir bijis ādas vēzis;

- jālieto saules aizsargkrēmus (cilvēks ar gaišu ādas krāsu iegūst saules apdegumu 20 min laikā);
- jānēsā arī gaišas krāsas apģērbi un platmali;
- jānovērš kaitīgie ārējie faktori (ultravioletais starojums, kaitīgo vielu iedarbība u. c.);
- savlaicīgi jāārstē pirmsvēža slimības;
- nekad nevajag mēģināt atbrīvoties no ādas veidojumiem pašā spēkiem: nogriezt, piededzināt vai nosiet pie pamatnes ar diegu, kā to dažkārt dara. Nedrīkst pigmentplankumus izest ar struteņu sulu, skābēm, kā arī izraut matiņus, kuri dažkārt tur ieauguši, jo tas var veicināt veidojuma augšanu un pārvēršanos ļaundabīgā audzējā;
- ja gadījies ievainot dzimumzīmi vai citu ādas veidojumu, ieteicams apmeklēt ārstu, lai nerastos infekcija un būtu pārlicība, ka dzimumzīme nevar kļūt par ļaundabīgu.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās “Jebkuras lokalizācijas audzēju profilakse un ārstēšana”.

Aizkuņģa dziedera vēzis

Aizkuņģa dziedera vēzis ir ļaundabīgs audzējs, kas var attīstīties no paša dziedera audiem, kā arī var ieaugt no blakus esošo orgānu (kuņģa, resnās zarnas u. c.) ļaundabīgajiem audzējiem.

Pirmsvēža slimības: aizkuņģa dziedera iekaisums, traumas, cistas u. c. Aizkuņģa dziedera iekaisuma — pankreatīta rašanos savukārt veicina gremošanas trakta hroniskas slimības (gastrīts, kolīts, enterokolīts, aknu un žultspūšļa slimības u. c.). Riska faktori ir: vecums, lielāks par 60 gadiem; vīrieši slimo biežāk nekā sievietes; cukura diabēts; smēķēšana; iedzimtība.

Pazīmes

Slimības sākumstadijā pazīmes ir maz izteiktas, tās parādās, audzējam progresējot. Rodas ēstgribas trūkums, smaguma sajūta pakrūtē pēc ēšanas, slikta dūša un vemšana, atraugas, vēdera uzpūšanās, pieaugošs nespēks, sāpes ap nabu, kreisajā parībā un mugurā. Vēlīnās stadijās pieaug nespēks, parādās ādas un acu ābolu dzelte.

Kas jādara

- steidzami nepieciešama ārsta konsultācija.

Profilakse

- savlaicīgi jāārstē hroniskas gremošanas trakta slimības, un nepieciešams atrasties pastāvīgā ārsta uzraudzībā, lai sekotu slimības attīstības gaitai;
- jāsamazināt lieko ķermeņa svaru;
- uzturā jāiekļauj pietiekamā daudzumā svaigus dārzeņus vai to

sulas. Uzturā ikdienas jālieto vismaz 3 porcijas dārzeņu (1 porcija: 1 krūzīte lapu salātu, 1/2 krūzīte citu dārzeņu, 1/2 krūzīte ar vāritām pupiņām vai zirņiem);

- o nesmēķēt;
- o uzturā jāierobežo gaļas, zivju ēdieni. Nedrīkst lietot alkoholiskos dzērienus, jo tie rada aizkuņģa dziedzera iekaisumu, kas var veicināt audzēja attīstību.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās “Jebkuras lokalizācijas audzēju profilakse un ārstēšana”.

Aknu vēzis

Aknu vēzis atšķiras no citas lokalizācijas audzējiem ar to, ka tas var rasties gados jauniem cilvēkiem (visbiežāk vēzis mēdz attīstīties gados vecākiem cilvēkiem sakarā ar organisma novecošanos, imūnās sistēmas pavājināšanos, gremošanas, sirds un asinsvadu sistēmas darbības traucējumiem un hroniskām slimībām u. c. cēloņiem). Galvenokārt slimo vīrieši.

Aknu vēža attīstību veicina esošās hroniskās aknu slimības, izslimots vīrusu hepatīts, traucējumi olbaltumvielu maiņā, kā arī aknu ciroze, kuru savukārt visbiežāk veicina pārmērīga alkohola lietošana. Aknu vēža rašanos veicina arī vitamīnu un olbaltumvielu trūkums uzturā, aknu traumas u. c.

Primāro aknu vēzi sastop reti, biežāk aknās rodas vēža metastāzes (sekundārais vēzis) no citiem blakus orgāniem — kuņģa, barības vada, zarnām, dzemdes u. c.

Pirmsvēža slimības: galvenokārt aknu ciroze.

Pazīmes

Slimības sākumstadijā parādās gremošanas traucējumi: ēstgribas trūkums, nepatika pret gaļas un trekniem ēdieniem, slikta dūša, smaguma sajūta labajā parībā, vemšana, vēdera uzpūšanās (meteorisms), dažreiz var būt paaugstināta ķermeņa temperatūra. Slimībai progresējot, rodas mazasinība, nespēks, var būt ādas un acu ābolu dzelte, ascīts (šķidruma sakrāšanās vēdera dobumā), kāju tūska u. c.

Kas jādara

- ja pamanāt šādas izmaiņas organismā, steidzami nepieciešama ārsta konsultācija.

Profilakse

- o nepieciešama savlaicīga pirmsvēža slimību ārstēšana;
- o nepieciešams sabalansēts un vitamīniem bagāts uzturs;
- o jāievēro ikdienas ēšanas režīms.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās “Jebkuras lokalizācijas audzēju profilakse un ārstēšana”.

Balsenes vēzis

Ar balsenes vēzi biežāk slimo vīrieši vecumā no 50—60 gadiem. Balss aizsmakums visbiežāk var liecināt par hronisku balsenes iekaisumu (laringītu), kas rodas saaukstēšanās, kaitīgu kairinājumu rezultātā vai noteiktu profesiju pārstāvjiem — pedagogiem, dziedātājiem u. c. Balss aizsmakuma iemesls var būt arī balss saites fibroma vai papiloma uz balsenes gļotādas.

Balsenes vēža attīstību veicina smēķēšana, pārmērīga alkohola lietošana, dažādas izcelsmes balsenes gļotādas iekaisums, termiski un ķīmiski balsenes apdegumi. Ne visas minētās saslimšanas ierosina vēža attīstību, tomēr katrā gadījumā ir nepieciešama ārsta speciālista konsultācija.

Pazīmes

Pirmās balsenes vēža pazīmes ir balss aizsmakums, svešķermeņa sajūta rīklē, nelielas sāpes rijot, kā arī var parādīties klepus. Slimībai progresējot, var pazust balss, rodas nespēja norīt ēdienu, apgrūtināta elpošana, no mutes jūtama stipra nepatīkama smaka.

Kas jādara

- cilvēkiem, kuriem bieži vai ilgstoši aizsmok balss, nepieciešama balsenes pārbaude pie ārsta speciālista.

Profilakse

- nepieciešama savlaicīga hronisku balsenes slimību ārstēšana.

Barības vada vēzis

Barības vada vēža rašanos veicina pārāk karsti ēdieni un dzērieni, piparoti ēdieni, slikti sakošļāta barība, kā arī nepilnīgi sasmalcinātu sēklu daļiņas (granātābolu un vīnogu sēklas, lēcas u. c.), alkohols, smēķēšana u. c. faktori, kuri sistemātiski traumē barības vada gļotādu.

Pirmsvēža slimības ir barības vada hroniski iekaisumi, sarētojumi pēc apdeguma, čūlas, polipi un ilgstošas barības vada spazmas u. c.

Pazīmes

Viena no visbiežāk sastopamajām pazīmēm, kas liecina par barības vada vēzi, ir grūtības norīt sākumā cieto barību, bet pēc tam arī šķidro barību. Slimībai progresējot, parādās sāpes aiz krūšu kaula, pastiprināta siekalošanās, iedzerto šķidrumu un barības atgrūšana atpakaļ, pastiprināti atdalījumi un gļotas (atvemj). Attīstās mazaasinība, novājēšana, nespēks, mutes smakošana un balss aizsmakums.

Kas jādara

- ja pamanāt šīs pazīmes, steidzami nepieciešama ārsta konsultācija.

Profilakse

- savlaicīga barības vada iekaisumu un slimību ārstēšana;

- o jāsabalansē uzturs ar organismam nepieciešamo vitamīnu un minerālvielu daudzumu.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās “Jebkuras lokalizācijas audzēju profilakse un ārstēšana”.

Dzemes vēzis

Sievietes dzimumorgānu audzēju atrašanās vieta visbiežāk ir dzemes kakls un dzemes ķermenis.

Riska faktori: endometrija hiperplāzija, dzemes mioma, agra menoreja un vēla menopauze, neauglība, cukura diabēts, aptaukošanās, hipertensija, smēķēšana u. c.

Pirmsvēža slimības: dzemes polipi, fibromioma, dzemes gļotādas elementu pastiprināta vairošanās, olnīcu darbības traucējumi.

Dzemes kakla vēzis

Dzemes kakla vēzis ir viena no visbiežākajām sieviešu onkoloģiskajām slimībām. Audzēja izcelsmē galvenais iemesls ir cilvēka papilomas vīruss (HPV). Tiek minēti arī cita veida faktori: liels grūtniecību un dzemdību skaits, liels seksuālo partneru skaits, zems personīgās higiēnas līmenis, ilgstoša iekšķīgi lietojamo kontracepcijas līdzekļu lietošana, seksuāli transmisīvās slimības, nomākts imūnsistēmas līmenis, smēķēšana u. c.

Tagad arī dzemes kakla vēzi pieskaita seksuāli transmisīvajām slimībām (STS), jo to izraisa daži cilvēka papilomatozo un citomegalovīrusu tipi. **Inficēties ar vīrusu var:**

- dzimumakta laikā ar spermu vai maksts izdalījumiem;
- ar mātes pienu vai grūtniecības laikā māte var inficēt bērniņu;
- ar asinīm;
- ļoti reti, bet pastāv iespēja inficēties gaisa pilienu veidā, ar urīnu, fekālijām.

Galvenokārt inficēšanās ar papilomatozo vīrusu notiek dzimumkontakta ceļā. Vīrusa pārnēsātājs ir vīrietis, kurš inficē savu seksa partneri. Šo vīrusu tips vīrietim reti kad izraisa slimības izpausmes, tāpēc viņš var arī nezināt, ka ir inficēts. Ar dzemes kakla vēzi biežāk saslimst sievietes, kuras agri uzsākušas dzimumdzīvi, bieži maina seksuālos partnerus, līdz 18 gadu vecumam dzemdējušas vai izdarījušas abortus, ja ir pārslimota kāda no seksuāli transmisīvajām slimībām.

Profilakse

- o ņemot vērā, ka zinātnieki ir atklājuši vīrusa tiešo saistību ar dzemes kakla vēža veidošanos, regulāri izmeklējot un laikus atklājot patoloģisko šūnu esamību dzemes kaklā, mirstību no dzemes kakla vēža ir iespējams samazināt;
- o profilaktiski meitenes var vakcinēt pret papilomas (HPV) vīrusu.

Dzemes ķermeņa vēzis — tā izcelsmi veicina olnīcu darbības traucējumi. Vēzis var attīstīties arī fibromatozi pārveidotā dzemdē.

Vēža attīstību var veicināt arī citi **faktori**: hronisks uzbudinājums, stress, nesabalansēts uzturs, aptaukošanās, vīrusu slimības, radiācija, kancerogēnās vielas u. c.

Ar dzemes (endometrija) vēzi biežāk slimo sievietes menopauzē, galvenokārt 50—65 gadu vecumā.

Pazīmes

Dzemes vēzim agrīnu slimības pazīmju nav. Kā agrīnā pazīme ir asiņošana no dzimumorgāniem menopauzē, dzimumaktā, kā arī jaunākām sievietēm starp mēnešreizēm. Dažreiz izdalījumiem var būt nepatīkama smaka. Slimībai progresējot, rodas urīna izvades traucējumi, sāpes vēdera lejasdaļā, kāju tūska.

Kas jādara

- ja pamanāt šīs pazīmes, steidzami nepieciešama ginekologa konsultācija.

Profilakse

- lai novērstu saslimšanu ar vēzi, savlaicīgi jāārstē slimības, kas var veicināt vēža attīstību;
- ja ir dzemes mioma, jāizvairās no sildišanas (sauļošanās, pirts, solārija), fizioprocedūrām, masāžas, kā arī no notievēšanas procedūras vibrācijas, jo tā kairina miomu;
- dzemes ķermeņa un kakla vēzi ir iespējams diagnosticēt ginekoloģiskajā apskatē. Tāpēc vismaz 1 reizi gadā jāaiziet uz profilaktisko apskati, lai ginekologs paņemtu iztriepi laboratoriskai analīzei uz iespējamo vēža šūnu klātbūtni.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās “Jebkuras lokalizācijas audzēju profilakse un ārstēšana”.

Krūts dziedzera vēzis

Krūts dziedzeru audzēji var būt labdabīgi un ļaundabīgi.

Fibroadenoma ir visbiežāk sastopamais krūts dziedzeru labdabīgais audzējs. Tas ir apaļas formas mezgls, vairāk vai mazāk norobežots no blakusaudiem. Ja fibroadenomu laikus nekonstatē un neārstē, tā var veicināt krūts vēža attīstību.

Mastopātija pieder pie pirmsvēža slimību grupas, kas var veicināt krūts dziedzera vēža attīstību. Krūts dziedzeris veidojas dažāda lieluma nesāpīgi vai arī mazliet sāpīgi sacietējumi. Dažreiz sāpes rodas vai pastiprinās pirms menstruācijas vai menstruāciju laikā.

Ļaundabīgais krūts vēzis (karcinoma) ir visbiežāk sastopamais krūts vēzis, un tam ir vairāki veidi. Līdz šim nav noskaidrots, kas izraisa krūts vēzi, bet ir skaidri definēti riska faktori, kuri veicina vēža attīstību.

Pirmsvēža slimības jeb riska faktori

Krūts dziedzera vēzis nekad neveidojas pilnīgi veselos audos, tas rodas uz t. s. pirmsvēža slimību fona. Pirmsvēža slimības var būt hormonālā līdzsvara traucējumi (olnīcu disfunkcija), cistas un iekaisuma procesi olnīcās, piena dziedzeru fibroadenoma un mastopātija, hormonu aizstājēju terapija (HAT), pretapaugļošanās tabletes. Riska faktors ir arī novecošana, dzemdību neesamība, iedzimtība un liekais ķermeņa svars, alkohola lietošana (īpaši stipro alkoholisko dzērienu lietošana), kā arī smēķēšana.

Pazīmes

Agrīnā krūts vēža stadijā parasti nekādas pazīmes nav manāmas, to iespējams atklāt tikai ar speciāla rentgenizmeklējuma — mammogrāfijas palīdzību.

Krūts dziedzera vēzis var augt kā atsevišķs mezgls vai vairāki mezgli. Mezgls ir ciets, nesāpīgs, ar nelīdzenu virsmu. Vēlākā slimības stadijā audzējs palielinās apjomā, zaudē kustīgumu. Āda virs mezgla pārmainās, samērā drīz kļūst nelīdzena, līdzīga citrona mizai, veidojas ievilkums, deformējas krūtsgals. Var būt izdalījumi no krūts gala — asiņaini vai dzelteni. Parādās lokālās sāpes sakarā ar audzēja ieaugšanu krūšu muskulī un ādā, palielinās attiecīgā pusē blakus esošie limfmezgli (padusē, virs un zem atslēgas kaula).

Kas jā dara

- ja esat novērojuši izmaiņas krūts dziedzerī, nekavējoties jākonsultējas ar ārstu.

Profilakse

- savlaicīgi jānovērš hormonālā līdzsvara traucējumi un jāveic pirmsvēža slimību ārstēšana;
- mammogrāfija sievietēm pēc 45 gadu vecuma jāizdara katru otro gadu, pēc 50 gadiem — katru gadu pat tad, ja nav nekādu redzamu izmaiņu dziedzerī;
- ikvienai sievietei jāveic krūšu dziedzeru pašizmeklēšana, sākot no 18 gadu vecuma. Krūšu izmeklēšana pie ārsta līdz 40 gadiem — reizi divos gados, pēc 40 gadiem — katru gadu, pēc menopauzes vismaz divas reizes gadā.

Krūts dziedzeru paškontrolē veicama vienu reizi mēnesī, nedēļu pēc mēnešreizēm (pirms mēnešreizēm krūts dziedzeri ir cietāki, grūbaināki — tā ir normāla fizioloģiska parādība). Ērtāk paškontrolēti veikt no rīta, rīta tualetes laikā. Atkailinoties līdz jostas vietai, jānostājas spoguļa priekšā un uzmanīgi jāapskata krūts dziedzerus: vispirms, kad rokas ir nolaistas gar sāniem, pēc tam — kad rokas paceltas uz augšu. Jāpievērš uzmanība, vai nav izmainījušies dziedzeru apmēri vai forma, vai nav sakrunkojusies vai nostiepusies āda, dažreiz ādas virsma ir līdzīga citrona mizai. Jāapskata, vai nav apsārtums, plaisājumi vai izdalījumi no krūšu galiem.

Pēc apskates krūts dziedzerus jāiztausta, tādēļ jāapguļas uz

muguras, zem labās lāpstiņas jāpaliek neliels spilvens un labo roku jānoliek gar sāniem uz leju, jo šādā pozā vieglāk iztaustīt sabiezējumus krūts dziedzerī (jāatceras, ka dziedzera audiem piemīt segmentu uzbūve un, satverot tos starp pirkstiem, var kļūdīties, uzskatot dziedzera segmentus par audzēju). Kreisās rokas pirkstus nedaudz jāsaliec un jāiztausta labā krūts. Izmeklēšana jāuzsāk no dziedzera ārējā augšējā segmenta, virzot tālāk roku pulksteņrādītāja virzienā, vienlaicīgi arī iztaustot paduses bedrīti. Pēc tam spilvenu novieto zem kreisās lāpstiņas un tādā pat secībā ar labo roku iztausta kreiso krūti un paduses bedrīti. Pēc tam lēnām jāaspiež ar pirkstiem krūts galu un jāapskata, vai no tā neizdalās šķidrums vai citi izdalījumi. Izģērbjoties jāapskata krekls un krūšturis, vai uz tiem krūšu galu saskares vietās nav traipi.

Atcerieties, ka krūts dziedzeru paškontrolē ir viens no profilaktiskajiem līdzekļiem, lai novērstu vēža attīstību. Neatkarīgi no veiktās paškontroles sievietēm divas reizes gadā jāapmeklē ginekologs.

Uzturs

Ir pierādīts, ka daudz tauku uzturā, alkohola lietošana, smēķēšana un aptaukošanās veicina krūts vēža attīstību. Savukārt, lietojot uzturā daudz augļu un dārzeņu, samazinās risks saslimt ar krūts vēzi, tādēļ profilakses nolūkā ir īpaši svarīgi, lai organisms saņemtu pietiekamā daudzumā beta karotīnu, kas ir augļos un dārzeņos.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās "Jebkuras lokalizācijas audzēju profilakse un ārstēšana".

Kuņģa vēzis

No visiem gremošanas sistēmas orgānu ļaundabīgajiem audzējiem visbiežāk ir sastopams kuņģa vēzis. Kuņģa vēža izcelsmē liela nozīme ir hroniskiem iekaisuma procesiem, čūlām, polipiem un atrofiskām kuņģa gļotādas izmaiņām. Ar kuņģa vēzi biežāk slimo cilvēki ap 50—60 gadiem. Tas ir vecums, kad visi faktori, kas var veicināt vēža attīstību (ārējā vide, nesabalansēts uzturs, smēķēšana, alkohols u. c.), ir bijuši ilgstoši, un, jo ilgāk cilvēka organisms tiem bijis pakļauts, jo saslimšanas risks ir lielāks. Kuņģa vēža attīstību var veicināt karsta barība, neregulāra ēšana, kā arī kancerogēnās vielas, kas uzņemtas ar uzturu (kūpinājumi, pārkarsēti tauki u. c.). Kuņģa vēža attīstību veicina arī pārlicieka vārāmās sāls lietošana uzturā, alkohols un smēķēšana, kā arī nepietiekams daudzums beta karotīna un C vitamīna uzturā. Svarīga nozīme ir arī iedzimtībai. Arī slimniekiem, kuriem kuņģa sulā skābes daudzums ir samazināts vai tās pilnīgi trūkst (anacīds gastrīts), visbiežāk attīstās vēzis. Uz hroniski iekaisušas kuņģa gļotādas bieži vien izveidojas polipi, kuri var neradīt nekādus traucējumus, un tos atklāj nejauši profilaktiskā rentgenoloģiskā apskatē, bet tie dažreiz var pārveidoties par vēzi.

Pirmsvēža slimības — visizplatītākā ir hronisks gastrīts ar pazeminātu skābes daudzumu kuņģa sulā, hroniska kuņģa čūla, polipi u. c.

Riska faktori ir iedzimtība, smēķēšana, pārmērīga alkohola lietošana, kā arī risku palielina uzturā lietoti pārsālīti, kūpināti un konservēti produkti.

Pazīmes

Vēža pazīmes galvenokārt atkarīgas no vēža atrašanās vietas kuņģī, kā arī no tā, kas ir pirmsvēža slimība. Slimības sākumstadijā rodas nenoteiktas sajūtas: novājēšana, vispārējs nogurums, ēstgribas trūkums, atraugas pēc ēšanas, pilnuma sajūta kuņģī, nepatika vai riebums pret dažādiem barības veidiem (piemēram, pret trekniem gaļas ēdieniem). Slimībai progresējot, parādās slikta dūša pēc ēšanas, vemšana, dažreiz ar asins piejaukumu, izkārnījumi var būt melnā krāsā, vēdera uzpūšanās, dažreiz sāpes, drudzis, novājēšana, svara samazināšanās.

Kas jādara

- ja pamanāt šādas izmaiņas, steidzami nepieciešama ārsta konsultācija;
- bez ārsta atļaujas nedrīkst lietot nekādus kuņģa slimību ārstēšanai paredzētus medikamentus. Medikamentu lietošana bez skaidri noteiktas diagnozes ir saistīta ar milzīgu risku “palaist garām” kuņģa vēzi agrīnā stadijā.

Profilakse

- nepieciešams savlaicīgi ārstēt hroniskas kuņģa slimības un pastāvīgi atrasties ārsta uzraudzībā, īpaši tiem slimniekiem, kuriem kuņģa sulā skābes daudzums ir samazināts vai tās pilnīgi trūkst;
- jāsabalansē uzturs un jāievēro uztura režīms.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās “Jebkuras lokalizācijas audzēju profilakse un ārstēšana”.

Leikēmija

Leikēmija jeb asins vēzis ir ļaundabīga asins sistēmas slimība, kam raksturīga nenobriedušu (nepilnvērtīgu) asins šūnu savairošanās ne tikai asinsrades orgānos (kaulu smadzenēs, liesā, limfmezglos), bet arī citos orgānos (aknās, nierēs). Patoloģiski izmainītās asins šūnas strauji vairojas un aizvieto normālos asinsradošos elementus.

Leikēmija ir sarežģīta slimība ar daudziem tipiem un apakštipiem. Arī ārstēšanas veids katram slimniekam ir atkarīgs no slimības tipa un citiem individuāliem faktoriem. Leikēmija var būt gan akūta, gan hroniska. Akūtā sākas ļoti ātri — šūnas aug ātri un nespēj nobriest, un slimība arī progresē ļoti ātri. Hroniskā attīstās ļoti lēni, šūnas it kā nobriedušas, bet tās nav pilnīgi normālas, šīs

šūnas dzīvo pārāk ilgi, un līdz ar to veidojas tādas kā mutācijas noteiktos balto asins šūnu veidos. Leikēmijas cēloņi līdz šim nav noskaidroti, bet konstatēti daži riska faktori, kas var izraisīt saslimšanu.

Pirmsvēža slimības. Risks saslimt ar asins vēzi ir visiem — gan pieaugušajiem, gan bērniem. Nav īpašas riska grupas, bet radioaktivitāte, rentgenstarojums, dažas ķīmiskas un toksiskas vielas var veicināt vēža attīstību, kā arī ir zināms, ka svarīga loma ir iedzimtībai.

Pazīmes

Slimības sākumstadijā var būt nespēks, galvas reiboņi, sāpes kaulos, sirdsdarbības traucējumi, nogurdināmība, svīšana, drebuļi, kā arī dažādi asinsizplūdumi — smaganu, deguna, kuņģa un zarnu. Dažreiz vakaros var būt paaugstināta ķermeņa temperatūra. Asins vēža sākotnējās pazīmes ir ļoti neskaidras, tāpēc vecākiem jāseko līdzi bērna pašsajūtai un veselības izmaiņām. Jāpievērš vērība, vai nav palielināti limfmezgli, vai nav nespēks, bālums, neizskaidrojamas sāpes.

Kas jādara

- ja novērojat jebkuras neskaidras izmaiņas veselībā, nepieciešams konsultēties ar ārstu.

Profilakse

- līdz diagnozes noskaidrošanai, nedrīkst sauļoties vai lietot kādas citas sildošas procedūras;
- nepieciešams lietot pietiekami daudz šķidruma, tai skaitā — ārstnieciskās augu tējas.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās “Jebkuras lokalizācijas audzēju profilakse un ārstēšana”.

Mutes dobuma vēzis

Mutes dobuma vēzis visbiežāk lokalizējas uz mēles malām un mēles muguras, retāk mēles saknē. Mutes dobuma gļotādas mehāniski bojājumi (ar asu zoba malu, ar zobakmens nogulām, slikti piegulošu zobu protēzēm u. c.) ilgstoša kairinājuma rezultātā rada mutes gļotādā patoloģiskus procesus, uz to fona var attīstīties leukoplakija, kurai progresējot, tā var ļaundabīgi pārveidoties, tāpēc tā tiek uzskatīta par pirmsvēža slimību.

Vēža rašanos veicina mutes dobuma higiēnas neievērošana, bojāti zobi, nepiemērotas, kustīgas zobu protēzes, smēķēšana, koncentrēts alkohols (viskijs, konjaks, degvīns) u. c. Lūpas vēža attīstību veicina saules staru iedarbība, mehāniskas traumas, smēķēšana u. c.

Pirmsvēža slimības — vispirms tā ir leukoplakija (atsevišķi vai vairāki pelēcīgi bālgani plankumi), papilomas (mīksti dažādas formas izaugumi), gļotādas plaisājumi un čūlas.

Riska faktori ir smēķēšana un alkohola lietošana.

Vīriešiem sasilšanas risks ir divas reizes lielāks nekā sievietēm.

Pazīmes

Mutes gļotādas vēzim agrīnās pazīmes grūti pamanāmas. Vispirms parādās uz vaigu, smaganu un mēles gļotādas atsevišķi vai vairāki bālgani plankumi — leukoplakijas. Slimībai progresējot, tās var sākt plaisāt un čūlot, kas rada sāpes, atverot muti ēdot, un mutes smakošana. Ja vēzis ieaug mēles saknē, rodas rīšanas un runas traucējumi un siekalošanās. Mēles vēzim parasti uz mēles malām un mēles muguras veidojas sastrutojumi un čūlas. Lūpas vēzis raksturīgs ar nedzīstošām čūlām, kam nedaudz cietākas malas. Dažreiz čūla it kā sadzīst, rodas neliela krevele, kas pēc kāda laika nokrīt, un tad atkal redzama čūliņa.

Kas jādara

- ja ir novērotas pārmaiņas mutes dobuma gļotādā, nekavējoties jākonsultējas ar ārstu.

Profilakse

- savlaicīgi jāārstē patoloģiskas izmaiņas mutes dobuma gļotādā un uz mēles;
- jāievēro mutes dobuma higiēna. Jānovērš mutes dobuma gļotādas sistemātiski mehāniski bojājumi;
- izvairieties no ilgstošas uzturēšanās saulē un lūpas pārklājiet ar aizsargkrēmu;
- ieteicams uzturā lietot svaigus dārzeņus, augļus vai to sulas.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās “Jebkuras lokalizācijas audzēju profilakse un ārstēšana”.

Nieru vēzis

Galvenie organisma izvadorgāni ir nieres ar urīna izvadceļiem (nieru bļodiņas, urīnvadi, urīnpūslis un urīnizvadkanāli). Izvadorgānu audzēji var būt labdabīgi un ļaundabīgi. Labdabīgie audzēji ir sastopami ļoti reti, ļaundabīgie audzēji biežāk veidojas nierēs un urīnpūslī. Visbiežāk ar nieru vēzi slimo cilvēki no 45—47 gadu vecumam.

Pirmsvēža slimības: hroniski nieru vai urīnceļu iekaisumi, nieru un urīnpūšļa akmeņi, ķīmiskie kairinātāji, traumas, urīnpūslī — polipi un papilomas.

Veicinošie faktori ir smēķēšana, trekni ēdieni un pārmērīga kafijas lietošana.

Pazīmes

Nieru un urīnpūšļa vēža pazīmes ir ļoti līdzīgas. Slimības sākuma stadijā pazīmes ir nenoteiktas, tās ir vispārējas un vietēja rakstura: urinēšanas traucējumi, trulas vai asas sāpes jostas apvidū,

nespēks, slikta dūša un vemšana, var būt galvas sāpes. Raksturīgākā pazīme ir asins piejaukums urīnā. Asiņošana ir neregulāra, ilgst dažas stundas vai dienas, izzūd, tad atkal sākas pēc ilgāka vai īsāka laika. Sāpes parādās tikai tad, ja asins recekļi aizsprosto urīnvadu un traucē urinēšanu. Jostas apvidū rodas sāpes, kas izstaro uz cirkšni un dzimumorgāniem. Slimībai attīstoties, rodas nespēks, nogurums, mazasinība, paaugstināta ķermeņa temperatūra, asinsspiediena izmaiņas, novājēšana, nepatika pret dažiem ēdieniem.

Kas jādara

- ja radušās aizdomas par iespējamu saslimšanu, nepieciešama steidzama ārsta konsultācija.

Profilakse

- savlaicīga pirmsvēža slimību ārstēšana;
- ieteicamas profilaktiskās apskates pie ārsta vismaz 1 reizi 2 gados.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās “Jebkuras lokalizācijas audzēju profilakse un ārstēšana”.

Olnīcu vēzis

Olnīcu audzēji var attīstīties jebkurā vecumā, biežāk 40—50 gadu vecumā, saistībā ar olnīcu darbības traucējumiem (olnīcas ražo un regulē hormonu līmeni organismā) un iekaisumiem. Labdabīgie olnīcu audzēji ir dažādas uzbūves cistas un cistomas. Tās var sasniegt lielus izmērus un spiest uz urīnpūsli vai taisno zarnu, izraisot urinēšanas un vēdera izejas traucējumus.

Jebkurš olnīcu labdabīgs audzējs jāārstē ķirurģiski, jo iespējama to pāreja ļaundabīgā formā — vēzī. Olnīcu vēzis var būt abpusējs vai vienā pusē. Dažreiz olnīcu vēzis var izveidoties no olnīcā iekļuvušām citu blakus esošo orgānu vēža šūnām.

Pirmsvēža slimības: olnīcu darbības traucējumi un iekaisumi, olnīcu cistas, kuņģa un citu blakus esošu orgānu vēzis. Riska grupa ir sievietes pēc 63 gadu vecuma. Paaugstināts risks saslimt ar olnīcu vēzi ir sievietēm, kurām kādai no ģimenes locekļēm ir bijis olnīcu vai krūts vēzis.

Pazīmes

Slimības sākumā īpašu pazīmju un traucējumu nav. Slimībai progresējot, pazīmes parādās tad, kad vēzis ir izplatījies ārpus mazā iegurņa uz vēdera dobumu. Rodas spiedoša sajūta pakrūtē, dažreiz var būt smaguma sajūta un velkošas sāpes vienā vai abās vēdera pusēs un vēdera lejasdaļā. Vēlāk rodas nogurums, novājēšana, slikta dūša, vemšana, vēdera uzpūšanās, veidojas šķidrums uzkrāšanās vēdera dobumā — ascīts un vispārējā stāvokļa pasliktināšanās.

Kas jādara

- ja parādās neregulāras asiņošanas vai izdalījumi no dzimumorgāniem, nekavējoties jākonsultējas ar ginekologu.

Profilakse

- katrai sievietei ne retāk kā vienu reizi gadā (klimaksa periodā 2 reizes gadā) jāveic profilaktiska ginekoloģiskā apskate;
- savlaicīgi jāārstē pirmsvēža slimības;
- uzturam jābūt sabalansētam, ar pietiekamu daudzumu svaigu augļu un dārzeņu.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās “Jebkuras lokalizācijas audzēju profilakse un ārstēšana”.

Plaušu vēzis

Plaušu vēzis ir viens no visizplatītākajiem pasaulē. Vīrieši ar plaušu vēzi slimo biežāk nekā sievietes. Vislielākā saslimstība ar plaušu vēzi ir 65—69 gadu vecumā, visbiežāk — 60 gadu vecumā.

Pirmsvēža slimības: hroniski bronhīti, bieža saslimšana ar pneimoniju un citām hroniskām plaušu un bronhu slimībām, plaušu tuberkuloze. Riska faktori ir smēķēšana (arī pasīviem smēķētājiem), darba vides apstākļi (azbesta, ogļu, hroma, niķeļa u. c. putekļi).

Pazīmes

Slimības attīstības sākuma periodā pazīmes ir visai trūcīgas. Raksturīga pazīme ir atkārtota nedaudz paaugstināta ķermeņa temperatūra vai periodiski ļoti augsta temperatūra (nereti to uzskata par saaukstēšanās vai gripas pazīmi), sauss, ilgstošs un mokošs klepus, kura laikā dažreiz izdalās gļotainas krēpas ar asins piejaukumu. Var būt arī vispārējas pazīmes — nogurums, nespēks, svara zudums, pazemināta ēstgriba, mazasinība. Agrīnā slimības stadijā sāpes krūtīs ir samērā reti, vēlākā attīstības stadijā pievienojas elpas trūkums un nespēks. Ja plaušu vēzis ir izplatījies arī uz blakus esošajiem audiem — barības vadu, sirdi, nervu pinumiem, tad sāpes parādās arī plecā, ir jušanas traucējumi, grūtības uzņemt ēdienu, sirds ritma traucējumi un sirds mazspēja.

Kas jādara

- ja bieži ir sauss klepus un nemotivēta paaugstināta ķermeņa temperatūra, nepieciešama steidzama ārsta konsultācija.

Profilakse

- jāveic plaušu profilaktiskā fluorogrāfiskā izmeklēšana vismaz vienu reizi divos gados;
- riska grupas cilvēkiem 2 reizes gadā nepieciešama fluorogrāfiskā izmeklēšana un krēpu citoloģiskie izmeklējumi;
- jāizvairās no aktīvās un pasīvās smēķēšanas.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās “Jebkuras lokalizācijas audzēju profilakse un ārstēšana”.

Priekšdziedzera (prostatas) vēzis

Priekšdziedzera vēzis ir visbiežāk sastopams vīriešu urīnizvadsistēmas un dzimumorgānu sistēmas audzējs, kā arī otrais izplatītākais audzējs vīriešiem pēc 40 gadu vecuma. Visbiežāk ar šo slimību slimo vīrieši 60—80 gadu vecumā. Priekšdziedzera audzēji var būt labdabīgi un ļaundabīgi. Labdabīgie audzēji var būt fibroma, lipoma, vecāka gada gājuma vīriešiem (pēc 50 gadu vecuma) visbiežāk ir labdabīgs audzējs — priekšdziedzera adenoma, kas atkarībā no audzēja lieluma izraisa attiecīgus veselības traucējumus. Priekšdziedzera vēzis sākuma stadijā attīstās lēni un gandrīz bez pazīmēm. Priekšdziedzera adenomai un vēzim ir līdzīgas pazīmes, un tikai ārsts var konstatēt, kura no slimībām vīrietim ir piemēklējusi. Priekšdziedzera vēzis sākuma stadijā ar labiem panākumiem ir ārstējams.

Pirmsvēža slimības: ilgstoši priekšdziedzera iekaisumi, adenoma, pārmaiņas dzimumhormonu attiecībās. Risks saslimt ar šo slimību pieaug divas reizes, ja priekšdziedzera vēzis ir bijis kādam slimnieka radniekam.

Pazīmes

Slimības sākumā pazīmes nav izteiktas. No slimības sākuma līdz pirmajām pazīmēm var paiet vairāki gadi. Šī iemesla dēļ lielākā daļa vīriešu tiem nepievērš pienācīgu uzmanību un sāk domāt par ārstu tikai tad, kad vairs nepavisam nespēj izspiest urīnu. Slimībai progresējot, raksturīga bieža sāpīga urinēšana (arī naktīs). Urīna strūkļa tieva, var būt pilnīga urīna aizture. Urīnā var būt asins piejaukums, trulas, velkošas vai izstarojošas sāpes jostas krustu rajonā, reizēm taisnās zarnas rajonā, sēkliniekā un dzimumlocekļa galviņā. Pakāpeniski pievienojas vispārējs nespēks, pasliktinās ēstgriba, rodas slikta dūša, vemšana, sausuma sajūta mutē, slāpes u. c.

Par priekšdziedzera saslimšanas iespēju jādomā arī tad, ja vīrietim pēc 50 gadu vecuma parādās stipras pastāvīgas sāpes muguras krustu daļā, jo iespējams, ka vēzis ir radījis ļaundabīgas izmaiņas kaulos.

Kas jādara

- ja novērojat šādas pazīmes, steidzami nepieciešama ārsta konsultācija.

Profilakse

- vīriešiem pēc 40 gadu vecuma ne retāk kā reizi gadā jāveic digitāla taisnās zarnas izmeklēšana;
- jāārstē hroniski priekšdziedzera iekaisumi un priekšdziedzera labdabīgie audzēji.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās “Jebkuras lokalizācijas audzēju profilakse un ārstēšana”.

Resnās zarnas vēzis

Šis slimības rašanos zināmā mērā veicina trekns uzturs, kas stimulē žultsskābju pastiprinātu izdalīšanos un to nokļūšanu resnajā zarnā. Žultsskābēm nokļūstot zarnā, zarnu baktērijas tās pārveido sekundārajās žultsskābēs, kas ir kancerogēnas vielas. Ja uzturā lietojam daudz gaļas, īpaši liellopu gaļu, tas palielina iespēju saslimt ar resnās zarnas vēzi, jo, lielam daudzumam olbaltumu un urīnvielas nokļūstot zarnās, rodas vairāk amonjaka, kas veicina kancerogēnēzi. Savukārt, ja ar uzturu uzņemam daudz šķiedrvielas, tas kavē resnās zarnas vēža attīstību, jo šķiedrvielas veicina ātrāku zarnu iztukšošanos, kā arī kancerogēnas vielas zarnās tiek vairāk atšķaidītas. Liela loma resnās zarnas vēža attīstībā ir arī iedzimtībai. Visbiežāk saslimst 40 gadu vecumā, un saslimstība strauji palielinās 50—80 gadu vecumā.

Pirmsvēža slimības. Par pirmsvēža slimībām var uzskatīt hroniskus zarnas gļotādas iekaisumus, ko rada dizentērija, vēdertīfs, ilgstoši aizcietējumi, polipi, čūlas.

Pazīmes

Resnās zarnas vēzis attīstās lēni, tāpēc ilgu laiku slimība norit bez pazīmēm. Viena no visagrīnākajām slimības pazīmēm ir sāpes vēderā, pazemināta ēstgriba, atraugas, pilnuma sajūta, vēdera uzpūšanās, urkšķēšana zarnās, neregulāra vēdera izeja (aizcietējumi mijas ar caurejām) u. c. Slimībai progresējot, ir slikta dūša, periodiska vemšana, var būt zarnu asiņošana, nespēks, mazasinība, dažreiz drudzis. Pasliktinās vispārējā pašsajūta.

Kas jādara

- ja novērojat šādas pazīmes, nepieciešama steidzama ārsta konsultācija.

Profilakse

- savlaicīga zarnu gļotādas iekaisumu un citu pirmsvēža slimību ārstēšana;
- novērst aizcietējumus;
- ieteicama profilaktiska izkārnījumu izmeklēšana uz slēptu asiņošanu vienu reizi gadā.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās “Jebkuras lokalizācijas audzēju profilakse un ārstēšana”.

Taisnās zarnas vēzis

Taisnās zarnas slimības, kuras var pārvērsties vēzī, ir polipoze un dažādi zarnu iekaisumi, kuru sekas ir rētas, kas periodiski atveras un čūlo. Zarnu polipi parasti nerada nekādus traucējumus, un tikai periodiska taisnās zarnas asiņošana var liecināt par zarnu polipiem. Šī pazīme var būt arī hemoroīdiem, tāpēc slimniekiem, kuriem ir hemoroīdi, vienlaicīgi var būt gan asiņojoša čūla, gan

polips. **Riska faktors** — ja kāds no radniekiem ir slimojis ar vēzi.

Saslimšana ar vēzi palielinās pēc 40 gadu vecuma, bet strauji pieaug vecumā no 50 līdz 80 gadiem. Biežāk slimo vīrieši.

Pirmsvēža slimības, kas var veicināt vēža attīstību, visbiežāk ir hroniski taisnās zarnas iekaisumi, hroniski hemoroīdi, tūpļa atveres plīsumi, polipi, čūlas.

Pazīmes

Slimības sākumā ir nepatīkama velkoša sajūta jostas krustu kaula rajonā un tūpļa atveres apvidū vēdera izejas laikā, tenesmi (tieksme uz defekāciju). Izkārnījumos parādās gļotas, asinis. Ilgstoši vēdera aizcietējumi mainās ar caureju. Slimībai progresējot, parādās nespēks, nogurdināmība un mazasinība.

Kas jādara

- ja ievērojat pārmaiņas izkārnījumos un citas pazīmes, kas var liecināt par saslimšanu ar taisnās zarnas vēzi, nekavējoties konsultējieties ar ārstu.

Profilakse

- savlaicīga pirmsvēža slimību ārstēšana;
- jāievēro anālās atveres higiēna;
- ieteicamas profilaktiskās apskates pie ārsta proktologa vismaz vienu reizi gadā, ja nav norādīts biežāk.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās “Jebkuras lokalizācijas audzēju profilakse un ārstēšana”.

Vairogdziedzera vēzis

Vairogdziedzerī var veidoties gan labdabīgi, gan ļaundabīgi audzēji, gan citas lokalizācijas audzēju metastāzes. Vairogdziedzera vēzis sastopams samērā reti, un ar to biežāk slimo sievietes. **Cēlonis** bieži vien ir hormonālā līdzsvara traucējumi organismā. Vairogdziedzera vēzis visbiežāk rodas jau iepriekš pārveidotos vairogdziedzera audos, ja bijis, piemēram, endēmiskais kākslis bez izteiktām tireotoksikozes pazīmēm.

Pazīmes

Raksturīga pazīme ir vairogdziedzerī izveidojies mezgls, kas strauji aug, ātri izaug kapsulai cauri, ieaug apkārtējos audos, ir grūti pārbīdāms vai pilnīgi nekustīgs. Audzējs var ieaugt arī apkārtējos orgānos (balsenē, barības vadā, elpošanas ceļos) un radīt funkcionālus un organiskus traucējumus (elpošanas traucējumi, balss aizsmakums, apgrūtināts rīšanas reflekss, sejas un kakla tūska).

Kas jādara

- ja ievērojat jebkādas izmaiņas vairogdziedzerī — kādas tā daļas palielināšanos vai sataustāmu mezglu vairogdziedzera apvidū, nepieciešama steidzama ārsta konsultācija.

Profilakse

- savlaicīgi jāārstē endēmiskais kākslis un jālikvidē mezglveida veidojumi dziedzerī.

Ārstniecības augu lietošanu skatīt nodaļas beigās “Jebkuras lokalizācijas audzēju profilakse un ārstēšana”.

Ārstniecības augu lietošana jebkuras lokalizācijas audzēju profilaksei un ārstēšanai.

Jebkuras lokalizācijas vēzis ir ļoti smaga slimība. Ir jāapzinās, ka pati slimība, arī apstarošana, ķīmijterapija, ķirurģiska iejaukšanās, novājina imūno sistēmu. Tāpēc, lai organisma pretošanās spējas (imūno sistēmu) stimulētu, nepieciešami līdzekļi, kuri ļauj atjaunot un normalizēt orgānu funkcijas, izmantojot šim nolūkam ārstniecības augus un citus dabas produktus, sabalansējot uzturu u. tml. Jāpalīdz organismam atbrīvoties no toksīniem, normalizēt aknu, nieru u. c. iekšējo orgānu darbību, ārstniecības augus lieto arī ēstgribas uzlabošanai, organisma attīrīšanai no vielmaiņas atkritumproduktiem. Augi organismu apgādā ar nepieciešamajām bioloģiski aktīvajām vielām, vitamīniem un minerālvielām, un daudzi ārstniecības augi satur vielas, kas kavē audzēju un metastāžu attīstību.

Ārstniecības augus lieto kā profilakses līdzekli riska grupās (pirmsvēža slimības) un kā ārstēšanas līdzekli papildus specifiskām ārstēšanas metodēm un līdzekļiem.

Katru atsevišķo augu lieto 2—3 nedēļas, pēc tam pāriet uz citu augu lietošanu. Ārstniecības augus lieto nepārtraukti, līdz izzudušas slimības galvenās pazīmes, un papildus vēl 1—2 gadus.

Ja esat nolēmis veselības stiprināšanai, slimību profilaksei un ārstēšanai lietot ārstniecības augus, ieteicams iepriekš aprunāties ar savu ārstu.

ĀBOLIŅŠ, pļavas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

> Sasmalcina svaigus āboliņa ziedus un lieto ārīgi kompresēm uz vēža lokalizācijas vietām.

ANCĪTIS, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

AUGĻU MAISIĶJUMS.

> Kaltētas aprikozes, rozīnes, vīģes un valrieksti — no katra pa 1 glāzei. Visas sastāvdaļas samaļ gaļas mašīnā, pievieno 2 sasmalcinātus citronus ar mizu (bez sēklām) un 1 glāzi medus. Lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā.

AUGU MAISIĀJUMS.

> Ceļtekas lapas, madaras laksti, pļavas āboliņa un kliņģerīšu ziedi — no katra pa 5 daļām, viršu laksti — 1 daļa. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā. (Īpaši ieteicams, ja ir ādas vēzis.)

> Kaltēti priežu pumpuri, bērzu pumpuri un jaunās lapas, asinszāļu laksti, brūkleņu lapas, čemuru augstiņa laksti, dzērveņu un meža zemeņu laksti, melleņu un zīleņu lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens, karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3—4 reizes dienā pirms ēšanas. (Īpaši ieteicams, ja ir leukēmija.)

> Ārstniecības lakača, pelašķu, kaulenes, asinszāļu un veronikas laksti, kumelītes un baltā āboliņa ziedi, brūkleņu un nātru lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā. (Īpaši ieteicams, ja ir dzemdes vai olnīcu audzēji.)

> Bērzu un lazdu lapas un tīruma kosas laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā. (Īpaši ieteicams, ja ir priekšdziedzera vēzis.)

> Dadžu saknes, kliņģerīšu ziedi, pļavas āboliņa ziedkopas, mikstās madaras un struteņu, lakaču un pļavas dedestiņu laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 40 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas. (Īpaši ieteicams, ja ir plaušu vēzis.)

> Bērzu, upeņu un aveņu lapas, asinszāļu un meža zemeņu laksti, pļavas āboliņa ziedi vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1 glāzei 2 reizes dienā — rītā un vakarā. (Īpaši ieteicams, ja ir aizkuņģa dziedzera vēzis.)

> Kalmju un dadžu saknes un melno papeļu pumpuri vienādās daļās. Piepilda 1/4 pudeles ar maisījumu un uzlej degvīnu līdz augšai. Ļauj ievilkties 14 dienas, periodiski sakratot, tad izfiltrē un lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā pirms ēšanas. (Īpaši ieteicams, ja ir kuņģa vēzis.)

BĒRZS, āra.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 50 g sasmalcinātu svaigu bērza lapu (ievāktas maijā) uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1

stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Garšas uzlabošanai var pievienot nedaudz citronu sulu. Šo porciju izdzer diennakts laikā.

CEĻTEKA, lielā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas. Uzlējumam var pievienot 1/2 g C vitamīna (uz glāzi).

CIGORIŅŠ, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu vai lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Cigoriņu lapu un sakņu sulu lieto pa 2 ēdamkarotēm 3 reizes dienā.

ČAGA jeb bērza piepe.

> Čagas uzlējumu mājas apstākļos var pagatavot šādi:

1. *paņēmiens*. Piepi nomazgā un sasmalcina (var sarīvēt). Ja piepe kaltēta, tai uzlej vārītu aukstu ūdeni, ļauj 3—4 stundas uzbriest un tad to sasmalcina. Ņem 1 daļu sasmalcinātas piepes uz 5 daļām vārīta 50 °C silta ūdens. Ļauj 48 stundas ievilkties, tad šķidrumu nolej, izspiež biežumus un iegūtajam šķidrumam pievieno ūdeni, kurā bija uzbriedināta piepe, un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Šāda uzlējuma diennakts deva ir 2 glāzes, kuru izdzer vairākās reizēs 30 min pirms ēšanas. Preparātu uzglabā tumšā, vēsā vietā, ne ilgāk kā 3 diennaktis. Ārstēšanās kurss 1 mēnesis, pēc 10 dienu pārtraukuma ārstēšanās kursu var atkārtot.

2. *paņēmiens*. Ņem 3 ēdamkarotes sasmalcinātas piepes uz 2 glāzēm silta vārīta ūdens. Ļauj 3—4 stundas ievilkties siltumā vai termosā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Uzlējumu lieto un uzglabā, kā aprakstīts iepriekš.

> Aptiekās var iegādāties rūpnieciski ražotu piepes ekstraktu — befungīnu, un to lieto šādi: ņem 3 tējkarotes ekstrakta uz 1/2 glāzi vārīta ūdens, lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

Ievēribai. Nepārtraukti ilgstoši lietojot bērzu piepes preparātus, var rasties paaugstināta uzbudināmība. Šis parādības izzūd, ja devu samazina vai pārtrauc lietot preparātu. Jāievēro piena, augļu, dārzeņu diēta.

Lieto dažādas lokalizācijas audzēju ārstēšanai. Pirms preparāta lietošanas nepieciešama ārsta konsultācija.

KALME, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes sakneņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas siltumā, tad izkāš un

papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

> Izvilkuma pagatavošanai ņem 100 g kalmju sakneņu un 1/2 litru degvīnu. Ļauj ievilkties 10 dienas, periodiski sakratot, tad izfiltrē un lieto pa 20—40 pilieniem 2—3 reizes dienā 20 min pirms ēšanas.

KLINĢERĪTE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

PIENENE, ārstniecības.

> Pieneņu lapu sulu pavasarī lieto 1 mēnesi pa 2 ēdamkarotēm līdz 1/4 glāzei dienā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu un lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

PĪLĀDZIS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā pirms ēšanas.

Ievēribai. Pīlādžus nedrīkst lietot, ja ir pastiprināta asins recēšana.

ROZE, rudā vai krokainā (mežroze).

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sasmalcinātu augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 4—6 stundas siltumā, tad izkāš caur 4 kārtās salocītu marles salveti (lai šķidrumā neiekļūst augļu matiņi, kuri, dzerot šķidrumu, var ievainot gremošanas orgānu gļotādu), un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā. Var pievienot medu pēc garšas.

> Rožu un pīlādžu augļi vienādās daļās. Ņem 2 ēdamkarotes maisījuma uz 1 litru vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā pirms ēšanas.

SMILTSĒRKŠĶIS, pabērzu.

> Smiltsērķšķu eļļu (aptiekas preparāts) lieto apstarošanas laikā pa 1 tējkarotei 2—3 reizes dienā pirms ēšanas visa ārstēšanas kursa laikā un 2—3 nedēļas pēc apstarošanas kursa beigām.

> Lieto augļu sulu pa 1/4 glāzei 2 reizes dienā, atšķaidot ar ūdeni un pievienojot medu pēc garšas.

UGUNSPUĶE, šaurlapu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedošu lakstu uz

1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3—4 reizes dienā.

UPENE.

> Svaigu augļu sulu lieto pa 1/4 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas. Atšķaida sulu ar vārītu ūdeni un pievieno medu pēc garšas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes kaltētu augļu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2—1 glāzei 2 reizes dienā.

VIRZA, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas. Garšas uzlabošanai var pievienot piparmētru vai melisas lapiņu.

> Virzas sulu lieto pa 1 tējkarotei 4 reizes dienā, var pievienot medu, kas atšķaidīts siltā ūdenī.

ZEMENE, meža.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu un augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Svaigas zemeņu ogas lieto no 1/2 kg līdz 1 kg dienā vai sulu pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

Uzturs

Bez ārstniecības augu lietošanas svarīga loma ir arī uzturam. Jālieto veselīgu, sabalansētu uzturu, tas nozīmē, ka uzturā jābūt šķiedrvielām, dabiskiem antioksidantiem, piemēram, āboliem, bietēm, burkāniem, kāpostiem, ķiplokiem, upenēm u. c., vitamīniem un minerālvielām. Uzturā pēc iespējas vairāk jāiekļauj svaigus dārzeņus, labāk — to sulas. Uzturā jāpalielina zirņu lietošana. Lai pēc zirņu lietošanas novērstu vēdera uzpūšanos, zirņu ēdieniem jāpievieno dilles un burkānus, bet ļoti kaitīgi zirņu ēdienam uzdzert aukstu ūdeni.

ACU SLIMĪBAS

Acu slimības var būt dažādas: acs ābola un tā muskuļu, acs dobuma, asaru dziedzera un asaru izvadkanāla, plakstiņu slimības, kā arī acs refrakcijas anomālijas — tuvredzība, tālredzība un acs astigmatisms.

Acu slimības var būt iedzimtas un iegūtas. Iegūtās acu slimības var būt infekciozas un neinfekciozas, akūtas vai hroniskas. Tās var būt patstāvīgas, piemēram, glaukoma, katarakta u. c., vai arī to izcelsmes cēlonis ir vispārējas organisma slimības: infekcijas slimības (gripa, difterija u. c.), iekšējās sekrēcijas dziedzeru slimības (cukura diabēts, tireotoksikoze), sirds un asinsvadu slimības, centrālās nervu sistēmas slimības, deguna blakusdobumu iekaisums u. c. Ir dažas acu slimības, kas var radīt aklumu, piemēram, glaukoma, radzenes, redzes nerva un tīklenes slimības.

Acu slimību profilakse

Normālas redzes priekšnosacījums ir vitamīniem bagāts uzturs, sevišķi uzturs, kas satur pietiekamā daudzumā A, B grupas un C vitamīnus.

Vitamīnu saturs uzturā ir svārstīgs. Var gadīties, ka dažas dienas tas ir pietiekams, bet citas dienas vitamīnu uzturā trūkst. Nevienmērīga vitamīnu uzņemšana ievērojami pazemina organisma spējas tos izmantot, tādēļ jālieto pārtikas produkti, kuri bagāti ar vitamīniem, kā arī vitamīnu preparāti tablešu veidā un vitamīnus saturošas ārstniecības augu tējas.

A vitamīna nepietiekamība organismā rada traucējumus asaru dziedzeru normālai funkcijai, pazemina acu aizsargspējas pret infekcijām. Tālāka slimības attīstība var izraisīt pilnīgu redzes zudumu. Ja trūkst A vitamīns, mainās vielu maiņas procesi acīs, kas izraisa redzes pavājināšanos krēslas laikā, sevišķi — tumsā. Šo slimību sauc par “vistas aklumu”.

No augu valsts produktiem visvairāk A vitamīna satur burkāni, ķirbji, tomāti, spināti, sīpoli, sarkanie pipari (gan saldie, gan rūgtie), mežrozīšu augļi, aprikozes, pīlādži, nātres u. c. No dzīvnieku izcelsmes produktiem visvairāk A vitamīna ir zivju eļļā, liellopu un cūku aknās.

Lietojot A vitamīnu eļļā (aptiekas preparātu “Retinolu”), jāatceras, ka A vitamīns ir toksisks. Lietojot to devās, kuras vairākkārt pārsniedz diennakts devu, rodas smags slimīgs stāvoklis — A hipervitaminoze, kas izpaužas ar galvassāpēm, nelabu dūšu, vemšanu, miegainību un ādas lobišanos. Sevišķi jūtīgi pret augstām A vitamīna devām ir bērni.

B₁ vitamīns baro acs nervu audus. To galvenokārt satur rieksti, veseli graudi (rudzu, kviešu), alus raugs, medus.

B₂ vitamīns nodrošina normālu redzes orgānu darbību, redze kļūst asāka, labāk diferencējas krāsas, paaugstinās acu pielāgošanās tumsai. Ja organismā trūkst B₂ vitamīna, sākumā acis ātri nogurst, slimnieki bieži sūdzas par dedzinošu sajūtu acīs un plakstiņos. B₂ vitamīnu satur teļa un cūku aknas, liellopu nieres. Nedaudz B₂ vitamīna ir pienā un sierā, no augu valsts produktiem — zemes riekstos, sojas pupās, kviešu graudos, ābolos, brūklenēs, mellenēs u. c.

Normālas redzes saglabāšanai ir nepieciešami arī citi vitamīni un minerālvielas.

Galvenie redzes saglabāšanas priekšnoteikumi ir izvairīšanās no ilgstošas acu piepūles, kaitīgu ārējās vides faktoru ietekmes un acu traumām.

Acu asarošana

Acu pastiprināta asarošana var būt daudzu acu slimību pazīme. Visbiežāk acu pastiprinātu asarošanu izraisa asaru dziedzera un asaru maisiņa iekaisums. Pastiprinātu asarošanu izraisa konjunktivīts, radzenes un varavīksnenes slimības, acu traumas, kā arī kairinājums, ko rada stiprs vējš, acī iekļuvušas ķīmiskas vielas vai svešķermeņi.

Asarošanu veicina arī iesnas, deguna blakusdobumu iekaisums un alerģiskas reakcijas, īpaši pavasarī, kad plaukst un zied koki un puķes un gaiss ir pilns ar ziedputekšņiem.

Akūts asaru dziedzera iekaisums parasti ir kādas infekciju slimības (angīna, gripa, masalas u. c.) sarežģījums. Hronisks asaru dziedzera iekaisums parasti izveidojas slimniekiem, kas slimo ar hroniskām infekciju slimībām, piemēram, ar tuberkulozi.

Asaru maisiņa iekaisums visbiežāk rodas, ja ir izmaiņas deguna dobumā (hroniskas iesnas, deguna starpsienas izliekums, rētas, polipi u. c.), kas nosprosto deguna un asaru kanālu, radot sastrēgumu asaru novadceļos.

Acu asarošana ir galvenokārt vecu cilvēku nelaime, jo viņiem sliktāk strādā asaru dziedzerīši. Taču arī maziem bērniem nereti jau kopš dzimšanas acis asaro un struto. Šādiem bērniem ir šaurs asaru kanāls, un to vajag paplašināt.

Pazīmes

Galvenās pazīmes ir acu asarošana, strutaini izdalījumi no acs, neliels pacēlums asaru maisiņa apvidū, sāpes.

Kas jādara

- **nepieciešama acu ārsta konsultācija**, lai noskaidrotu acu asarošanas cēloni;
- ja asarošanas izraisītājs ir zināms, piemēram, aukstums, vējš, tad jānovērš nelabvēlīgo apstākļu iedarbība;
- aci var sildīt ar sausu siltumu (termofors, galda lampa u. c.) pa 10 minūtēm 2—3 reizes dienā.

Profilakse

- savlaicīga to slimību ārstēšana, kuras var izraisīt acu slimības.

Acu sāpes

Sāpju sajūta acīs var būt pēc intensīva darba — darbs pie datora, daudz lasīts, rakstīts, pēc acu sasprindzinājuma, vadot automašīnu, ja ir saaukstēšanās un deguna blakusdobumu iekaisums. Ja vienlaikus ar acu sāpēm ir redzes traucējumi, slikta dūša, vemšana un galvas sāpes, tad, iespējams, tā ir viena no vissmagākajām acu slimībām — glaukoma.

Kas jādara

- jānovērš sāpju cēloņi, un sūdzības izzudīs pēc atpūtas un miega;
- ja jums daudz jāstrādā ar datoru vai jālasa, pirms gulētiešanas uzlieciet uz acīm vates tamponus, kas samitrināti aukstā tējā;
- ja sāpju sajūtu izraisa saaukstēšanās, paaugstināta ķermeņa temperatūra, jāiedzer karsta sviedrējoša tēja (liepu ziedu, aveņu, kumelīšu u. c.);
- ja ir aizdomas par saslimšanu ar glaukomu, nekavējoties jāapmeklē acu ārsts.

Acs plakstiņu malu iekaisums (blefarīts)

Acu plakstiņu malu iekaisums jeb blefarīts ir izplatīta hroniska slimība. Ar to biežāk slimo cilvēki, kam ir gremošanas orgānu, vielmaiņas traucējumi, cukura diabēts, anēmija, cērmju invāzija, vitamīnu trūkums organismā u. c. Veicinoši faktori ir hroniski acs gļotādas, asaru maisiņa iekaisumi, kā arī nelabvēlīgi ārējās vides apstākļi (putekļi, dūmi, vējš u. c.).

Nereti iekaisuši plakstiņi liecina par briļļu nepieciešamību vai to neatbilstību.

Pazīmes

Dedzinoša, svešķermeņa sajūta, acu konjunktīvas apsarkušas, acu plakstiņu malas iekaisušas, apsarkušas un nedaudz niez, pārklātas ar sīkām zvīņām vai krevelītēm, zem kurām var būt čūliņas. Var būt redzes miglošanās. Ja slimību neārstē, var izkrist skropstas.

Kas jādara

- plakstiņus regulāri jāapmazgā ar kumelīšu vai citu ārstniecības augu novārījumu;
- ja uz plakstiņu malām daudz krevelīšu, pirms apmazgāšanas uz plakstiņiem jāuzliek un 10 minūtes jāpatur vates tampons, kas samērcēts augu eļļā (labāk — zivju eļļā);
- var pilināt acīs 30% nātrija sulfacila acu pilienus pa 2 pilieniem 4—5 reizes dienā;

- nepieciešams vitamīniem bagāts uzturs, kā arī var lietot kompleksos vitamīnus;
- ja pēc 5—7 dienām iekaisums nemazinās, nepieciešama ārsta konsultācija.

Profilakse

- savlaicīgi jāārstē pamatslimība;
- jānovērš nelabvēlīgos ārējos apstākļus;
- jālieto spēcinošs, vitamīniem bagāts uzturs (dārzeni, augļi un to sulas).

Asins izplūdums aci

Asins izplūdums rodas pēkšņi pēc stipras piepūles un asins pieplūduma galvā (stiprs klepus, vemšana, vēdera aizcietējumi u. c.), pēc acu traumas (trula sitiena), kā arī to var izraisīt dažas acu slimības, plīstot slimības bojātam asinsvadam.

Pazīmes

Dažāda lieluma un formas koši sarkani asins plankumi acs ābola konjunktīvā. Nereti pasliktinās redze. Parasti asinsizplūdums uzsūcas 1—2 nedēļu laikā. Ap lieliem asins izplūdiem var rasties iekaisums.

Kas jādara

- ja pasliktinās redze, nepieciešama steidzama acu ārsta konsultācija;
- pirmajās dienās nepieciešams miers;
- iekšķīgi jālieto C vitamīna vai askorutīna tabletes;
- ja nerodas blakussarežģījumi, acu ārsta konsultācija nav nepieciešama.

Glaukoma

Glaukoma ir viena no visizplatītākajām un smagākajām acu slimībām, kuras galvenā pazīme ir paaugstināts acs iekšējais spiediens, kas, bojājot tīkleni un redzes nervu, pavājina redzi. Glaukoma saistīta ar daudzām vispārējām organisma slimībām, it sevišķi ar centrālās nervu sistēmas, iekšējās sekrēcijas un vielmaiņas traucējumiem, sirds un asinsvadu slimībām. Ar glaukomu visbiežāk slimo cilvēki pēc 40 gadiem, īpaši augsta saslimstība ir vecuma grupā virs 60 gadiem. Riska faktori var būt: paaugstināts acs iekšējais spiediens, tuvredzība, cukura diabēts, hipertensīvā slimība, hipotonija, ateroskleroze, kā arī nozīme ir iedzimtībai.

Ir divas glaukomas formas: sastrēguma glaukoma un vienkāršā glaukoma.

Pazīmes

Sastrēguma glaukoma ir raksturīga pārejoša redzes apmigošanās vai varavīksnes loki ap gaismas avotu, var būt galvassāpes,

vairāk pieres daļā, dažreiz acis ātrāk nogurst.

Vienkāršajai glaukomei subjektīvi traucējumu nav. Tā norit nemanāmi tādēļ, ka vispirms parasti saslimst viena acs, bet otra nedaudz vēlāk, un veselā acs it kā kompensē slimās acs funkcijas. Jebkuras glaukomas formas gadījumā pakāpeniski pavājinās redze, sašaurinās redzes lauks un iet bojā redzes nerva šķiedras. Slimība parasti progresē, un slimnieks var zaudēt redzi.

Jebkurā glaukomas attīstības stadijā var sākties akūta glaukomas lēkme. Lēkmes laikā ir stipras galvassāpes, pavājinās redze, acs kļūst sarkana, zīlīte — plata, ir slikta dūša, var būt vemšana.

Kas jādara

- ja novērojat kādu no šīm pazīmēm, nepieciešama ārsta konsultācija. Akūtas glaukomas lēkmes gadījumā **nepieciešams izsaukt ātro medicīnisko palīdzību**;
- glaukomas slimniekam jābūt pastāvīgā acu ārsta kontrolē;
- jāievēro ārsta noteiktais režīms: 7—8 stundu ilgs miegs, pastaigas svaigā gaisā, viegls fizisks darbs;
- regulāri jālieto ārsta ieteiktos medikamentus, kas sašaurina acs zīlīti;
- ieteicami piena un dārzeņu ēdieni;
- jāierobežo stipras kafijas, tējas un alkoholisko dzērienu lietošanu;
- jāizvairās no uztraukumiem un pārpūles, un ieteicams nestrādāt ar zemu noliektu galvu un nakts maiņās.

Profilakse

- nepieciešams pēc 40 gadu vecuma regulāri reizi gadā pārbaudīt acu iekšējo spiedienu.

Katarakta

Par kataraktu sauc jebkuru lēcas pilnīgu vai daļēju apduļķošanu. Atkarībā no apduļķošanās pakāpes ir traucēta lēcas gaismas staru caurlaidība, stari līdz tīklenei nokļūst izkropļoti vai vispār to nenasniedz.

Kataraktas attīstības cēloņi pilnībā nav izpētīti, taču ir skaidrs, ka tas notiek sakarā ar lēcas ķīmiskā sastāva izmaiņām. Vairumā gadījumu katarakta ir normāls novecošanas process. Cilvēkiem pēc 55 gadu vecuma tas ir galvenais redzes pasliktināšanās iemesls. Kataraktu var izraisīt arī acs trauma, radioaktīvais starojums, toksiskas vielas (alkohols, nitrokrāsa u. c.), atsevišķi medikamenti (trankvilizatori, urīndzenošie līdzekļi) un slimības (cukura diabēts, reimatisms u. c.). Katarakta var būt arī iedzimta.

Pazīmes

Slimības sākumstadijā redze kļūst miglaināka, apskatāmie priekšmeti kļūst blāvi. Paaugstinās jūtība pret spilgtu gaismu (re-

dzami varavīksnes loki un apžilbums), sevišķi spilgtā saules gaismā un vakaros, vadot automašīnu. Bieži jāmaina brilles sakarā ar pastiprinātu tuvredzību. Attēla izkropļošanās kādā no acīm.

Kas jādara

- jākonsultējas ar acu ārstu, kurš ieteiks ārstēšanās metodi.

Konjunktivīts

Konjunktivīts ir acs konjunktīvas jeb gļotādas iekaisums (konjunktīva ir plāns apvalks, kas klāj acs balto daļu un plakstiņu iekšpusi). Konjunktivīts var būt akūts un hronisks.

Akūts konjunktivīts biežāk ir baktēriju (streptokoku, stafilokoku, pneimokoku) un vīrusu ierosināts konjunktivīts, un tie parasti ir saistīti ar kādu citu baktēriju vai vīrusu izraisītu saslimšanu: saaukstēšanos, augšējo elpceļu iekaisumu u. c. slimībām. Inficēšanās notiek kontakta ceļā — ar rokām, lietojot kopīgus sadzīves priekšmetus (dvieļus, kabatlakatiņus u. c.). Slimība ilgst 5—7 dienas.

Var būt arī alerģiski konjunktivīti, kam raksturīga acu plakstiņu nieze, tūska, ūdeņaini izdalījumi, bālganas gļotas. Alerģisko konjunktivītu parasti novēro cilvēkiem ar siena drudzi — pavasaros un vasarā, augu ziedēšanas laikā, astmu, ekzēmu. To var izraisīt medikamenti, toksiskas vielas un kosmētika.

Visi konjunktivīta veidi, izņemot alerģisko, ir infekciozi, t. i., slimnieks var inficēt citus cilvēkus.

Hroniska konjunktivīta rašanos veicina ilgstoši kairinātāji — dūmi, putekļi, intensīvs darbs vājā apgaismojumā, kā arī tas var būt dažu slimību pazīme — hronisku deguna un asaru novadceļu aizsprostojums, vispārējs organisma novājinājums, vielmaiņas traucējumi, mazasinība, vitamīnu trūkums organismā u. c. Hronisku konjunktivītu var izraisīt neatbilstošu briļļu nēsāšana.

Pazīmes

Galvenās pazīmes ir acu plakstiņu un acs ābola konjunktīvas apsarkums, graušanas sajūta acīs, nieze, asarošana, plakstiņu tūska, tam raksturīgi ūdeņaini vai gļotaini, strutaini izdalījumi no acīm. Nereti baktēriju un vīrusu izraisītam konjunktivītam pievienojas iesnas, kakla sāpes un nedaudz paaugstināta ķermeņa temperatūra. Smagākos slimības gadījumos var būt sīki asinsizplūdumi acs ābola konjunktīvā.

Kas jādara

- jānovērš nelabvēlīgie kairinātāji, kas izraisījuši saslimšanu;
- jāskalo acis ar ārstniecības augu novārījumiem (skatīt acu slimību nodaļas beigās);
- var pilināt 30% nātrija sulfacīla acu pilienus pa 2 pilieniem 3—4 reizes dienā abās acīs;
- ieteicamas lietot ārsta ieteiktus antihistamīna vai antialerģiskus preparātus;

- ja ir stipra nieze, uz aizvērtiem plakstiņiem vairākas reizes dienā 5—8 minūtes jāpatur vēsa komprese;
- nedrīkst aci pārsiet;
- ja acs stipri piesarkusi, daudz izdalījumu vai pasliktinās redze, nepieciešama acu ārsta konsultācija.

Profilakse

- jāievēro higiēnas prasības (nedrīkst aiztikt plakstiņus ar netīrām rokām). Lai neinficētu apkārtējos cilvēkus, rokas bieži jāmazgā.

Miežgrauds

Miežgrauds ir akūts, strutojošs plakstiņa malas skropstu maišiņa vai tauku dziedera iekaisums. Infekcijas ierosinātājs visbiežāk ir stafilokoks. Miežgrauds biežāk rodas cilvēkiem, kam ir novājināts organisms. Tā izcelsmi veicina vielmaiņas slimības (cukura diabēts u. c.), mazasinība, vitamīnu trūkums organismā, hroniskas infekcijas (piemēram, bojāti zobi).

Pazīmes

Slimības sākumā ir norobežots apsarkums, tūska un sāpes plakstiņā, var būt pastiprināta asarošana. Vēlāk uz plakstiņa malas veidojas neliels, norobežots, sāpīgs pietūkums, kura centrā pēc 3—4 dienām parādās strutu pūslītis, kas atveras vēl pēc 1—2 dienām. Dažreiz miežgrauds neatveras un paliek kā sacietējums. Nereti, ja vienlaikus ir vairāki miežgraudi, var būt paaugstināta ķermeņa temperatūra, nogurums un galvas sāpes.

Kas jādara

- ja vienlaikus izveidojušies vairāki miežgraudi vai ja sacietējumi neuzsūcas un ir paaugstināta ķermeņa temperatūra, nepieciešama acu ārsta konsultācija;
- var pilināt aci 30% nātrija sulfacīla acu pilienus pa 2 pilieniem 4—5 reizes dienā;
- aci var sildīt ar sausu siltumu (galda lampa, silts termofors, silta vārīta ola u. c.). Jāsilda pa 10 min 2—3 reizes dienā. Sildīšanu jāturpina, līdz pārplīst strutu pūslītis;
- aci jāpamazgā ar siltu kumelišu novārījumu u. c. ārstniecības augu novārījumiem;
- jālieto vitamīniem bagāts uzturs. Sevišķi nepieciešami ir B grupas vitamīni. Var lietot kompleksos vitamīnus;
- nedrīkst miežgraudu izspiest;
- nedrīkst lietot mitras, karstas kompreses.

Profilakse

- jānorūda organisms;
- jāievēro higiēnas prasības (roku un sejas tīrība);
- ar uzturu jāuzņem pietiekami daudz dārzeņu, augļu un to sulas.

Ārstniecības augus acu slimību ārstēšanai visbiežāk lieto āri-
gi — acu skalošanai, kompresēm. Retāk ārstniecības augus lieto
iekšķīgi.

ĀBOLIŅŠ, pļavas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi
vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš. Lieto acu skalo-
šanai un kompresēm.

AUGU MAISĪJUMS.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ķimeņu augļu uz
1 glāzi vāroša ūdens. Uzvāra, pievieno 1 tējkaroti rudzupuķu
ziedlapiņu, 1 tējkaroti žibulišu lakstu un 1 tējkaroti ceļteku lakstu.
Ļauj ievilkties 24 stundas, tad izfiltrē. Pilina acīs pa 3 pilieniem
3—4 reizes dienā. Uzlējumu nedrīkst uzglabāt vairāk par 3 die-
nām.

BĒRZS, āra.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti bērza pumpuru
vai lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 15 min, tad
atdzesē un izkāš. Lieto acu skalošanai un kompresēm.

DILLE, smaržīgā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti diļļu lakstu vai 1
tējkaroti augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad
izkāš. Lieto kompresēm.

GURĶIS.

> Svaīga gurķa šķēlītes lieto kompresēm, uzliekot uz acīm un
paturot 10 min, tās mazina acu sāpes.

IEVA, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi
vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš. Lieto acu skalo-
šanai vai kompresēm.

KUMELĪTE, smaržīgā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi
vāroša ūdens, ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš. Lieto acu skalošanai
vai kompresēm, uzliekot uz nogurušām acīm vakaros.

KLIŅĢERĪTE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi
vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto acu apmaz-
gāšanai un kompresēm.

MEDUS.

> Ņem 1 tējkaroti medus uz 1 glāzi ūdens, uzvāra, tad atdzesē
un liek kompreses uz nogurušām acīm. Var pilināt acīs medu, kas
atšķaidīts ar vārītu ūdeni attiecībās 1:3. Īpaši ieteicams, ja ir acu
asarošana. Var atšķaidīt arī koncentrācijā 1:1.

MELLENE.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu un ogu uz 1
glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina

ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto iekšķīgi pa glāzei 4 reizes dienā. Uzlējumu var izmantot kompresēm, tas novērš acu nogurumu.

> Melleņu ogas un sula uzlabo redzi.

PĪLĀDZIS, parastais.

> Novārijuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ogu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā. Pilādžu ogu tēja uzlabo redzi.

Ievēribai. Nedrīkst lietot, ja ir pastiprināta asins recēšana.

RUDZUPUĶE, zilā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedlapiņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš. Lieto acu apmazgāšanai un kompresēm.

TĒJA, zaļā.

> Ieteicams dienā izdzert 2—3 tasītes zaļās tējas. Uzlējumu var izmantot kompresēm.

VIRZA, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izfiltrē un pilina acīs pa 2—3 pilieniem vairākas reizes dienā. Var likt kompreses.

> No svaigiem lakstiem izspiež sulu, atšķaida ar vārītu ūdeni attiecībās 1:1 un pilina acīs pa 2 pilieniem 3—4 reizes dienā.

ŽIBULĪTIS, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš. Lieto acu skalošanai, var pilināt acīs pa 2 pilieniem vairākas reizes dienā.

Kā redzi iespaido darbs ar datoru

Visā pasaulē, arī Latvijā, pēdējo piecu gadu laikā strauji pieaug gan datoru lietotāju, gan stundu skaits, ko cilvēks pavada, strādājot ar datoru. Rezultātā cilvēki arvien vairāk laika pavada telpās un arvien biežāk sūdzas par nogurumu, nespēku, galvas-sāpēm, sāpēm mugurā un redzes diskomfortu.

Nenoliedzami, ka, strādājot pie datora, var pasliktināties redze, taču visbiežāk tas notiek tad, ja pie datora tiek pavadītas vairāk nekā 8 stundas dienā, ja tiek izmantots mazs, sliktas kvalitātes displejs, ir sliktas kvalitātes attēls, uz displeja veidojas atspulgi, kā arī ja ir nepieciešama redzes korekcija, bet tā nav veikta vai ir veikta nepareizi.

Pasaulē veikti daudzi pētījumi par datora ietekmi uz cilvēka veselību. Īpaša uzmanība pievērsta tādām problēmām kā atsevišķu balsta un kustību aparāta daļu — muguras jostas un kakla daļu, plecu, elkoņu un plaukstu pamata locītavu pārslodzei, redzes dis-

komfortam, dažādām psiholoģiska rakstura problēmām.

Redzes diskomforts. Redzes diskomforts izpaužas kā graušanas sajūta acīs un asarošana. Acis ātri nogurst, sāp, bieži ir apsarkušas. Reizēm var būt pārejošas redzes asuma pārmaiņas. Šīs sūdzības parasti rodas darba dienas beigās. Normāli cilvēks acis mirkšķina līdz 22 reizēm minūtē, bet, strādājot ar datoru — apmēram trīs reizes retāk, kā rezultātā acs ābols netiek pietiekami samitrināts. Šādu stāvokli sauc par sausās acs sindromu, bet, ja to neārstē, var veidoties arī alerģisks vai infekciozs iekaisums.

Kas jādara

- lai pasargātu redzi, strādājot ar datoru, nav ieteicams strādāt bez pārtraukuma ilgāk par 2 stundām. Ieteicams ik pēc 1 stundas pārtraukt darbu uz 5—10 min vai ik pēc 2 stundām uz 15 min. Ieteicams šajos pārtraukumos veikt vingrinājumus acu muskuļiem. Katru vingrinājumu atkārto 5 reizes: pirmais — pacelt acis uz augšu un palikt šādā stāvoklī 3 sekundes; otrais — cieši aizvērt acis, atslābināties 10—15 sekundes.
- darba devējam jānodrošina redzes pārbaude tiem darbiniekiem, kuri ar datoru strādā vismaz 2 stundas dienā.

Profilakse

- nepieciešamas fiziskas aktivitātes — pastaigas svaigā gaisā, riteņbraukšana, slēpošana u. c.;
- strādāt ne vairāk kā 8 stundas dienā;
- pietiekami ilgs nakts miegs;
- sabalansēts un veselīgs uzturs;
- pilnvērtīgi izmantot atvaļinājumu.

10 vispārārstīti pareizi datora lietošanas ābeces punkti.

1. Jāsēž taisni pretī ekrānam tā, lai starp ekrānu un acīm veidotos taisns leņķis.
2. Ik pēc 15 vai 30 min jānovēršas no ekrāna un jāskatās uz tāliem objektiem.
3. Jāievēro distance no acīm līdz monitoram — tai vajadzētu būt no 50 līdz 65 cm. Šis punkts attiecināms gan uz CRT, gan uz LCD monitoriem.
4. Jācenšas monitoru noregulēt tā, lai tas nebūtu pārāk spilgts un nežilbinātu acis. Ekrāna spilgtumu jāpieskaņo pretējās sienas apgaismojuma līmenim.
5. Ik pa laikam ieteicams novērst skatienu no ekrāna un pamirkšķināt acis.
6. 6 līdz 8 reizes dienā jāšaberzē plaukstas un jāuzliek uz acīm. Siltums no plaukstām atpūtinās acu muskuļus.
7. Zaļā krāsa atpūtinā acis. Pēc iespējas biežāk skatieties uz zaļo — kokiem, krūmiem, lapām vai zaļiem priekšmetiem.
8. Ja acis jūtat nogurumu, lietojiet acu pilienus, kas mitrina acis.

9. Vingriniet acis ar vienkāršiem vingrinājumiem, kurus var izpildīt jebkur un jebkad. Izapļojiet acu ābolus, fokusējiet skatienu uz degungalu, bet pēc tam uz uzacīm.
10. Vismaz 1 reizi gadā jāpārbauda redze pie acu ārsta. Varbūt labāk iegādāties brilles, kuras lietot, vismaz strādājot ar datoru.

ĀDAS SLIMĪBAS

Āda ne tikai aizsargā dziļāk esošos audus un orgānus no ārējo faktoru iedarbības, bet ir viens no svarīgākajiem izvadorgāniem, tā piedalās vielu maiņā un termoregulācijā.

Ādas elpošana ir tik svarīga, ka bez tās cilvēks aizietu bojā. Ar asinsrites regulāciju un sviedru izdalīšanu āda uztur normālu ķermeņa temperatūru. Āda ir maņu orgāns, ar ko sajūtam pieskārienus, spiedienu, temperatūru, sāpes. Āda pasargā no mikrobu iekļūšanas organismā. Kopā ar sviedriem izdalās sāls un pienskābe, kas kavē mikrobu savairošanos uz ādas virsmas.

Uz cilvēka ādas atrodas daudz mikroorganismu, sviedru un tauku dziedzeru izdalījumu, kuri, sadaloties ādas virsmā, rada kairinošas vielas, kas izraisa ādas niezi un ādas slimības. Ādas slimības (dermatozes) ir slimību grupa, kam raksturīgi izsitumi un dažādi subjektīvi traucējumi, kuri atspoguļo dažādas pārmaiņas visā organismā. Tādas pārmaiņas var būt iekaisumi, audu barošanas traucējumi, audzēji u. c.

Ādas slimībām var būt gan ārēji, gan iekšēji cēloņi. Ārējie cēloņi visbiežāk ir slimību (patogēnie) izraisītie mikroorganismi, kas var izraisīt ādas strutojošas slimības un ādas vīrusu slimības. Patogēnās sēnes ierosina ādas sēnišu slimības, parazīti — kašķi, utainību. Ādas iekaisumu var izraisīt arī fizikāli un ķīmiski kairinātāji, daži medikamenti u. c.

Ādas slimību iekšējie cēloņi var būt vielmaiņas traucējumi, iekšējās sekrēcijas dziedzeru slimības, aknu, zarnu un kuņģa slimības, traucējumi asinsritē un nervu sistēmas darbībā.

Mazgājot ādu ar ziepēm, tā tiek atbrīvota no baktērijām un nogulsnētiem sāļiem, un ādas poras attīrās no taukainās masas, tādējādi atvieglojot ādas elpošanu, kas uzlabo ādas asinsriti.

Lai āda varētu veikt savas funkcijas, nepieciešams ievērot personīgo higiēnu.

Personīgā higiēna

Ādas kopšana. Ādai ir būtiska nozīme ikviena cilvēka organismā. Pieauguša cilvēka ādas kopējais laukums ir 1,5—2 kvadrātmetri, tātad diezgan liels. Āda ir aktīvi funkcionējošs orgāns, jo tajā atrodas sviedru un tauku dziedzeri, asinsvadi, nervi. Dienaktī caur ādu izdalās apmēram 1/2 litrs sviedru, bet fiziskās piepūles laikā, vai karsējoties pirtī, ievērojami vairāk.

Arī tauku dziedzeri izdala sekrētu, kas pārklāj ādu, nodrošina tās elastīgumu un neļauj izžūt. Dienas laikā uz ādas bez jau minētajiem izdalījumiem vēl nosēžas mikroorganismu un putekļu kārtā. Līdz ar to tiek traucētas ādas normālas funkcijas. Tātad, lai āda būtu vesela, tā regulāri jāmazgā.

Lai āda varētu veikt savas funkcijas, ķermenis jāmazgā vismaz divas reizes nedēļā ar siltu ūdeni, ziepēm un sūkli, bet seja, paduses, kājas un dzimumorgāni — katru dienu. Biežāka mazgāšana nepieciešama pēc netīru darbu veikšanas un pastiprinātas svīšanas. Vislabāk ādu un tās poras attīra mazgāšanās pirtī.

Regulāra roku mazgāšana ir svarīgs tīrības un veselības nosacījums. Ar rokām dienas laikā mēs pieskaramies neskaitāmiem priekšmetiem un virsmām. Parasti tieši rokas visātrāk kļūst netīras — uz tām nosēžas liels daudzums netīrumu, mikrobu, tai skaitā arī dažādi slimību ierosinātāji. Lai izvairītos no iespējamās inficēšanās, rokas jāmazgā bieži — noteikti pēc iznākšanas no tualetes, kā arī pirms katras ēdienreizes.

Ķermeņa mazgāšana nodrošina ne tikai labu pašsajūtu un izskatu, bet palīdz saglabāt arī veselību. Katru dienu jānomazgā viss ķermenis no galvas līdz kājām. Vislabāk to darīt dušā. Pēc vannas ieteicams noskaloties vēsā dušā. Mazgāties vajadzētu ar suku, tādējādi, uzlabojot asinsriti un noberžot tās virsējo slāni, āda kļūst elastīgāka. Pēc mazgāšanās nepieciešams noslaucīties. Kad labāk mazgāties — no rīta vai vakaros, ir atkarīgs no katra cilvēka ieradumiem un dienas režīma.

Ādas nieze

Ādas nieze var būt daudzu slimību pazīme, piemēram, cukura diabēts, nieru darbības traucējumi, dažu iekšējās sekrēcijas dziedzera darbības traucējumi, vēdera aizcietējumi, organisma saindēšanās ar medikamentiem un pārtikas produktiem, ādas sēnīšu slimības, ādas iekaisums u. c.

Pazīmes

Niezes sajūta atsevišķās ķermeņa daļās vai visā ķermenī. Naktīs nieze parasti pastiprinās.

Kas jādara

- jākonsultējas ar ārstu, jo ārsts noteiks niezes cēloni un ārstēs pamatslimību;
- līdz ārsta konsultācijai jāpārtrauc jebkādu medikamentu lietošana, bet var lietot ārstniecības augu tējas;
- uzturā pēc iespējas vairāk jālieto dārzeņi, augļi, ogas un to sulas, kefirs, rūgušpiens. Jāsamazina sāls un garšvielu daudzums;
- jāievēro higiēnas prasības;
- niezošās vietas jāapmazgā ar ārstniecības augu novārījumiem.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

ĀLANTE, heleniju.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes sakņu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš. Lieto ātri slimības skarto vietu apmazgāšanai

vai pievieno vannas ūdenim, tad šādu novārījumu pagatavo 1 litru.

BĒRZS, āra.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā. Uzlējumu var lietot arī ārīgi — ķermeņa apmazgāšanai.

CIGORIŅŠ, parastais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 4 ēdamkarotes lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto ārīgi kompresēm, apmazgāšanai vai pievieno ūdens peldēm.

CITRONS.

> Ar citrona šķēlītēm vai citrona sulu ierīvē niezošās ķermeņa vietas.

DADZIS, lielais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto ārīgi ķermeņa apmazgāšanai.

GRĪSLIS, smilts.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 5 ēdamkarotes sakņu uz 1 litru vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un pievieno vannas ūdenim vai slimības skarto vietu apmazgāšanai.

KLIŅĒRĪTE, ārstniecības.

> Svaigu lapu vai ziedu sulu lieto slimības skarto vietu iezīšanai.

NĀTRE, lielā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 100 g lapu uz 1 litru vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto ārīgi kompresēm vai apmazgājumiem.

PANĀTRE, baltā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un lieto kompresēm vai apmazgājumiem.

SĪKJĀNĪTIS, Kanādas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedošu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un lieto ārīgi kompresēm un apmazgājumiem.

VERONIKA, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lakstu ar ziediem uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj 1 stundu ievilkties, tad izkāš. Uzlējumu lieto ārīgi — slimības skarto vietu apmazgāšanai.

SUNĪTIS, trejdaivu.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 20 min, ļauj ievilkties 30

min, tad izkāš. Lieto arīgi apmazgājumiem. Ūdens peldei ir nepieciešama 1 glāze novārījuma uz 10 litriem ūdens.

VIJOLĪTE, trejkrāsu.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto arīgi apliekamiem un kompresēm.

VIRZA, parastā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 4 ēdamkarotes lakstu uz 1 litru vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš. Lieto arīgi kompresēm vai peldēm.

Ādas sēnišu slimības (dermatomikozes)

Ādas sēnišu slimības jeb mikoze ir ādas un tās atvasinājumu (matu un nagu) infekcijas slimības, ko ierosina patogēnas sēnītes. Mikoze ir plaša ādas infekciju slimību grupa.

Visbiežāk tiek inficēta āda un ādas derivāti — mati un nagai, jo tie ir kā barjera, kas sargā organismu no ārējās vides negatīvās ietekmes, t. sk. baktēriju, mikrobu ietekmes, kas var izraisīt nopietnas saslimšanas. Mikoze ir ļoti lipīga. Iemitinājušās uz ādas, sēnītes drīz vien ieperinās arī nagos un galvas matainajā daļā, un no tām ir grūti atbrīvoties, kā arī ir ļoti augsta atkārtotas saslimšanas iespēja. Ārstēšanās ilgst no 3 līdz 12 mēnešiem.

Saslimšanu ar ādas sēnišu slimībām veicina mikrotraumas, organisma vispārējais stāvoklis, pastiprināta svīšana, vielmaiņas traucējumi — cukura diabēts, paaugstināts holesterīna līmenis asinīs, liekais svars, kāju pietūkums (vēnu mazspēja), novājināta imūnsistēma (īpaši HIV un onkoloģiskiem slimniekiem), kā arī iekaisuma procesi organismā. Saslimšanu ar ādas sēnišu slimībām var veicināt virkne ārējo faktoru: neelpojoši sintētiskie apavi un apģērbs, mitrs klimats (peldbaseins, dušas kabīnes u. c.).

Inficēšanās notiek, kontaktējoties ar slimu cilvēku vai ar viņa lietotajiem priekšmetiem (cepures, veļa, apavi, dvieļi u. c.), kā arī saskaroties ar slima dzīvnieka ādu, spalvu, nagiem u. c.

Biežāk sastopamās ādas sēnišu slimības ir klijveida ēde, epidermofītijs, pēdu mikoze, nagu sēnišu slimība, trihofītijs, mikrosporija, izsutumi.

Sēnītes var ilgstoši dzīvot uz cilvēka ādas, neradot nekādu iekaisumu. Slimība rodas tad, kad samazinās ādas pretestības spējas un sēnītei rodas labvēlīgi apstākļi. Šī slimība pati no sevis izzūd reti, tāpēc nepieciešama ārsta dermatologa konsultācija. Lai izvairītos no saslimšanas ar šo slimību, jāievēro personīgā higiēna, jālieto pilnvērtīgs vitamīniem un minerālvielām bagāts uzturs. Jānovērš stresa situācijas, jo stress nomāc imūno sistēmu.

Klijveida ēde (daudzkrāsainā ēde)

Klijveida ēdes ierosinātāja ir patogēnā sēne, kura parazitē ādas raga kārtā.

Pazīmes

Uz ķermeņa parādās sīki, apaļi, brūngandzelteni plankumi, kas palielinās un saplūst kopā, izveidojot liela apmēra laukumus. Raksturīga ādas lobīšanās bez niezes. Tā biežāk rodas uz pleciem, krūtīm, muguras, vēdera. Vasarā saules ietekmē brūnie plankumi pazūd (sēne iet bojā), un šīs vietas paliek baltas. Klijveida ēdes rašanos veicina pastiprināta svīšana. Slimība ir hroniska un ir maz infekcioza.

Kas jā dara

- jāsamazina ķermeņa svīšana;
- jāseko ķermeņa tīrībai;
- bieži jāmaina veļu;
- slimības skartās vietas 2—3 reizes dienā jāieziež ar 2% salicilspirtu;
- ja slimības pazīmes neizzūd, nepieciešama ārsta konsultācija.

Epidermofitija

Epidermofitija ir infekcioza ādas sēnišu slimība, kas bojā ādas raga kārtu un var izraisīt iekaisumu ādas dziļākajos slāņos.

Infekcijas avots ir slimais cilvēks. Inficēties var, kontaktējoties ar slimu cilvēku vai lietojot inficētus priekšmetus — cepures, veļu, apavus, pirtis, peldbaseinos, kā arī dzimumkontaktu laikā. Visbiežāk slimība skar ādas lielās krokas: cirkšņus, augšstilba iekšpusi, paduses, vēdera ādu, sievietēm — zem krūtīm.

Pazīmes

Slimībai raksturīgi apaļi, norobežoti, sarkani plankumi, slimības perēkļus norobežo valnītis ar pūslīšiem, krevēlēm, kuru malās ir zvīņu lobīšanās. Slimības skartās vietas niez. Slimības rašanos veicina pastiprināta svīšana un ādas berze. Ja slimība netiek ārstēta, tā var kļūt hroniska.

Kas jā dara

- nepieciešama ārsta konsultācija;
- jāievēro personīgā higiēna;
- jānovērš berzi, svīšanu, mitruma krāšanos ādas krokās;
- jāvalkā brīvs apģērbs, bieži jāmaina apakšveļa;
- pēc mazgāšanās slimības skartās vietas ieteicams iepūderēt ar bērnu pūderi;
- iekaisušās vietas var apsmērēt ar 2% salicilspirtu.

Profilakse

- jāievēro personīgā higiēna;
- bieži jāmaina veļu.

Pēdu mikoze

Tā ir visvairāk izplatītā infekciozā ādas sēnišu slimība. Slimības ierosinātāja sēnīte bojā ādas raga kārtu un var izraisīt iekaisumu ādas dziļākajos slāņos. Slimība skar galvenokārt pēdu apakšu un pirkststarpas. Infekcijas avots ir slimais cilvēks vai viņa lietotie priekšmeti (apavi, zeķes u. c.). Inficēties var pirtīs, dušās, peldbaseinos u. c. Inficēšanos veicina ādas higiēnas neievērošana — gumijas apavu valkāšana, kas pastiprina svīšanu, sasitumi un nobrāzumi.

Pazīmes

Slimības sākumā novērojama ādas lobīšanās pirkststarpās un uz pirkstiem. Var būt nieze. Iekaisuma vietās veidojas sīki, stingri pūslīši, pildīti ar šķidrumu. Pēc laika pūslīšu šķidrums uzsūcas un ādas raga kārta nolobās. Slimībai ieilgstot, rodas stipra nieze. Pēdu mikoze var bojāt arī nagus.

Kas jādara

- ieteicamas kāju peldes 2 reizes dienā siltā, vājā kālija permanganāta šķīdumā;
- var kāju pēdēm izmantot vārāmo vai jūras sāli — ņem 8 ēdamkarotes sāls uz 2 litriem vāroša ūdens, pievieno 1—2 sasmalcinātas ķiploka daiviņas, nedaudz atdzesē. Kājas mērcē 10 min, tad nosusina dvielī. Procedūru atkārto 2 reizes dienā, līdz slimība izzūd;
- kāju pirkststarpas jāsusina, ieliekot tajās salocītu marli;
- kāju pirkststarpas jādezinficē ar 2% salicilspirtu;
- jālieto pretsēnišu preparātus;
- nepieciešamības gadījumā jākonsultējas ar ārstu dermatologu.

Profilakse

- jāveic regulāra nagu apstrāde, pēdas ieteicams ik pēc kāda laika pamērcēt sālsūdenī vai vieglā etiķūdenī;
- kāju pēdas un pirkststarpas var ieziest ar 1% joda tinktūru;
- jāizvairās valkāt gumijas apavus;
- nedrīkst lietot citu cilvēku apavus;
- jālieto līdzekļi, kas mazina kāju svīšanu.

Nagu sēnišu slimība

Ar nagu sēnišu infekcijas slimību cilvēki inficējas cits no cita (pirtī, baseinā, lietojot svešus apavus, zeķes u. c.). Visbiežāk slimo veci cilvēki, cukura diabēta slimnieki un tad, ja ir novājināta organisma imūnā sistēma. Saslimt ar sēnīti var, apstrādājot nagus ar nedezinficētiem nagu piederumiem, sarokojoties ar cilvēku, kurš slimo ar nagu sēnīti.

Pazīmes

Slimības sākumā pazīmes nav izteiktas. Pirmās pazīmes, kuras

saskata cilvēks, ir kosmētiskais defekts, jo līdz šim veselajā, līdzējā nagā, sākot no naga brīvās vai no sānu malas sāk parādīties izmaiņas. Uz nagiem parādās plankumi, svītras, vietām mainās naga krāsa — vietām parādās bālgani plankumi, pakāpeniski nagu virsma kļūst nelīdzena, pats nags biezāks. Slimībai progresējot, naga krāsa no bālganas pakāpeniski kļūst viegli brūna, nags sabiezē, deformējas, ir trausls, viegli lūst vai drūp. Zem nagiem sakrājas drupataina, dzeltena masa.

Slimība var skart ne tikai kāju, bet arī roku nagus. Slimība var skart atsevišķus nagus, kā arī pāriet uz visiem nagiem. Naga pārmaiņu dēļ var rasties arī staigāšanas problēmas, jo bieži vien, uzvelkot apavus, tie spiež vai berž.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija, kurš noteiks ārstēšanas metodi — naga noņemšanu vai pretsenīšu līdzekļu lietošanu;
- pēdu un nagu senīšu slimības gadījumā visu ārstēšanas laiku jāievēro pareiza dezinfekcija: apavus jāapstrādā ar etiķskābes šķīdumu. Samitrina vates tamponu šķīdumā un apslauka apavus no ārpuses, pēc tam dezinficē iekšpusi: samitrinātu vates tamponu ieliek apavu purngalos, apavus ieliek plastmasas maisiņā, aizsien to un pēc 24 stundām apavus izvēdina un apslauka ar ožamo spirtu;
- veļu (balto) ieteicams vārīt un pēc tam izgludināt ar karstu gludekli;
- manikīra piederumus vispirms jādezinficē spirtā vai degvīnā un pēc tam jāpatur virs uguns liesmas;
- vannas dezinficēšanai lieto saimniecības preču veikalos nopērkamus dezinfekcijas šķīdumus.

Profilakse

- jāievēro personīgā higiēna;
- jānovērš kāju pastiprināta svīšana;
- regulāra kāju kopšana ļaus pamanīt pirmās slimības pazīmes;
- apmeklējot koplietošanas telpas, nedrīkst staigāt basām kājām;
- ja pārkat lietotus apavus, pirms valkāšanas tos dezinficējiet.

Mikrosporija (kailā ēde)

Mikrosporija ir infekcioza ādas senīšu slimība. Daļa senīšu parazitē tikai uz cilvēka ādas, un inficēšanās var notikt, kontaktējoties ar slimu cilvēku, lietojot inficētus priekšmetus (cepures, veļu, apavus, ķemmi u. c.), uz kuriem ir mikrosporijas sporas, citas parazitē uz kaķu, retāk suņu ādas, un inficēties var arī saskarsmē ar kāmišiem, jūras cūciņām u. c. slimiem dzīvniekiem. Ar mikrosporiju slimam dzīvniekam uz kažoka — parasti galvas, ausu vai kāju rajonā — parādās izpūrušiem matiņiem klāti sīki blaugznaini perēkļveida plankumi. Pēc kāda laiciņa šajās vietās nolūst matiņi.

Tas, vai cilvēks inficēties pēc kontakta ar slimu dzīvnieku, atkarīgs no viņa organisma vispārējās imunitātes un ādas stāvokļa.

Pazīmes

Ar mikrosporiju inficētam cilvēkam uz ādas, biežāk atklātās ķermeņa vietās, novēro sārtus plankumus ar it kā piepaceltām, labi norobežotām maliņām, kas paplašinās un var izraisīt niezi. Ādā rodas apaļi, sārti plankumi, kas izzūd no centra, veidojot gredzenus. Perēkļa centrālā daļa ar laiku kļūst bālāka, un uz tās parādās virspusēja ādas lobīšanās. Ja mikrosporija ir galvas matainajā daļā, parādās apaļi, norobežoti perēkļveida plankumi, kas zvīņojas, un šajās vietās nolūst matiņi. Vīriešiem arī ūsu un bārdas daļā rodas lieli plankumi, kur lobās āda.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta dermatologa konsultācija.

Profilakse

- jāievēro personīgā higiēna;
- bērniem jāaizliedz rotaļāties ar klejojošiem kaķiem un suņiem.

Izsutums

Izsutums ir iekaisums, kas parasti rodas ādas krokās, un to izraisa patogēnās sēnes (raugveida sēnes, trihofītoni) un strutas radošie mikrobi (streptokoki).

Izsutumu rašanos veicina svīšana, ciešas veļas vai apģērba berze, ādas netīrība. Kairinājuma rezultātā, sviedriem uzkrājoties un sadaloties ādas saskares apvidos (cirkšņos, ap dzimumorgāniem, kā arī zem krūšu dziedzeriem u. c.), rodas iekaisums. Izsutumu veicina A un B grupas vitamīnu trūkums organismā.

Pazīmes

Iekaisuma vietā āda krokās apsarkst, atslāņojas, veidojas sāpīgas un niezošas, mitrojošas, koši sarkanas erozijas (jēlumi) un plaisas. Ja pievienojas streptokoku infekcija, redzami dzeltenīgi strutu pūslīši.

Kas jādara

- jā rūpējas, lai āda būtu tīra un sausa, mazgājoties ar ziepēm pat vairākas reizes dienā;
- ja iespējams, izsutušās vietas jāatbrīvo no apģērba, lai pie tām piekļūtu gaiss;
- ja izsutušās vietas ir mitras, tās jāapmazgā ar kālija permanganāta šķīdumu un jāapziež ar briljantzaļā šķīdumu;
- iekaisuma mazināšanai lieto cinka ziedi;
- var lietot pulverus un krēmus, kas paredzēti svīšanas mazināšanai.

Profilakse

- jānovērš svīšana. Jāvalkā nepieguļošu veļu un apģērbus;

- ir jāievēro personīgā higiēna, jārūpējas, lai āda būtu tīra un sausa;
- uzturā jāiekļauj produkti, kas satur A un B grupas vitamīnus, vai jālieto kompleksos vitamīnus tabletēs. A vitamīnus no dzīvnieku valsts produktiem visvairāk satur zivju eļļa, mencu aknas, liellopu aknas u. c.; no augu valsts — sarkanie pipari, pētersīļi, spināti, pīlādžu ogas, dzērvenes u. c. B grupas vitamīnus satur teļa un liellopu aknas, šķiņķis, vistas gaļa, olu dzeltenums, piens, siers, medus, maizes un alus raugs, griķu putraimi, burkāni, kāposti u. c.

Ārstniecības augus ādas sēnīšu slimību ārstēšanai lieto kā papildus ārstēšanas un profilakses līdzekli.

ĀBOLU etiķis.

> Slimības skartās vietas ieziež 5—6 reizes dienā. Var likt kompreses, mainot tās 2 reizes dienā. Procedūras ilgums 20—30 min.

ALKŠŅI.

> Ar kaltētu alkšņu lapu pulveri iepūderē izsutušās vietas.

AUZA, sējas.

> Salmu novārījuma pagatavošanai ņem 1/2 kg auzu salmu uz 2 litriem vāroša ūdens. Vāra 20 min, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un pievieno vannas ūdenim.

DZĒRVENE.

> Ar dzērveņu sulu ieziež slimības skartās vietas vai liek tās kompreses.

KALME, parastā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 20 min, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš. Lieto arī slimības skarto vietu ieziešanai vai kompresēm.

KLIŅĢERĪTE, ārstniecības.

> Ar svaigu lapu vai ziedu sulu ieziež slimības skartās vietas.

ĶIPLOKS.

> Ķiploku sarīvē, iegūto putriņu ietin marles salvetē, un liek kompreses uz slimības skartajām vietām, paturot 10—15 min.

MADARA, īstā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes lakstu uz 3 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 4 stundas, tad izkāš. Lieto arī kompresēm, apmazgājumiem, peldēm.

> Slimības skartās vietas var ieziest ar madaru lakstu sulu.

NĀTRE, lielā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 100 g lapu uz 1 litru vāroša ūdens. Vāra 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto arī kompresēm vai peldēm.

> Ar svaigu nātru lapu sulu ieziež slimības skartās vietas.

PĀRTIKAS SODA.

> Ņem 1 ēdamkaroti pārtikas sodas, pielej nedaudz ūdens, lai izveidotos putriņa un ieziež slimības skartās vietas. Pēc 10—20 minūtēm kājas noskalo un nosusina.

RASENE, apaļlapu.

> Uz slimības skartajām vietām liek svaigas sulas apsējus vai saspaidīta auga putriņu.

SĪPOLS.

> Slimības skartās vietas ieziež ar sulu un ļauj tai nožūt.

SMILTSĒRKŠĶU eļļa.

> Lieto slimības skarto vietu ieziešanai.

TĒJASKOKA EĻĻA.

> Ņem 3 pilienus ēteriskās eļļas un 1/4 daļu tējkarotes augu eļļas. Sajauc trauciņā un ar vates tamponu 1—2 reizes dienā ieziež slimības skartās vietas. Ārstēšanās kurss 1—3 mēneši. Pirms procedūras kājas jānomazgā un rūpīgi jānosusina. Var izmantot arī krēmu, kas satur tējaskoka eļļu.

VERONIKA, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto iekšķīgi pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā. Uzlējumu var izmantot arī kompresēm un apmazgājumiem.

Ekzēma

Ekzēma ir hronisks alerģisks neinfekciozs ādas iekaisums. Ekzēmas cēloņi var būt dažādi: ievainojumi, ilgstoši nedzīstoši ādas sastrutojumi, čūlas, baktērijas, sēnītes, vīrusi, hroniski gastrīti, aknu iekaisumi u. c. Nogurums, emocionāls sasprindzinājums, kā arī vitamīnu trūkums organismā veicina saslimšanu ar ekzēmu. Slimība ir ilgstoša — ar uzlabojumiem un paasinājumiem. Izšķir vairākas ekzēmas formas: mikrobu ekzēma parasti veidojas uz rokām un kājām kādu čūlu vai rētu apvidū; mikotiskā ekzēma veidojas cilvēkiem, kam ir ieilgusi, slikti ārstēta pēdu mikoze, un sākas no kāju pirkstiem vai pēdas velles; seborejiskā — attīstās cilvēkiem ar tauku dziedzeru pastiprinātu sekrēciju un skar sejas un galvas mataino daļu; profesionāla ekzēma parasti skar rokas un kaklu, tai pakļauti cilvēki, kam ir saskare ar krāsām, mazgājamajiem līdzekļiem, medikamentiem u. c. Ekzematozais process var palikt pirmējās izcelsmes vietās, piemēram, abu roku ādā, vai arī var izplatīties tālāk, reizēm pārņemot visu ķermeņa ādu.

Pazīmes

Pirmā ekzēmas pazīme ir sārtums un ādas tūska. Drīz parādās sīki pūslīši, kas ātri pārplīst, un ādas virsma mitro. Vēlāk āda kļūst raupja, lobās un niez.

Kas jādara

- nepieciešams konsultēties ar ārstu, kurš noteiks ārstēšanu;
- ieteicamas vēsas 2% borskābes šķīduma kompreses;
- nedrīkst mazgāt ekzēmas skartās vietas ar ūdeni un ziepēm, āda jānotīra ar augu eļļā samērcētu vates tamponu;
- jālieto nomierinošas ārstniecības augu tējas;
- uzturā jāiekļauj zivis, zivju eļļa vai linu eļļa. No graudaugiem — auzas un to produkti, no dārzeņiem — burkāni, kāposti, tomāti, saldie pipari, pētersīļi, spināti, ķiploki.

Profilakse

- lai novērstu ekzēmas paasinājumu, nepieciešams atklāt alergēnu, kas izraisījis ekzematozās reakcijas, un novērst tā iekļūšanu ādā vai organismā;
- visām ekzēmas formām ir viens kopīgs noteikums: saasinājuma periodā to jācenšas aizsargāt no gaismas ar apsējiem, īpaši — no saules gaismas;
- ir nepieciešams pareizs darba, atpūtas un uztura režīms;
- nedrīkst lietot uzbudinošas un kairinošas uzturvielas.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

ĀLANTE, heleniju.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes sakņu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš. Lieto arī slimības skarto vietu apmazgāšanai.

AUZA, sējas.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1/2 kg auzu salmu uz 2 litriem ūdens. Vāra 20 min uz mazas uguns, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un pievieno vannas ūdenim.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes sasmalcinātas zaļās auzu skaras uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā.

BĒRZS, āra.

> Bērza sulu lieto pa 1 glāzei 2—3 reizes dienā.

> Uz slimības skartajām vietām liek svaigu bērza sulu kompreses.

CELTEKA, lielā.

> Svaigu lapu sulu atšķaida ar vārītu ūdeni tilpuma attiecībās 1:1 un lieto kompresēm. (Īpaši ieteicams, ja ir slapjā ekzēma.)

DADZIS, lielais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5—10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto kompresēm, peldēm vai apmazgājumiem.

> Ieteicamas svaigu dadžu lapu kompreses (ar pūkaino pusi uz ekzēmas).

DZĒRVENE.

> Sausās ekzēmas ārstēšanai ieteicamas dzērveņu sulas kompreses.

KLINĢERĪTE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes lakstu un ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto arīgi slimības skarto vietu apmazgāšanai vai kompresēm.

MEDUS.

> Ņem 250 g sasildīta medus un pievieno tam 5 g sasmalcinātas bērza piepes (čagas) pulvera, samaisa un uzglabā vēsā vietā. Lieto arīgi — apsējiem. Ārstēšanās kurss 15—20 dienas, pēc 10 dienu pārtraukuma ārstēšanās kursu var atkārtot.

MELLENE.

> Svaigas saspaidītas ogas lieto apsējiem, sevišķi ieteicams sausās ekzēmas ārstēšanai.

RUDZUPUĶE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedlapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš. Lieto arīgi kompresēm vai peldēm.

SMILTSĒRKŠĶIS (aptiekas preparāts).

> Smiltsērķšķu eļļu lieto apsējiem, mainot tos 1 reizi dienā.

UGUNSPUĶE, šaurlapu.

> Uz slimības skartajām vietām liek svaigu vai kaltētu (iepriekš izmērcētu vārošā ūdenī) lakstu kompreses.

VIRŠIS, sila.

> Ar kaltētu ziedu pulveri apkaisa slimības skartās vietas.

ZEMENE, meža.

> Ārīgi lieto svaigu ogu kompreses.

Kāju kopšana

Lai kājas saglabātu veselā, tās ir pareizi jākopj. Kāju higiēnas pamatā ir tīrība un piemērotu apavu valkāšana. Šauru un augstpapēžu apavu valkāšana apgrūtina asinsriti, veicina kāju svīšanu, varžacu un tulznu veidošanos, tādēļ ikdienā ieteicami apavi ar pusaugstu papēdi un ovālu purngalu.

Pareiza kāju kopšana ļauj izvairīties no svīšanas, sēnīšu slimībām, tulznām, varžacīm un ādas plaisāšanas.

Kas jādara

Lai kāju pēdu āda būtu vesela:

- kājas jāmazgā katru vakaru siltā ūdenī ar ziepēm, bet nobeigumā jānoskalo ar vēsu ūdeni;
- vismaz 2 reizes nedēļā jāpievieno ūdenim ārstniecības augu novārījumu, pārtikas sodu vai kādu citu dezinficējošu līdzekli;
- pēc peldes ādas sabiezējumus no papēžiem un pēdu apakšas

noberž ar pumeku (šūnakmeni);

- pēc kāju mazgāšanas vai peldes kājas jānoslauka, īpaši pirkststarpas (mitra āda ir labvēlīga vide sēnīšu slimību attīstībai), un jāiemasē mīkstināšu krēmu. Katru dienu jāmazgā arī zeķes;
- ja kājas nogurušas, ieteicams kāju peldes ūdenim pievienot kumelišu, kosas vai citu ārstniecības augu novārījumu. Lai kājas atpūstos, guļot tās var novietot augstāk par ķermeni;
- ja kājas svīst, ieteicams kāju peldes ūdenim pievienot ozola mizu novārījumu. Svīšanu mazina arī vārāmās sāls, kālija permanganāta peldes, pretsviedru līdzekļi (nopērkami aptiekās vai kosmētikas veikalos). Vasarā ieteicams pēc iespējas biežāk staigāt basām kājām. Nav ieteicamas sintētiskās zeķes, jo tās pastiprina kāju svīšanu;
- asinsriti uzlabo kāju peldes priežu pumpuru novārījumā, kā arī pēdu masāža. Masāžu sāk no pirkstiem un virza uz ceļgalu;
- kāju nagi jāapgriež taisni, dziļa nagu stūru nogriešana veicina nagu izaugšanu.

Tulznas un varžacis rodas uz kāju pirkstiem, pēdām, starp kāju pirkstiem, uz delnām, kas ilgstoši pakļautas spiediena iedarbībai.

Tulznas veidojās fiziska darba strādniekiem uz delnām un pirkstiem. Valkājot šaurus apavus un kurpes uz augstiem papēžiem, tulznas veidojas uz pēdām. Ieteicams nelietot diendienā vienus un tos pašus apavus. Apavus jāmaina, ja ne katru dienu, tad vismaz pāris reizes nedēļā.

Kas jādara

- ja tulzna uzberzta, tad jānomazgā pēdas tekošā siltā ūdenī ar ziepēm. Ja tulzna ir pildīta ar caurspīdīgu šķidrumu, tad ar tīru dezinficētu instrumentu (adatu, šķērēm) to pārdur un izlaiž visu šķidrumu. Ja to neizdara, tad uzkrājušais šķidrums var inficēties un izveidot dziļo audu bojājumu — čūlu. Ja tulzna ir plīsusī, jānoņem atdalījusies āda. Pēc tam brūces rajonu jāapziež ar spirtu vai briljantzaļo šķidrumu un jāuzlīmē plāksteris;
- lai ātrāk sadziedētu noberzto pēdu, var lietot cinka ziedi.

Profilakse

- slēgtajos apavos arī karstā laikā jāvelk zeķes vai pēdiņas, lai pasargātu pēdas no tulznām;
- pirms valkājat jaunus apavus, noberšanai pakļautajām vietām uzlīmējiet speciālos plāksterus.

Varžacis parasti veidojas uz pēdām ilgstošas berzes vai spiediena rezultātā, ja tiek valkāti nepiemēroti apavi (šauri vai lieli — neatbilstoši pēdas lielumam), kurpes ar augstu papēdi, kā arī tad, ja ir pēdas kaulu deformācija. Attiecīgajā vietā āda sabiezē un rodas raga kārtiņa. No šīm pārragotajām šūnām veidojas tāda kā sakne (tapiņa), kura iespiežas aizvien dziļāk audos, skar nervu

galus un rada sāpes, sevišķi staigājot. Visbiežāk varžacis rodas uz mazajiem pirkstiem, uz lielā pirksta vai arī — uz vai starp pirkstiem. Pārsvarā varžacis uzmetas gados veciem cilvēkiem. Tas biežāk ir saistīts ar pēdu velves izmaiņām un kauliņu deformāciju, kas rada spiediena izmaiņas dažādās pēdas vietās. Gados jauniem cilvēkiem varžacis var rasties, valkājot nepiemērotus apavus, kā arī plakanās pēdas vai citu pēdas deformāciju rezultātā.

Kas jādara

- mājas apstākļos var mēģināt atbrīvoties no varžacīm: vispirms kāju iemērc siltā ziepjūdenī, tad lieko ādas raga kārtu norīvē ar pumeku un uzliek aptiekā nopērkamu pretvaržacu līdzekli tā, lai netiktu bojāta veselā āda. Procedūru atkārto ik dienas, kamēr tiek likvidēta varžacs sakne (tapiņa);
- kurpē pret varžacs vietu ieliek porolona riņķīti, kas samazina spiediena iedarbību.

Profilakse

- jāvalkā piemēroti un ērti apavi;
- jākopj pēdu āda, lietojot mīkstinājošus krēmus.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

ALVEJA, kokveida.

> Uz varžacs uzliek alvejas lapas mīkstumam, apsaitē un atstāj vairākas dienas.

CEĻTEKA, lielā.

> Liek svaigu lapu sulas apsējus.

CITRONS.

> Uz varžacīm vai tulznām uz nakti uzliek citrona šķēlīti un apsaitē.

ĶIPLOKI.

> Ķiploku putriņu liek kompreses veidā uz tulznām vai varžacīm.

PROPOLISS.

> Kājas tur ūdens peldē 15 min, tad uzliek uzsildītu propolisa gabaliņu un apsaitē. Apsēju nemaina 2—3 dienas, pēc tam kājas atkal mērcē siltā ūdens peldē, un, ja vajadzīgs, atkal uzliek propolisu.

RASENE, apaļlapu.

> Liek svaigu lapu sulas vai saspaidītu lapu putriņas kompreses.

SĪPOLS, dārza.

> Uzliek sīpola šķēlīti un apsaitē. Apsēju maina katru dienu.

Ārstniecības augus lieto kāju svīšanas novēršanai.

AUZA, sējas.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1/2 kg auzu salmu uz 2 litriem vāroša ūdens. Vāra 20 min uz mazas uguns, izkāš un pielej vannas ūdenim.

KUMELĪTE, ārstniecības.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes ziedu uz 1/2 litru ūdens. Vāra 15 min uz mazas uguns, tad atdzesē un izkāš. Lieto kāju peldēm.

OZOLS, parastais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 4 ēdamkarotes kaltētas mizas uz 1/2 litru ūdens. Vāra 15 min uz mazas uguns, tad izkāš. Lieto kāju peldēm.

PRIEDE, parastā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes priežu pumpuru vai jauno dzinumumu uz 1 litru vāroša ūdens. Vāra 5 min uz mazas uguns, ļauj ievilkties 30 min, izkāš, pievieno 1 ēdamkaroti galda etiķa un lieto kāju peldēm.

VĪTOLS, baltais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti vītola mizas uz 1/2 litru ūdens. Vāra 15 min uz mazas uguns, tad izkāš. Lieto kāju peldēm.

Kārpas

Kārpas ir infekcioza labdabīga ādas slimība, ko ierosina cilvēka papilomatozais vīruss. Ir vairāki desmiti kārpju veidu, kuri atšķiras pēc sava anatomiskā novietojuma, izskata un onkogēnā potenciāla. Cilvēki, **ar normāla imunitāti**, kuriem ir kārpjas, netiek pieskaitīti ādas ļaundabīgo audzēju riska grupai, jo tās parasti pēc kāda laika izzūd pašas no sevis.

Kārpas izplatās kontakta ceļā no cilvēka uz cilvēku, piemēram, ar rokasspiedienu. Inficēties var arī netieši — ar priekšmetiem, apaviem, dušās, baseinos, sporta centros. Ādā esošās mikrotraumas kalpo kā ieejas vārti infekcijai. Tālākais jau atkarīgs no ādas imunitātes. Ja ādai ir laba aizsargbarjera un organismam stipra imunitāte, inficēšanās parasti nenotiek. Protams, tas atkarīgs arī no tā, cik bieži notiek kontakts ar izraisītāju. Kārpas lielums var būt ļoti dažāds — no neliela zirņa līdz riekstam, tās var būt atsevišķas vai vairākas līdzās. Visbiežāk kārpjas rodas uz roku pirkstiem, plaukstu mugurpusē, kārpjas var rasties arī uz sejas, ap tūpli un dzimumorgāniem, retāk — uz pēdu ādas. Galvenokārt ar tām slimo jaunieši un bērni. Inkubācijas periods 1 līdz 5 mēnešiem un ilgāks. Parastās kārpjas izzūd pašas no sevis 6 mēnešu līdz 2 gadu laikā.

Pazīmes

Uz ādas rodas cieti, sausi, norobežoti, nesāpīgi, pārragoti veidojumi ar nelīdzenu virsmu no kniepadatas galviņas līdz rieksta lielumam netīri pelēkā vai miesas krāsā. Skaits var būt dažāds. Visbiežāk kārpjas lokalizējas uz roku pirkstiem, retāk — uz kāju pēdas vietās, kur spiež apavi, un tās ir ļoti sāpīgas.

Bērnībā un jaunībā kārpjas ir cieti, nesāpīgi, dzeltenbrūni vai

miesas krāsas mezgliņi un parasti lokalizējas uz zoda, pieres un vaigiem.

Vecuma kārpas (īpašas dzimumzīmes) novēro pusmūža cilvēkiem, tās ir brūngani melnā krāsā. Parasti tās lokalizējas roku plaukstu mugurpusē, deniņu apvidū, uz muguras un krūtīm. Tās ir plakanas vai grubuļainas, tām ir spīdīga virspuse un var būt neliela nieze. Mezgliņi var saplūst, veidojot izaugumus, kas līdzīgi ziedkāpostam. Šīs kārpas nav ieteicams traumēt, kā arī nedrīkst ilgi uzturēties saulē.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta dermatologa konsultācija, kurš ieteiks optimālo metodi kārpas likvidēšanai;
- jāievēro personīgā higiēna. Rokas jāmazgā vairākas reizes dienā ar ziepēm, un tām jābūt sausām;
- nav ieteicams sauļoties;
- ja kārpa ir tikko parādījusies, var likt salicilskābes aplikāciju, uzliekot to precīzi uz kārpu un aplīmējot ar leikoplastu. Jāuzmanās, lai salicilskābe nesaskaras ar veselajiem ādas audiem;
- kārpas nav ieteicams traumēt. Ja parādās apsārtums, nieze un veidojums sāk strauji augt, nepieciešama onkologa konsultācija.

Profilakse

- cilvēkam, kuram ir kārpas, jāatceras, ka nedrīkst izmantot kopīgus dvieļus ar veselajiem ģimenes locekļiem. Problēmas bērniem rada nagu graušana, kuras dēļ kārpas izplatās ap muti un nagiem.

Kārpu likvidēšanai ir daudz tautas ticējumu, piemēram, aiziet pie liepas, spaida kārpu pret liepas stumbru un trīs reizes saka tā: "Liepa ar kārpu strīdējās, liepa uzvarēja, kārpa paspēlēja." Daudziem ir palīdzējis.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

CITRONS.

> Vairākas reizes dienā kārpas ierīvē ar citriona šķēlīti.

ĶIPLOKS.

> 2—3 reizes dienā kārpas apsmērē ar ķiploku sulu.

KLIŅĢERĪTE, ārstniecības.

> Uz kārpām var likt saberztas svaigas kliņģerīšu lapas.

NĀTRE, lielā.

> Vairākas reizes dienā apsmērē kārpu ar sulu, vai uzliek saberztu lapu kompresi.

PIENENE, ārstniecības.

> Vairākas reizes dienā apsmērē kārpas ar pieneņu sulu.

PĪLĀDZIS, parastais.

> 4—5 reizes dienā apsmērē kārpas ar svaigu pīlādžu ogu biezeni.

RASENE, parastā.

> Vairākas reizes dienā kārpas apsmērē ar rasenes lapu sulu.

SĪPOLS, dārza.

> Vairākas reizes dienā apsmērē kārpas ar sīpolu sulu. Var likt sarīvēta sīpola putriņas kompreses.

ZEMENE, meža.

> Vairākas reizes dienā kārpas apsmērē ar svaigām zemeņu ogām.

Kašķis

Kašķis ir infekcioza ādas slimība. Slimības ierosinātājs ir ļoti sīciņa (0,1—0,4 mm) kašķa ērcīte. Ērcīte dzīvo ādas virskārtā, izgrauž ādā likumotas ejas un iedēj tur oliņas. Inficēties var tiešā kontakta ceļā, kā arī tad, ja lieto ar kašķi slima cilvēka veļu, priekšmetus, rotaļlietas u. c. Ar kašķi ir iespējams inficēties sabiedriskās vietās: pirtīs, autobusos, skolās, darbavietās u. c.

Pazīmes

Slimības sākumā parādās sīki un pacieti pūslīšu izsitumi ar dzidru saturu. Ja slimība netiek ārstēta, pievienojas ādas sastrutojums. Pirmā slimības pazīme ir mokoša nieze, kas pastiprinās vakaros un naktīs. Niez tās vietas, kur kašķa ērcīte ieperinājusies. Visbiežāk izsitumu vietas ir roku pirkstu starpas, plaukstu, elkoņu ieloku puses, uz krūtīm, vēdera, ap dzimumorgāniem u. c.

Kas jādara

- ja rodas aizdomas par kašķi, nepieciešama tūlītēja ārsta konsultācija. Stingri jāievēro ārsta norādījumi, lai neizplatītu slimību tālāk;
- jāievēro personīgā higiēna. Rokas bieži jāmazgā ar siltu ūdeni un ziepēm;
- ja tūlītēja ārsta konsultācija nav iespējama, jālieto 30% sēra ziede, ieziežot kašķa skartās vietas vienu reizi dienā 5—6 dienas pēc kārtas, nemainot miesas un gultas veļu. Pēc tam seko pirts (vanna) ar veļas maiņu;
- veļa jāvāra un jāizgludina ar karstu gludekli;
- visiem ģimenes locekļiem jāārstējas vienlaikus arī tad, ja kašķa pazīmju nav, bet gulēšanai tiek lietota viena gulta vai arī tiek lietoti kopīgi sadzīves priekšmeti.

Profilakse

- jāievēro higiēnas prasības;
- kašķa ērcīte 2—3 dienas var dzīvot uz drēbēm, gultas veļas un mājas putekļos;
- gultas veļu, dvieļus mazgā karstā ūdeni un gludina;
- mājas uzkopšanai lieto putekļu sūcēju, un ieteicams izlietoto putekļu maisiņu izmest.

Ārstniecības augus kašķa ārstēšanai lieto arīgi.

ĀLANTE, heleniju.

> Ņem kaltētu sakņu pulveri un augu eļļu tilpuma attiecībās 1:10, samaisa, ļauj ievilkties 24 stundas siltumā, tad biežus izspiež un 2 reizes dienā ieziež slimības skartās vietas.

BALANDA, baltā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš. Lieto arīgi — ādas apmazgāšanai, lai mazinātu niezi.

IEVA, parastā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 4 ēdamkarotes kaltētu ogu uz 1 litru ūdens (tilpumu attiecīgi var palielināt). Vāra 20 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un pievieno vannas ūdenim.

MEDUS.

> Ar medu smērē slimības skartās vietas.

PAEGLIS, parastais.

> Jāmazgājas paegļu zaru novārījumā. Novārījuma pagatavošanai ņem 1 kg zaru uz 5 litriem ūdens. Vāra 10 min, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un pielej vannas ūdenim.

SUNĪTIS, trejdaivu.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes kaltētu lakstu uz 1 glāzi ūdens. Vāra 10 min, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš. Lieto kompresēm, aplikamiem vai apmazgājumiem. Glāzi šāda novārījuma var izmantot peldei uz 10 litriem ūdens.

VERONIKA, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes kaltētu lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš. Lieto kompresēm vai apmazgāšanai.

Nātrene

Nātrene ir ādas vai gļotādas alerģiska reakcija. Parasti reakcija rodas drīz pēc saskares ar alergēnu — tie var būt medikamenti, pārtikas produkti (zemenes, olas, zivis u. c.), kukaiņu (bišu, lapseņu, dunduru u. c.) dzēlieni, kā arī infekcijas perēkļi organismā u. c.

Nātrene var būt akūta un hroniska. Akūta parādās pēkšņi un ilgst no dažām minūtēm līdz vairākām stundām. Hroniska ilgst mēnešiem un bieži atkārtojas.

Pazīmes

Nātrene sākas pēkšņi ar dedzināšanu un ādas niezi, pietūkumu, dažāda lieluma pūslīšiem. Var būt paaugstināta ķermeņa temperatūra, galvassāpes, slikta dūša, vemšana. Nātrene parasti izzūd 1—7 dienu laikā. Vienlaikus ar nātreni vai arī ar to nesaistīti var rasties nātreses smagākā forma tūska — Kvinkes tūska.

Kvinkes tūska pazīmes

Pietūkst seja, lūpas, mēle un citas ķermeņa daļas. Ja tūska skar

elpošanas ceļus, var rasties balsenes tūska ar balss piesmakumu un elpas trūkumu, kas izpaužas ar apgrūtinātu elpošanu un bezsamaņu — **anafilaktisko šoku** (skatīt nodaļā “Pirmās palīdzības sniegšana. Kukaiņu dzēlumi”).

Kas jādara

- jebkuru ādas izsitumu gadījumā nepieciešama ārsta konsultācija;
- ja rodas aizdomas, ka nātreņi izraisījuši medikamenti, pārtikas produkti vai citas vielas, līdz ārsta konsultācijai ir jāpārtrauc to lietošana;
- degvīna kompreses mazina tūsku;
- aukstas kompreses mazina niezi;
- jādod daudz dzert tīru ūdeni.

Profilakse

- jāizvairās no kaitīgiem faktoriem, kuri izraisa alerģisku reakciju;
- savlaicīgi jāārstē infekcijas perēkļi organismā.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli, saskaņojot to lietošanas lietderību ar ārstu.

AUGU MAISĪJUMS.

> Dadžu un pieneņu saknes, trejkrāsu vijolītes laksti vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā pirms ēšanas.

> Kumelītes ziedi un veronikas laksti — no katra pa 1 daļai, baldriāna sakneņi — 1/2 daļa. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā pirms ēšanas.

KUMELĪTE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā.

PANĀTRE, baltā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 200 g lakstu uz 5 litriem ūdens. Vāra 20 min uz mazas liesmas. Ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš un pievieno vannas ūdenim.

VIRZA, parastā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 10 ēdamkarotes svaigu vai 5

ēdamkarotes kaltētu lakstu uz 1 litru vāroša ūdens. Vāra 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto kompresēm vai apmazgāšanai.

Pinnes

Parastās pinnes ir viena no visbiežāk pusaudžu vecumā sastopamajām slimībām. Tā ir hroniska ādas slimība, ko izraisa nepareiza tauku dziedzeru darbība. Ir vairāki piņņu veidi: zīdaiņu pinnes, parastās jeb jaunības pinnes, baltās pinnes, melnās pinnes jeb komedoni, mezglveida pinnes, medikamentozās pinnes u. c. Slimības attīstību veicina hormonālie traucējumi, nepareizs uzturs, nervu pārslodze (stress), imūnās sistēmas traucējumi, vispārējs organisma veselības stāvoklis, kā arī liela loma ir iedzimtībai.

Pazīmes

Pinnes bieži parādās dzimumbrieduma perioda sākumā un pāriet, dzimumgatavībai iestājoties. Slimība noris ar uzlabošanās un pasliktināšanās periodiem. Pinnes nav bīstama slimība, tomēr nepievilcīgais ārējais izskats ietekmē cilvēka psihi, radot zemu pašnovērtējumu.

Pirmās slimības pazīmes parādās 12—13 gadu vecumā, kulmināciju sasniedz 17—20 gadu vecumā, pēc tam intensitāte samazinās. Sākumā uz sejas, krūtīm vai muguras izveidojas pietūkums ar iekaisuma sārtumu ap to. Vēlāk pietūkuma virsotnē parādās strutu pūslītis.

Visbiežāk pinnes novēro ķermeņa daļās, kur ādā ir vislielākie tauku dziedzeri — galvas matainajā daļā, sejas ādā, īpaši uz zoda, deguna, vaigu un deguna krokās, krūšu kurvja priekšējā virsmā, uz pleciem un muguras. Šajās vietās novēro pastiprinātu ādas taukošanos jeb seboreju, poru paplašināšanos, komedonu rašanos. Komedoni ir piņņu forma, kas rodas, nosprostojušies matu folikulam ar raga kārtas šūnām un tauku dziedzeru sekrētu. Tie redzami kā melni punktiņi jeb vaļēji komedoni.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija, kurš atkarībā no piņņu rašanās cēloņiem, smaguma pakāpes un slimības gaitas izvēlēsies attiecīgu ārstēšanu;
- uzturā jāierobežo cukura, piena produktu, ceptu ēdienu, taukvielu un sāls patēriņš;
- seja jāmazgā 2 reizes dienā;
- ieteicamas karstas kumelišu novārījuma kompreses uz sejas vai tvaika peldes, pēc tam sejas ādu var notīrīt ar 2% salicilspirtu vai kamparspirtu;
- vasarā ieteicama sauļošanās, ziemā — solārijs;
- pinnes nedrīkst izspiest.

Profilakse

- jāievēro personīgās higiēnas prasības;
- ieteicams spēcinošs un vitamīniem bagāts uzturs, sevišķi A un E vitamīni. Uzturā jāiekļauj augļi, dārzeņi, rupja maluma miltu izstrādājumi, kviešu klijas, pupas, zirņi, burkāni, kāposti, pētersīļi, zaļie pipari, kartupeļi, āboli u. c.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

AUGU MAISĪJUMS.

> Ālantes un dadžu saknes — no katra pa 1 daļai, cigoriņu saknes — 1/2 daļa. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 4 reizes dienā.

BĒRZS, āra.

> Svaigu bērza sulu lieto kompresēm un apmazgājumiem. Ieteicams sulu dzert arī iekšķīgi pa 1 glāzei 2—3 reizes dienā.

DADZIS, lielais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto kompresēm, liekot uz iekaisušas ādas.

GRĪSLIS, smilts.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 4 ēdamkarotes kaltētu sakņu uz 1 litru vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto kompresēm vai ādas apmazgāšanai.

GURĶIS.

> Sarīvē svaigu gurķi ar visu mizu, piesūcina tajā vates tamponu un lieto slimības skarto vietu apmazgāšanai.

IRBENE, parastā.

> Ogu sulu lieto sejas ādas apmazgāšanai.

KLIŅĢERĪTE, ārstniecības.

> Lapu un ziedu sulu lieto ādas apslaucīšanai vai kompresēm.

NĀTRE, lielā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes lapu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto ādas apmazgāšanai vai kompresēm.

VĪBOTNE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto ādas apmazgāšanai vai kompresēm.

VIRZA, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 10 ēdamkarotes svaigu lakstu uz 1 litru vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto ādas apmazgāšanai vai kompresēm.

Psoriāze (zviņēde)

Psoriāze ir hroniska recidivējoša (ar tieksmi atkārtoties) ādas slimība. Paasinājumi mijas ar miera periodiem. Paasinājumus visbiežāk novēro rudenī un ziemā, retāk — vasarā. Vienota viedokļa par slimības izraisītāju nav līdz pat šim laikam. Veicinoši faktori ir iekšējās sekrēcijas dziedzeru un vielmaiņas traucējumi, infekcijas, fiziskas un psihiskas pārslodzes, stress, un var būt iedzimta uzņēmība. Ar psoriāzi var saslimt jebkurā vecumā, un tā nav infekcioza (lipīga). Neārstēta psoriāze, mainot apmērus, var turpināties gadiem ilgi, var arī pēkšņi izzust pati no sevis. Ir vairāki psoriāzes veidi: eksudatīvais un vissmagāk norītošie psoriāzes veidi — psoriātiskā eritrodermija un atopātiskā psoriāze.

Pazīmes

Slimības sākumā raksturīgi sārti, labi norobežoti plankumi, kuru virsma klāta ar sudrabaini baltām, viegli noņemamām zvīņām. Psoriāze lokalizējas visbiežāk uz elkoņiem un ceļu iekšpuses virsmām, galvas matainajā daļā, kā arī var būt jebkurā ķermeņa daļā. Izsitumi pakāpeniski palielinās uz ārmalu un saplūst kopā, ir neliela nieze.

Kas jādara

- jāatrodas pastāvīgā ārsta kontrolē, jo nepieciešama savlaicīga ārstēšana, lai novērstu paasinājumus;
- jānovērš stress. Ieteicami nomierinoši līdzekļi, tai skaitā ārstniecības augu tējas;
- ja ir iespējams, katru dienu jāiet siltā dušā vai vannā. Nedrīkst ādu berzt un lietot stipras ziepes. Pēc peldes ādu mīkstina ar maigu eļļu vai krēmu;
- jāierobežo piparotu, treknu un ceptu ēdienu lietošana uzturā;
- slimību nelabvēlīgi ietekmē smēķēšana, alkohola lietošana;
- uzturā jālieto produkti, kas satur organismam nepieciešamos vitamīnus un šķiedrvielas: kviešu klijas, auzu pārslas, graudu maize, pupiņas, zirņi, seleriju saknes, burkāni, kāposti bietes, u. c. No augļiem un ogām vislielākais šķiedrvielu daudzums ir upenēs, cidonijās, mellenēs, žāvētās vīģēs u. c.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

AUGU MAISĪJUMS.

> Pelašķa ziedi un trejkrāsu vijolītes laksti — no katra pa 1/2 daļai, trejdaivu sunīša un nātres laksti, altejas saknes — no katra pa 1 daļai. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu siltumā, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā 30 min pirms ēšanas.

DADZIS, lielais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 4 ēdamkarotes sakņu uz 2 litriem vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 4 stundas siltumā, tad izkāš. Lieto arīgi — pievienojot vannas ūdenim.

MADARA, istā.

> Svaigu lakstu sulu lieto slimības skarto vietu apmazgāšanai vai kompresēm.

MELLENE.

> Liek svaigu ogu kompreses uz slimības skartajām vietām.

SMILTSĒRKŠĶU EĻĻA (aptiekas preparāts).

> Smiltsērķšķu eļļu lieto slimības skarto vietu ieziešanai.

SUNĪTIS, trejdaivu.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Vāra 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto peldei 1 glāzi novārījuma uz 10 litriem ūdens.

UGUNSPUĶE, šaurlapu.

> Lieto svaigu ziedošu lakstu vai sulas kompreses.

VIJOLĪTE, trejkrāsu.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto kompresēm.

VIRZA, parastā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 4 ēdamkarotes lakstu uz 1 litru vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto kompresēm vai peldēm.

> Svaigu lakstu sulu lieto slimības skarto vietu ieziešanai.

ZEMENE, meža.

> Lieto svaigu augļu vai sulas aplikamos.

Matu kopšana

Matu kopšanā ietilpst regulāra galvas matainās daļas mazgāšana, masāža un pareiza matu sukāšana.

Mazgājot mati attīrās no putekļiem, atmirušās ādas raga kārtas šūnām, tauku un sviedru dziedzeru izdalījumiem. Matu mazgāšanas biežums ir atkarīgs no tā, vai mati ir sausi, normāli vai taukaini, kā arī no cilvēka darba un dzīves apstākļiem, bet tai jānotiek ne retāk kā 2 reizes nedēļā. Pārmērīgs ādas sausums vai taukainums, matu izkrišana, blaugzns liecina, ka organismā kaut kas nav kārtībā. Parasti iemesls ir nesabalansēts uzturs, nehiģiēniski ieradumi, nepietiekama asiņu cirkulācija galvas ādā, pārāk liela nervu slodze (stress) u. c.

Kas jādara

- pareizi matus mazgā tā: mati jāmazgā mīkstinātā siltā ūdenī (1/4 tējkarotes dzeramās sodas uz 1 litru ūdens). Vispirms matus saslapina, tad saziepē ar labām ziepēm vai šampūnu (šampūnu izvēlas attiecīgi sausiem, normāliem vai taukainiem matiem, vislabāk izvēlēties bērnu šampūnu) un ierīvē to matos un ādā. Pēc mazgāšanas matus 2 reizes izskalo siltā ūdenī. Pēdējo skalojamo ūdeni ielej bļodā, pievienojot ūdenim 1

ēdamkaroti galda etiķa (vai 1/2 ēdamkarotes citrona sulas, vai 11/2 g citronskābes) uz 1 litru ūdens, pēc tam izskalo matus aukstā ūdenī. Tas stimulē asinscirkulāciju ādā un aizver poras, ko karstais ūdens bija atvēris un iztīrījis. Sausus matus pēc mazgāšanas var izskalot ar bērzu pumpuru, nātru, kumelīšu novārījumu, taukainus — ar pelašķu, mārsila, kosu, dadžu sakņu novārījumu;

- vislabāk matus žāvēt, ja to atļauj laika apstākļi, svaigā gaisā, saulē vai nosusināt mikstā dvielī un izžāvēt istabas temperatūrā;
- lai mati būtu veseli un spīdīgi, nepieciešams spēcināt visu organismu, līdz ar to arī matus, lietojot pilnvērtīgu uzturu. Uzturā jāiekļauj liesa gaļa, zivis, olas, pienu un piena produktus, riekstus, dārzeņus, augļus un to sulas. Pārmērīgs cukura un saldumu daudzums uzturā veicina matu izkrišanu;
- labu asins cirkulāciju galvas matainajā daļā panāk, sukājot matus ar suku 2 reizes dienā. Svarīgi ir pareizi sukāt matus. Sukājot matus, jānoliecas uz priekšu tā, lai galva būtu zemāk par sirds līmeni, tad asinis brīvi pieplūst galvai, tīrot un barojot to, atdzīvinot sejas un kakla audus. Sukājiet matus, virzot ķemmi no ādas lejup uz matu galiem — āda attīrīsies no netīrumiem, mirušajiem matiem un blaugznām;
- lai mati būtu veseli, nepieciešama galvas ādas masāža rītos un vakaros. Masāža nodrošina asins cirkulāciju galvas ādā un palīdz novērst plikgalvību. Masāžu sāk, enerģiski virzot delnu un pirkstus cauri matiem uz priekšu un atpakaļ, augšup un lejup, pēc tam mati jāizsukā ar cietu suku;
- 10 minūtes ilga gulēšana uz līdzenas plaknes vai grīdas liek asinīm pieplūst galvā, apgādājot ar barības vielām matus un galvas ādu;
- matiem ir kaitīgi ilgviļņi, matu krāsošana un balināšana, kā arī aukstums. Sausus matus bojā saules stari un jūras ūdens;
- galvas ādai un matiem nepieciešama elpošana, tāpēc siltā laikā galvai jābūt pēc iespējas atsegtai.

Matu izkrišana

Matu izkrišana var būt saistīta ar ādas un citām organisma slimībām. Matu izkrišana var būt daļēja vai pilnīga. Slimība var radīt atsevišķus kailus laukumus galvas matainajā daļā vai arī aptvert visu galvas vai pat ķermeņa ādu. Cēloņi ir dažādi — smagas, ilgstošas slimības, vielmaiņas un iekšējo sekrēciju dziedzeru darbības traucējumi, daži medikamenti, piemēram, pretvēža līdzekļi, ķīmiskās vielas, matu balināšana, krāsošana, radiācija, seboreja u. c. Vecuma matu izkrišana, kas nepārtraukti progresē, rodas sakarā ar vecuma fizioloģiskajām pārmaiņām iekšējās sekrēciju dziedzeru darbībā, kas ir atkarīgs arī no vis-

pārējā veselības stāvokļa un dzīves veida. Matu izkrišanu veicina nesabalansēts uzturs, vitamīnu trūkums organismā, stress, kā arī iedzimtība. Izkritušo matu vietā jauni mati nerodas, it sevišķi pakausī, un veidojas plikgalvība.

Pastiprināta matu augšana — *matainība* var būt sievietēm klimaksa periodā un meitenēm pēc dzimumbrieduma sasniegšanas. Biežāk matainību (pastiprinātu garo matu augšanu) novēro tur, kur normāli aug tikai pūkveida mati — uz sejas, virslūpas un zoda. Matainība ir saistīta ar iedzimtību un iekšējās sekrēcijas dziedzeru darbības traucējumiem.

Plikgalvība. Dažreiz matu izkrišana vērojama jau 30—35 gadu vecumā. Viriešiem mati parasti sāk izkrist pieres apvidū vai arī pakausī. Vienlaikus pastiprinās rupju matu augšana ausīs, degunā, uzacīs. Sievietēm parasti vērojama vispārēja matu paretināšanās.

Kas jādara

- ieteicama ārsta konsultācija, kurš noteiks matu izkrišanas cēloni un ārstēšanu;
- matu augšanu labvēlīgi ietekmē matu sukāšana un galvas ādas masāža, kas rada asins pieplūdumu galvas ādā un veicina matu augšanu;
- nepieciešams spēcīnāt organismu, iekļaujot uzturā produktus, kas satur A, B grupas, C, E vitamīnus. Var lietot kompleksos vitamīnus tablešu veidā;
- no dārzeņiem uzturā jāiekļauj kāposti, pētersīļi, paprika, spināti, burkāni, brokoļi u. c.;
- jāierobežo uzturā cukuru un citus saldumus.

Profilakse

- jāievēro pareizs darba un atpūtas režīms;
- nepieciešams pilnvērtīgs un vitamīniem bagāts uzturs;
- savlaicīgi jāārstē seboreja un hroniski iekaisuma perēkļi organismā;
- jāievēro pareiza matu kopšana.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

APINIS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti augļkoku uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas un tad izkāš. Lieto arīgi — matu skalošanai.

BĒRZS, āra.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 4 ēdamkarotes lapu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Skalo matus pēc to mazgāšanas, pievienojot skalojamam uzlējumam 1 tējkaroti 3% etiķa.

CITRONS.

> Matu saknes pēc mazgāšanas ierīvē ar citrona šķēlītēm.

DADZIS, lielais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes sakņu uz 1 litru ūdens. Vāra 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto matu mazgāšanai.

KALME, parastā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 4 ēdamkarotes sakņu uz 1 litru ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Ar novārījumu ierīvē galvas ādu, apvien dvieli un pēc 2 stundām skalo ar ūdeni.

LUPSTĀJS, ārstniecības.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sakneņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš. Lieto galvas ādas ierīvēšanai. Pēc 2 stundām mazgā matus.

NĀTRE, lielā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 100 g lakstu uz 1 litru vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto matu skalošanai 1 reizi nedēļā.

RUDZUPUĶE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto galvas ādas ierīvēšanai.

SĪKJĀNĪTIS, Kanādas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto galvas ādas ierīvēšanai.

SĪPOLS, dārza.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes sīpolu mizu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš. Lieto matu skalošanai.

> 1—2 reizes nedēļā galvas ādu ierīvē ar sīpolu sulu, galvu apvien ar dvieli un pēc 1—2 stundām matus izmazgā.

SMILTSĒRKŠĶIS, pabērzu.

> No smiltsērķšķu jaunajiem dzinumiem pagatavo novārījumu, ņemot sauju jauno dzinumus uz 1 litru vāroša ūdens. Vāra 5 min, pēc tam ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto matu mazgāšanai.

VĪGRIEZE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes lakstu ar ziediem uz 1 litru vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 4 stundas, tad izkāš. Lieto galvas ādas ierīvēšanai.

ŽIBULĪTIS, stāvais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 4 ēdamkarotes lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš. Lieto galvas ādas ierīvēšanai.

Seboreja un blaugznas

Blaugznas ir ādas raga kārtas sīkas zvīņas, kas rodas, pastiprināti atdaloties ādas virspusējām, pārragotām šūnām galvas matainajā daļā. Ādas pašattīrīšanās process ir normāls, bet, ja tas ir traucēts, rodas pastiprināta zvīņošana, kuras pamatā ir nepareiza ādas dziedzeru darbība, nepilnvērtīgs uzturs, kā arī nepareiza vai nepietiekama galvas ādas un matu kopšana. Visbiežāk blaugznas rodas, ja cilvēks slimo ar seboreju, bet tās var rasties arī citu ādas slimību gadījumos.

Blaugznas, kā arī seboreja mēdz būt dažādas. Ja zvīņas ir sausas, pelēcīgi bālā krāsā, bet galvas āda zaudē tai raksturīgo spīdumu, tad šādas blaugznas dēvē par parastām. Taču, ja cilvēkam ir arī paaugstināta tauku sekrēcija, tad nolibījušās zvīņas ir taukainas, dzeltenīgas, un no galvas ādas tās atdalās ar grūtībām. Šajā gadījumā ir izveidojusies galvas matainās daļas taukainā seboreja.

Seboreja ir vispārēja organisma slimība, kurai raksturīga ādas tauku dziedzeru pastiprināta darbība. Seborejas pamatā ir iekšējās sekrēcijas dziedzeru darbības traucējumi, nervu sistēmas, organisma hormonālo un imūno sistēmu traucējumi, iekšējo orgānu, sevišķi kuņģa, zarnu, aknu, un žultspūšļa, nepareiza darbība. Seboreju veicinoši faktori ir vienpusība uzturā, A, B grupas, C vitamīnu trūkums organismā, kā arī kalcija, dzelzs un fosfora trūkums organismā, darba un atpūtas režīma neievērošana, pārpūle, organisma imūnās sistēmas pavājināšanās, nepareiza ādas kopšana. Visbiežāk seboreja parādās uz sejas, galvas matainajā daļā, aiz ausīm, ap degunu, uz krūtīm un muguras.

Blaugznas un seboreju izraisa mikroskopiska sēnīte, un ir zinātniski pierādīts — šī slimība ir infekcioza. Labākais pierādījums tam ir — ja frizētavās tiek regulāri veikti sanitāri higiēniskie pasākumi, ievērojami samazinās slimnieku skaits ar blaugznām. Acīmredzot šai sēnītei nav iebildumu izmantot matu suku, ķemmes un citus matu kopšanas piederumus kā transporta līdzekļus, lai pārceļotu no viena cilvēka pie otra.

Izšķir taukaino un sauso seboreju.

Pazīmes

Taukainās seborejas skartā āda ir ļoti taukaina, pelēcīgi netīra, tauku dziedzeru atveres (poras) ir paplašinātas (sejas āda līdzīga apelsīna mizai). Galvas mati spīd kā ieeļļoti. Tajos ir daudz blaugznu, un rodas galvas matainās daļas nieze, mati sāk izkrist.

Sausās seborejas gadījumā āda izskatās sausa, pārklāta ar sīkām zvīņām. Ir nieze, mati — nespodri, cieti, viegli lūst, piebārstīti ar blaugznām.

Seboreja traucē normālās norises ādā un matos, tāpēc mati palēnām sāk izkrist, bet jaunie mati slikti aug.

Kas jādara

- jāārstē pamatslimība. Ārstēšanu nosaka ārsts;
- jālieto nomierinoši līdzekļi: baldriānu un citas nomierinošas

ārstniecības augu tējas;

- uzturā jāierobežo taukvielas, ogļhidrātus, vārāmo sāli;
- jālieto vitamīniem bagāts uzturs;
- jāievēro pareiza ādas un matu kopšana, mazgājot taukaino ādu rītos un vakaros ar siltu ūdeni un tualetes ziepēm, noskalojot ar vēsu ūdeni. Sausai sejas ādai jāuzliek zāļu novārījumu kompreses, barojošas maskas. Matus jāmazgā ik pēc 2—3 dienām, un vislabāk matus mazgāt ārstniecības augu novārījumos;
- matus var mazgāt ar pretblaugznu vai bērnu šampūnu.

Profilakse

- savlaicīgi jāārstē pamatslimība;
- jāievēro pareizs darba un atpūtas režīms;
- mati jāšargā no aukstuma, karstuma un saules iedarbības.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

APINIS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes augļkopu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 4 stundas un tad izkāš. Lieto ārīgi — matu mazgāšanai.

AUGU MAISIŅUMS.

> Māllēpju un nātru lapas vienādās daļās. Novārījuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes maisījuma uz 1 litru vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Ar šo novārījumu mazgā matus 2 reizes nedēļā.

DADZIS, lielais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto matu sakņu ierīvēšanai vai matu skalošanai.

KALME, parastā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes sakneņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto matu sakņu ierīvēšanai.

MĀLLĒPE, parastā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes lapu uz 1 litru vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto matu mazgāšanai vai matu sakņu ierīvēšanai.

NĀTRE, lielā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 100 g lapu uz 1 litru vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto matu skalošanai.

PELAŠĶIS, parastais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš. Lieto galvas ādas ierīvēšanai 1 reizi nedēļā.

RUDZUPUĶE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedlapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto galvas ādas ierīvēšanai.

SĀLS, vārāmā.

> Matus mazgā siltā ūdenī bez ziepēm, tad galvas ādu ierīvē ar rupjo vārāmo sāli, patur apsietu 15 min un pēc tam matus izskalo ar siltu ūdeni. Procedūru veic 1 reizi nedēļā. Ārstēšanās kursā ietilpst 6—8 procedūras.

SUNĪTIS, trejdaivu.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš. Lieto matu sakņu ierīvēšanai 2 reizes nedēļā.

Uzturs

A vitamīna nepietiekamība uzturā veicina ādas pārragošanos. Tāpēc uzturā jālieto tie produkti, kuri satur A vitamīnu. No dzīvnieku valsts produktiem — zivju eļļa, mencu, lašu aknas, liellopu aknas u. c. No augu valsts produktiem — paprika, pētersīļi, burkāni, pilādži, dzērvenes, žāvētas aprikozes u. c.

Ja organismā trūkst B grupas vitamīnu, novērojamas pārmaiņas ādā. Visvairāk B grupas vitamīnu atrodas alus un maizes raugā, kviešu kliņās, rīsos, mencu un liellopu aknās, vistas gaļā u. c. Uzturā jāiekļauj arī selerijas, rutki, ķirbji, sīpoli, ķiploki u. c.

Utu invāzija

Uz cilvēka parazitē galvas, drēbju un kaunuma utis.

Galvas utis mitinās galvas matos. Dzīves ilgums caurmērā ir 27 dienas. Mātītes izdēj līdz 140 olu (gnīdas), ko pielipina pie matiem. Visa attīstība ilgst apmēram 17 dienu. Ja utis ir daudz, var veidoties galvas matainās daļas ekzēma.

Drēbju utis dzīvo veļā vai drēbēs, kas saskaras ar miesu. Uz ķermeņa tās uzturas 2—3 reizes diennaktī pa 10—15 min, sūcot asinis. Dzīves ilgums 30—45 dienas. Mātītes šajā laikā izdēj 200—300 olu (gnīdas), ko pielipina pie auduma šķiedrām. No olām pēc 5—8 dienām izšķīļas apmēram 1 mm gari kāpuri, kas 10—14 dienu laikā kļūst pieauguši. Drēbju utis ar izkārnījumiem vai hemolimfu, kas izplūst no ievainojumiem, pārnes izsituma tīfu un atguļas tīfu.

Kaunuma utis dzīvo uz kaunuma, padusēs, uzacīs, bārdā, retumis — galvas matos. Dzīves ilgums apmēram 27 dienas. Mātīte izdēj līdz 40 olu. Pēc 5—8 dienām izšķīļas kāpurs, kas par pieaugušu uti attīstās 15—17 dienās. Asinssūkšanas vietās uz cilvēka ādas izveidojas zilganpelēcīgi plankumi, pakāpeniski tie izbalē un pēc 8—12 dienām izzūd.

Utu invāzija jeb utainība var skart ikvienu cilvēku. Visbiežāk tā skar mazus bērnus un skolniekus. Fizisks kontakts ir

visbiežākais utu izplatīšanās veids. Netiešie utu invāzijas ceļi ir cilvēka, kam ir utis, ķemmes vai matu suku lietošana, cepuru, šaļļu vai citu galvas segu aizņemšanās, dvieļu vai spilvendrānu kopīga lietošana vai apģērbu uzlaikošana veikalos.

Utis un gnīdas vislabāk konstatēt matos tuvu galvas ādai, vietās, kur mati visbiežākie, jo utis izvairās no gaismas. Galvas utis uz apģērba, paklāja vai gultas piederumiem var izdzīvot 2—3 dienas, līdz pat 10 dienām. To oliņas var izdzīvot vairāk nekā 2 nedēļas.

Kas jādara

- nepieciešama mehāniska utu un gnīdu izķemmēšana. Vispirms matus apstrādā ar augu eļļu, pēc tam matus rūpīgi ķemmē — vispirms ar parasto ķemmi, pēc tam ar speciālo “utu ķemmi” vismaz 2—3 stundas dienā, kamēr pārliecinās, ka nav vairāk ne utu, ne gnīdu. Pēc tam obligāti šo procedūru atkārto pēc 8—10 dienām, lai pārliecinātos, ka nav izšķīlušās jaunas utis;
- drēbju utis vislabāk iznīcināt mehāniski ar vārošu ūdeni un, izgludinot ar karstu gludekli.

Profilakse

- jāievēro personīgā higiēna;
- nedrīkst izmantot citu personu matu suku, cepures, gultas veļu, dvieļus un apģērbu.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

DZĒRVENE.

> Matus ieziež ar dzērveņu sulu, apsien ar dvieli un pēc 1 stundas izskalo ar siltu ūdeni.

PĒTERSĪLIS, cirtainais.

> Ar pētersīļa sakņu sulu ieziež matus, apsien ar dvieli un pēc 1 stundas matus izskalo ar siltu ūdeni.

Vasaras raibumi

Vasaras raibumi ir ģenētiski noteikta īpatnība, kas visvairāk izpaužas līdz 30 gadu vecumam, bet ap 50 gadiem mēdz izzust pavisam. Vasaras raibumi ir sīki dzeltenbrūngani plankumiņi, kas parādās uz sejas un citām atsegtām ķermeņa daļām pavasaros saules staru ietekmē (arī solārijā). Rudenī un ziemā daļēji vai pilnīgi izzūd. Vasaras raibumi ir iedzimtas pigmentācijas īpatnības un visbiežāk mēdz būt cilvēkiem ar gaišiem un sarkaniem matiem un ar maigu ādu.

Kas jādara

- ārstēšana ar medikamentiem nekādu rezultātu nedod;
- rudenī un ziemā ir piemērots laiks, kad tos var balināt, tomēr balināšana nevar pilnībā atbrīvot no vasaras raibumiem;
- mājas apstākļos var uzklāt sejai maskas, piemēram, ar rūgušpienu vai kefīru, citrona, tomātu vai zemeņu sulu, paturot

20—30 min, pēc tam noskalojot seju ar siltu ūdeni;

- ieteicama speciālista konsultācija, kurš izvēlēsies, vai jums varēs palīdzēt lāzerprocedūra.

Profilakse

- jālieto ziedes, kas aizsargā pret saules iedarbību.

Ārstniecības augus lieto kā papildus līdzekli.

BĒRZS, āra.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti pumpuru uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš. Novārījumā mazgā sejas ādu.

CITRONS.

> 1 tējkarotei citrona sulas pievieno 2 pilienus augu eļļas un 2—3 reizes dienā ar to apslauka sejas ādu.

GURĶIS.

> No svaiga gurķa izspiež sulu un 2—3 reizes dienā ar to apmazgā seju.

LUPSTĀJS, ārstniecības.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš. Lieto kompresēm vai sejas ādas apmazgāšanai.

NORAGA, klinšu.

> Svaigu lakstu sulu lieto sejas ādas apslaucīšanai.

PIENENE, ārstniecības.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, tad izkāš. Lieto sejas ādas apmazgāšanai.

ZAĶSKĀBENE, meža.

> Seju ieziež ar zaķskābeņu sulu.

ZEMENE, meža.

> Sejas ādu ieziež ar svaigām zemeņu ogām.

AUSU, KAKLA UN DEGUNA SLIMĪBAS

Apkārtējo pasauli mēs uztveram ar maņu palīdzību, dzirde ir viena no būtiskākajām, jo ar tās palīdzību notiek cilvēku savstarpējā komunikācija.

Dzirdi nodrošina sarežģīti organismā notiekoši mehānismi, taču skaņas uztveršana, protams, sākas ar ausīm. Auss ir dzirdes un līdzsvara orgāns un sastāv no 3 daļām: ārējās auss (auss gliemežnīca un ārējā auss eja, kas beidzas ar bungādiņu), vidusauss (bungdobums ar 3 dzirdes kauliņiem, dzirdes kanāls) un iekšējās auss (sarežģīti kaula un plēves labirinti). Visbiežākā ausu slimība ir auss iekaisums. Izšķir: ārējās auss, vidusauss un iekšējās auss iekaisumu, un to kopīgā pazīme ir sāpes.

Ārējās auss iekaisums

Ausu sāpes var izraisīt ārējā auss kanāla iekaisums, kad tajā izveidojas furunkuls (augonis). Ārējā auss ejas daļā ir matiņi, un, iekaisot matiņu maisīgam jeb saknītei, attīstās augonis, kurš izraisa sāpes. Augoņi visbiežāk izveidojas auss ejas skrimšļainajā daļā, un viens no biežākajiem to rašanās iemesliem ir auss tīrīšana ar cietu priekšmetu, kad tiek ievainota auss eja, un, ja tai pievienojas stafilokoku infekcija, izveidojas augonis.

Ārējās auss iekaisuma iemesls var būt arī staigāšana aukstā laikā bez cepures, nerūpēšanās par ausīm pēc baseina apmeklējuma, iekaisumu var izraisīt sēnītes, ekzēma u. c. iekaisumi.

Pazīmes

Viena no galvenajām pazīmēm ir pulsējošas sāpes ausī. Sāpes pastiprinās, uzspiežot uz auss gliemežnīcas vai atverot muti — ēdot, norijot siekalas. Var būt nieze un dažreiz strutaini izdalījumi no auss ejas. Dažreiz, augonim palielinoties un noslēdzot visu ārējo auss eju, pavājinās dzirde. Nereti ir paaugstināta ķermeņa temperatūra. Ārējā auss kanāla āda ir sāra. Slimība ilgst 3—5 dienas.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija;
- nedrīkst ausī likt t. s., “ausu puķi”, ne ķiploku, ne alveju, jo, liekot šos augus, var pārdurt bungādiņu;
- nav jāaizraujas ar sildīšanu: vienmēr jāatceras, ka ausī var būt izveidojušās strutas un sildīšana var radīt sarežģījumus slimības gaitā. Ja sāpes ir neciešamas un ir pārliecība, ka sāpes auss rajonā nav saistītas ar ausīm (šādas sāpes var izstarot arī osteohondroze un bojāti zobi), tad var likt sildošas kompreses aizauss rajonā, ap ausi (bet tieši uz auss nedrīkst);

- auss ejā var ievadīt tievu marles strēmelīti, kas samērcēta borspirtā;
- jālieto vitamīniem bagāts uzturs (dārzeņi, augļi, ogas un to sulas), kā arī kompleksie vitamīni tabletēs.

Profilakse

- nestaigāt salā ar kailu galvu;
- neuzturēties caurvējā;
- nestaigāt (īpaši pēc baseina) ar ūdeni ausīs;
- nebakstīt ausis ar pirkstu vai sērkociņiem u. c. priekšmetiem.

Vidusauss iekaisums

Visbiežākais sāpju iemesls ir vidusauss iekaisums. Infekcija, kas izraisa vidusauss iekaisumu, var iekļūt vidusauss dobumā arī pa limfmezgliem un asinsvadiem, ja citur organismā iepriekš ir izveidojies kāds infekcijas perēklis, vai infekciju slimību gadījumos (gripa, skarlatīna). Tomēr visbiežāk iekaisums veidojas, infekcijai iekļūstot vidusauss dobumā caur dzirdes kanālu, kas savieno vidusausi ar aizdeguni (deguna dobums un deguna blakusdobumi). Slimības attīstību var veicināt arī iesnas un rīkles vai aizdegunes adenoidi, bojāti, strutojoši zobi.

Vidusauss iekaisums var būt akūts vai hronisks.

Akūts vidusauss iekaisums parasti sākas, infekcijai iekļūstot vidusausī pa dzirdes kanālu no deguna dobuma vai deguna blakusdobuma, bet infekciju slimību gadījumā (gripa, skarlatīna u. c.) arī ar asinīm.

Hronisks vidusauss iekaisums var veidoties, ja slimnieks neievēro ārsta norādījumus un nav izārstēts akūts vidusauss iekaisums, ja organisms ir novājināts vai degunā un aizdegunē ir hroniski infekcijas perēkļi. Viens no vidusauss iekaisuma iemesliem var būt bungādiņas mehāniski bojājumi. Bungādiņa traumas rezultātā (tīrot ausi, neveiksmīgi krītot u. c.) var būt pārplisusi, tādējādi atverot ceļu infekcijai.

Vidusauss iekaisumam mēdz būt nepatīkamas **komplikācijas** — pavājināta dzirde vai tās zudums, infekcija var skart galvas nervus, var izraisīt smadzeņu apvalka iekaisumu. Auss robežojas ar galvas smadzenēm, un ir gadījumi, kad infekcija caur ausi iekļūst galvā, kas var izraisīt smadzeņu plēves iekaisumu vai abscesu (strutu veidošanos), tad nepieciešama steidzama operācija. Caur ausi iet sejas nervs, un kā ļoti smaga komplikācija var būt sejas sašņobišanās. Var sastrutot arī aizauss kauls.

Pazīmes

Ļoti stipras sāpes ausī, kas izstaro arī uz galvu, zobiem un aizauss apvidu, pasliktināta dzirde, troksnis ausī un paaugstināta ķermeņa temperatūra. Dažkārt slikta dūša un vemšana, pašsajūta slikta. Smagos gadījumos no auss var būt asiņaini izdalījumi.

Kas jādara

- steidzami nepieciešama ārsta konsultācija;
- var pilināt ausī siltu 3% borspirtu 2—3 reizes dienā, izslaukot pēc tam auss eju ar sausu vati;
- var lietot sāpes mazinošas tabletes.

Profilakse

- savlaicīgi jāārstē iekaisuma procesi degunā, mutes dobumā, rīklē;
- normāli elpošana notiek caur degunu. Ja rodas kādi traucējumi, elpojot caur degunu, tas nozīmē, ka ir apgrūtināta arī vidusauss dobuma ventilācija caur dzirdes kanālu. Elpošanu apgrūtina degunu starpsienas deformācija, hroniski deguna blakusdozumu iekaisumi, deguna labdabīgie audzēji — polipi, retos gadījumos var būt arī ļaundabīgie audzēji degunā vai aizdegunē;
- jāstiprina organisma imunitāte, uzņemot vitamīniem un minerālvielām bagātu uzturu.

Iekšējās auss iekaisums

Iekšējā auss ir daļa no sistēmas, pateicoties kurai mēs dzirdam. Tā sastāv no sarežģītiem kaula un plēves labirintiem. Iekšējās auss iekaisums rodas kā kāda cita iekaisuma sekas, piemēram, vidusauss vai smadzeņu apvalka iekaisuma sekas, kā arī iekaisums var rasties, izslimojot kādu infekcijas slimību, piemēram, epidēmisko parotītu jeb cūciņas.

Pazīmes

Visbiežāk ir reiboņi, arī nestabilitāte un troksnis ausīs. Tā kā šīs pazīmes var būt arī kādai citai slimībai, tad nepieciešama ārsta speciālista konsultācija, kas veiks izmeklēšanu.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija un jāievēro visi ārsta ieteikumi un norādījumi, lai novērstu komplikācijas;
- ja reibonim pievienojas galvassāpes, nespēks, redzes dubultošānās, grūtības runāt, staigāt, nepieciešams **izsaukt ātro medicīnisko palīdzību**.

Deguna asiņošana

Deguna asiņošanas iemesli var būt dažādi — deguna trauma, deguna gļotādas iekaisums, asiņojoši audzēji un čūlas degunā, pārkaršana. Deguna asiņošana var būt saistīta ar citām slimībām — infekcijas slimībām (gripa, iesnas, masalas u. c.). Deguna asiņošanu var izraisīt arī asinsradošo orgānu, sirds, aknu un nieru slimības, arteriālā hipertensija, ateroskleroze, vitamīnu trūkums organismā u. c. slimības.

Kas jādara

- ja cietušais ir saņēmis sitienu pa seju, deguns asiņo un, īpaši, ja kaut uz mirkli ir zaudējis samaņu, cietušais būtu jāapskata ārstam, lai izvērtētu, vai nav laužts deguna kauls vai citi galvaskausa kauli, vai nav smadzeņu satricinājuma vai sasituma, vai nav citas dzīvībai bīstamas situācijas, piemēram, iekšējās asiņošanas;
- slimnieku jānosēdina, galvu nevajag atgāzt atpakaļ;
- saspīest nāsīs ar pirkstiem un paturēt saspīestas ne ilgāk kā 5 minūtes. Ja tas nav personīgais deguns, ko turat saspīestu, jāatceras par inficēšanās draudiem ar slimībām, ko var pārnest ar asinīm, piemēram, vīrusu hepatīts B un C, HIV. Gumijas cimdi šeit būtu vietā;
- jāliek aukstas kompreses uz deguna un pakauša;
- var ielikt nāsī vates tamponu vai marles sloksnīti, kas samērcēta 3% ūdeņraža pērskābē;
- ja asiņošana turpinās vai bieži atkārtojas, jākonsultējas ar ārstu.

Profilakse

- jāārstē pamatslimība, kas izraisa asiņošanu.

Ārstniecības augus lieto deguna asiņošanas apturēšanai.

CITRONS.

> Ieliek nāsīs vates tamponu, kas piesūcināts ar citrona sulu.

Uz pieres un deguna uzliek aukstas kompreses.

ĶIRŠIS, parastais.

> Ieliek nāsīs sasmalcinātas svaigas ķiršu lapas.

KOSA, tīruma.

> Ieliek nāsīs vates tamponu, kas piesūcināts ar kosas sulu.

LIEPA, parastā.

> Liepu sēklas sasmalcina pulverī un ar mitru vates tamponu ieliek nāsīs.

MADARA, īstā.

> Svaigu madaru sulu ieviek nāsīs vai ieliek nāsīs vates tamponu, kas piesūcināts ar madaru sulu.

NĀTRE, lielā.

> Degunā ieliek vates tamponu, samitrinātu nātres lakstu sulā.

PELAŠĶIS, parastais.

> Saberž svaigas pelašķu lapas un ieliek nāsīs vai ieliek nāsīs pelašķu sulā samitrinātu vates tamponu.

PLIKSTIŅŠ, parastais.

> Vates tamponu piesūcina ar svaigu plikstiņu sulu un ieliek nāsīs.

RETĒJS, maura.

> Ieliek nāsīs vates tamponu, kas piesūcināts ar svaigu lapu sulu.

ŽIBULĪTIS, stāvais.

> Lakstu sulā samitrina vates tamponu un ieliek nāsīs.

Deguna blakusdobumu iekaisums

Deguna blakusdobumu iekaisums (sinusīts, haimorīts) rodas, infekcijai iekļūstot deguna blakusdobumos — augšžokļa, pieres kaula un spārnkaula dobumos. Visbiežāk iekaisuma izraisītājs ir iesnu komplikācija. Šie dobumi, kas parasti pildīti ar gaisu, iekaisuma gadījumā piepildās ar šķidrumu, un, tā kā deguns ir ciet, nav gaisa straumes, kas caur degunu šo šķidrumu izsūknētu ārā. Dobumos sakrājas šķidrums, un, iekļūstot baktērijām, rodas sastrutojums. Strutas var izplatīties uz acu dobumiem, izraisot strutainu asarošanu, sāpes acīs un redzes pasliktināšanos. Strutas var izplatīties arī uz smadzenēm, īpaši no pieres dobuma, radot galvaskausa dobumu komplikācijas — encefalītu, meningītu, smadzeņu abscesu.

Deguna blakusdobumu iekaisumu veicina arī bojāti zobi, deguna blakusdobumu sienu traumas, hroniskas iesnas, izslimotas infekciju slimības, kā arī nepareiza deguna šņaukšana (nešņaukt abas nāsis reizē!) u. c. Ilgstoši, strutaini šo dobumu iekaisumi var veicināt deguna blakusdobumu audzēju attīstību.

Pazīmes

Galvas sāpes, spiediena sajūta galvenokārt pierē, iesnas, sāpes vaiga kaula, deguna saknes un zobu apvidū, nogurdināmība, zūd koncentrēšanās spējas, rodas ožas zudums, slikta pašsajūta. Nereti — pietūkums vaigā vai pieres apvidū, nepatika pret spilgtu gaismu un acu asarošana. Ja iekaisumu savlaicīgi neārstē, tas var pāriet hroniskā formā.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija, lai noteiktu slimības cēloni un veiktu ārstēšanu;
- ja ir paaugstināta ķermeņa temperatūra, var lietot paracetamolu, analģīnu vai citas pretsāpju tabletes.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

LAKACIS, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā. Uzlējumu var lietot arī deguna skalošanai.

MEDUS.

> Sūkāt un košļāt medus šūnas (tējkaroti). Šim nolūkam derīgi arī šūnu aizvākojumi. Intensīvi jāšūkā un jākošļā 15 min, tad vaskus jāizspļauj. Šo procedūru jāveic 4—6 reizes dienā.

PROPOLISS.

> Vārošā ūdenī ielej 1 tējkaroti propolisa spirta vai eļļas šķīdumu (aptiekas preparāts) un lieto inhalācijām.

SMILTSĒRKŠĶIS, pabērzu.

> Smiltsērķšķu eļļu (aptiekas preparāts) pilina degunā pa 2 pilieniem 3—4 reizes dienā.

UGUNSPUŽE, šaurlapu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu un ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

ŽIBULĪTIS, stāvais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2—3 reizes dienā.

Dzirdes nerva iekaisums

Dzirdes nerva iekaisums visbiežāk rodas pēc kādas izslimotas smagas infekcijas slimības, piemēram, gripas, epidēmiskā parotīta u. c. Dzirdes nerva iekaisums var izveidoties pēc galvas traumas, asinsizplūduma iekšējā ausī (hipertensijas dēļ), asinsrites traucējumiem vai kakla skriemeļu deformācijas. Ja slimības ārstēšana nav uzsākta pirmajās saslimšanas dienās, iestājas dzirdes nervu šūnu neatgriezeniska deģenerācija: rodas vai nu dažādas pakāpes vārdzirdība vai pilnīgs kurlums.

Dzirdes pavājināšanās cēlonis var būt arī auss sērs, svešķermenis ārējā auss ejā vai ārējās auss ejas iekaisums u. c. Dzirdes traucējumi var būt arī iedzimti.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija.

Faringīts (rīkles gļotādas iekaisums)

Faringīts ir akūts vai hronisks rīkles gļotādas iekaisums. Parasti tas pievienojas iesnām vai augšējo elpošanas ceļu iekaisumam. Saslimšanu veicina aukstu, karstu vai kairinošu ēdienu un dzērienu lietošana, smēķēšana un vispārēja organisma apaukstēšanās.

Pazīmes

Rīklē jūtama sausuma, skrāpēšanas, dedzināšanas sajūta un vieglas sāpes kaklā. Rīkles gļotāda ir sārta, klāta ar stāipīgiem vai strutainiem atdalījumiem. Hroniska iekaisuma gadījumā rīkles gļotāda ir sausa, bāla, un uz tās ir sakaltušas gļotas. Gļotainu atdalījumu uzkrāšanās aizdegunē rada nepieciešamību atklepot un atkrēpot, sevišķi rītos. Var būt nedaudz paaugstināta ķermeņa temperatūra.

Kas jādara

- jāskalo mutes dobums ar siltiem ārstniecības augu novārījumiem (skatīt tālāk) vai pārtikas sodas šķīdumu ūdenī;
- ieteicams vitamīniem bagāts uzturs ar dārzeņiem, augļiem, ogām un to sulām;

- iekšķīgi var lietot ārstniecības augu tējas;
- ieteicamas aromātisko eļļu vai ārstniecības augu novārījuma inhalācijas;
- ieteicams rīkles galu ieziest ar lugola šķīdumu (aptiekas preparāts).

Profilakse

- jā rūpējas, lai gaiss telpās būtu tīrs un pietiekami mitrs;
- nav ieteicama smēķēšana, alkohola un kairinošu garšvielu lietošana.

Ārstniecības augus lieto līdzīgi, kā laringīta ārstēšanai.

Laringīts (balsenes iekaisums)

Balsenes akūts iekaisums visbiežāk rodas, slimojot ar infekcijas slimībām — gripu un citām augšējo elpošanas ceļu vīrusu slimībām, saaukstēšanos, balss saišu pārpūli u. c. Veicinoši faktori ir organisma atdzišana, smēķēšana, alkohola lietošana, sauss un karsts gaiss (dzīvokļos ar centrālpakuri) u. c. Ja akūtam laringītam pievienojas strutaina infekcija, var izveidoties balsenes tūska. Ja akūts laringīts netiek izārstēts vai bieži atkārtojas, var izveidoties hronisks laringīts.

Pazīmes

Balss ir vairāk vai mazāk aizsmakusi, parādās klepus, kaklā — sausuma sajūta, var būt galvas sāpes un nedaudz paaugstināta ķermeņa temperatūra, slikta pašsajūta. Slimība ilgst 5—10 dienas. Balsenes tūskai raksturīgas sāpes kaklā un aprūtināta elpošana.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta konsultācija;
- jāsaudzē balss saites;
- ja dzīvoklī sauss un karsts gaiss, jāpalielina gaisa mitrums, novietojot centrālpakures tuvumā trauku ar ūdeni;
- jālieto daudz šķidruma (ārstniecības augu tējas, sulas u. c.);
- var lietot siltu pienu ar pārtikas sodu un medu;
- ieteicamas inhalācijas ar ēteriskām eļļām vai ārstniecības augu novārījumiem;
- ieteicamas karstas kāju peldes;
- var lietot antihistamīna preparātus;
- ja parādās balsenes tūskai raksturīgās pazīmes, nepieciešams **izsaukt ātro medicīnisko palīdzību.**

Profilakse

- savlaicīgi jāārstē infekcijas perēkļi: deguna blakusdobumi, iesnas, slimī zobi u. c.;
- nepieciešams norūdīt organismu un nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

ĀBELE, mājas.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti kaltētu vai 1 ēdamkaroti svaigu lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto siltu pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā. Uzlējumu var izmantot arī kakla skalošanai.

ĀBOLIŅŠ, pļavas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/4 glāzei 3—4 reizes dienā. Uzlējumu var lietot rīkles skalošanai vai inhalācijām.

ANCĪTIS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā. Uzlējumu var izmantot rīkles skalošanai vai inhalācijām.

AUGU MAISIJUMS.

> Aveņu un liepu ziedi — no katra pa 1 daļai, meža zemeņu lapas 2 daļas. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā.

> Kumelītes ziedi un salvijas lapas vienādās daļās. Ņem 1 ēdamkaroti maisījuma uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa mazam malkam vairākas reizes dienā.

DEVIŅVĪRUSPĒKS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā. Uzlējumu var lietot inhalācijām vai rīkles skalošanai.

EGLE, parastā.

> Nenogatavojušos čiekurus sasmalcina un ņem 40 g uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 30 min, tad ļauj atdzist un izkāš. Lieto rīkles skalošanai vai inhalācijām 4—5 reizes dienā. Var pilināt pa 4—5 pilieniem nāsīs.

KUMELĪTE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min apsegtā traukā, tad izkāš. Lieto kakla skalošanai vai inhalācijām.

LUPSTĀJS, ārstniecības.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto kakla skalošanai.

MĀRSILS, mazais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 1 glāzi

vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš. Lieto kakla skalošanai vai inhalācijām.

MEDUS.

> 1 glāzi silta ūdens ar 2 tējkarotēm medus ieteicams izdzert pirms gulētiešanas.

> Šādu medus un ūdens maisījumu var izmantot 10—15 minūtes ilgām inhalācijām.

RAUDENE, parastā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto arīgi kakla skalošanai vai inhalācijām.

SĪPOLS, dārza.

> Sasmalcināts sīpols un ābols vienādās daļās, pievieno medu pēc garšas un lieto pa 1 ēdamkarotei 3—4 reizes dienā pirms ēšanas. Var ņemt sīpolu sulu — 1 daļu, medu — 2 daļas, samaisa un lieto, kā iepriekš aprakstīts.

UPENE.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti augļu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/3 glāzes 3 reizes dienā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un lieto kakla skalošanai vai inhalācijām.

VERONIKA, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 4 reizes dienā. Uzlējumu var lietot kakla skalošanai vai inhalācijām.

Iesnas

Iesnas ir deguna gļotādas iekaisums. Veicinošais faktors ir organisma atdzišana. Aukstums samazina organisma spēju pretoties, un aktivizējas deguna gļotādā dzīvojošie mikrobi.

Izšķir akūtas, hroniskas, alerģiskas un medikamentu izraisītas iesnas. Ar akūtām iesnām slimo vidēji 2—3 reizes, bērni — pat 6 reizes gadā.

Deguns pa īpašām atverēm ir saistīts ar blakus esošiem orgāniem — acīm un ausīm. Iesnas visbiežāk beidzas ar izveseļošanos 1—2 nedēļu laikā, bet, ja iesnas netiek savlaicīgi ārstētas, var rasties komplikācijas. Bērniem visbiežākā komplikācija ir vidusauss iekaisums, pieaugušajiem — deguna blakusdobumu iekaisums. Bieži infekcija skar rīkles, trahejas un bronhu gļotādas.

Akūtu iesnu cēlonis galvenokārt ir streptokoki, stafilokoki un vīrusi. Veicinošs faktors — saaukstēšanās (ķermeņa atdzišana).

Pazīmes

Slimības sākuma stadijai raksturīga sausuma, karstuma, spiediena sajūta degunā, galvassāpes, šķaudīšana, acu asarošana, apgrūtināta elpošana caur degunu u. c. Vēlāk no deguna izdalās ļoti daudz ūdeņaini gļotaina šķidrums. Deguna gļotāda ir pietūkusi, apsārtusi, var būt ožas traucējumi, elpošana caur degunu ir traucēta, un slimnieks ir spiests elpot caur muti, kas savukārt sašlimšanu vēl vairāk padziļina, jo neapsildīts, no mikrobiem neattīrīts gaiss nonāk rīklē, trahejā un var veidoties rīkles, trahejas un bronhu iekaisums. Pievienojoties citiem mikrobiem, izdalījumi no deguna kļūst biezi ar dzeltenīgu vai zaļgandzeltenu nokrāsu. Nereti ir paaugstināta ķermeņa temperatūra.

Ja iesnas ilgst 2—3 mēnešus, tās kļūst par hroniskām.

Hronisku iesnu cēlonis ir neizārstētas akūtas iesnas, deguna un deguna blakusdobumu slimības, putekļi, ķīmiskas vielas, vitamīnu trūkums organismā u. c.

Pazīmes

Hroniskām iesnām raksturīgi pastāvīgi izdalījumi no deguna, apgrūtināta elpošana caur degunu, ožas un dzirdes traucējumi, nereti pievienojas deguna asiņošana.

Alerģiskās iesnas ierosina alergēns (putekļi, ziedputekšņi, daži pārtikas produkti, kaķu, suņu spalvas u. c.). Neārstējot alerģiskās iesnas, ar laiku var izveidoties bronhiālā astma, jo alergēns, elpojot caur muti, var nokļūt bronhos un plaušās.

Pazīmes

Alerģiskajām iesnām raksturīgas lēkmjveidīgas iesnas ar ūdeņaini gļotainiem izdalījumiem, kņudinošu sajūtu degunā, šķaudīšanu vairākas reizes pēc kārtas, acu asarošanu un niezi, var pievienoties acu plakstiņu tūska, apgrūtināta elpošana caur degunu.

Sastopamas arī *medikamentu izraisītas iesnas*, ko bieži rada nepareizi un ilgstoši lietoti deguna pilieni. Tādēļ bez ārsta ieteikuma nevajadzētu lietot deguna pilienus ilgāk par 4—5 dienām.

Jebkuru iesnu gadījumā ir apgrūtināta elpošana caur degunu, tas var veicināt dažādu slimību rašanos:

- pasliktina galvas smadzeņu asinsriti, kas izraisa nogurumu, miegainību;
- plaušās nonāk nesasildīts gaiss, tas var izraisīt bronhītu, pneimoniju, kā arī veicināt bronhiālās astmas attīstību;
- sirdij jāstrādā ar lielāku slodzi, kas ar laiku var radīt paaugstinātu asinsspiedienu, un var veidoties arī citas sirds slimības.

Ir svarīgi zināt, **kā** šņaukt degunu, lai infekcija netiktu iepūsta deguna blakusdobumos vai vidusausī. Degunu **nedrīkst** šņaukt stipri, un vispareizāk ir izšņaukt vienu, pēc tam — otru nāsi, nevis abas reizē.

Kas jādara

- jānovērš iemesli, kas iesnas veicinājuši, piemēram, nepiemērots apģērbs, apavi, staigāšana bez cepures aukstā laikā u. c.;
- ja esat apaukstējies, nosalis, palīdzēt var karsta tēja (aveņu, liepziedu), vilnas zeķes kājās un pāris stundas gultā zem siltas segas;
- ja ir paaugstināta ķermeņa temperatūra, nepieciešams gultas režīms un ārsta konsultācija;
- var lietot sviedrējošas un pretiekaisumu tabletes, piemēram, paracetamolu (bērni līdz 15 gadiem nedrīkst lietot aspirīnu);
- ieteicams lietot kompleksos, sevišķi — C vitamīnu. Uzturā jālieto dārzeņus, augļus un to sulas;
- jūtot pirmās pazīmes, kas vēsta iesnas, var mēģināt tās apstādināt ar kāju izkarsēšanu siltā peldē un ārstniecības augu sviedrējošām tējām;
- var lietot karstu pienu ar pārtikas sodu un medu;
- aptiekā nopērkamos deguna pilienus jālieto tikai tad, ja iesnas kļuvušas apgrūtinātas, un nedrīkst bez ārsta konsultācijas tos lietot ilgāk pa 4—5 dienām;
- zīdāinim, sākoties iesnām, var pilināt degunā mātes pienu;
- jā rūpējas, lai telpās nebūtu pārāk sauss gaiss, tās jāvēdina, jāmitrina (īpaši, ja ir centrālapkure) un jāuzkopj ar mitru lupatu. Telpas ar mīksto grīdas segumu, kā arī galda virsma, kas nokrauta ar papīriem, ir lieliska vide putekļiem, kas apgrūtina elpošanu, rada nogurumu;
- ja cilvēkam ir alerģiskas iesnas, nav ieteicams dzīvojamās telpās turēt kaķus un suņus, jo bieži vien to spalvas izraisa alerģiju;
- alerģisko iesnu uzliesmojuma laikā līdz ārsta konsultācijai var lietot antihistamīna preparātus;
- ja iesnas nepāriet 3 nedēļu laikā, nepieciešama atkārtota ārsta konsultācija.

Profilakse

- lai pasargātu deguna gļotādu no inficēšanās, kā arī gripas epidēmijas laikā ieteicams ieziest nāsis ar eikalipta eļļu, propolisu vai kliņģerīšu ziedi;
- jādzēr daudz šķidruma, lai gļotāda būtu pietiekami mitra — tas palīdz ražot gļotas un aizvadīt prom mikrobus;
- jāievēro darba un atpūtas režīms, jo nogurums, pārpūle vai nervozēšana novājina organisma aizsargspējas;
- jāveic vispārēja organisma norūdīšana, lai organisms spētu normāli reaģēt uz straujām temperatūras svārstībām. Norūdīšanos var sākt, norīvējoties ar aukstu, mitru dvieli, tad — vēsā dušā. Nepieciešama fiziska aktivitāte, jo tā stimulē imūnsistēmu;
- jālieto vitamīniem bagāts uzturs.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstniecības un profilakses līdzekli.

ALVEJA, kokveida.

> Nogriež dažas auga lapas, izspiež sulu, atšķaida to ar atdzesētu, vārītu ūdeni attiecībās 1:10 un pilina degunā vairākas reizes dienā.

BIETE, sarkanā.

> Biešu sulai var pievienot nedaudz medus, un to pilina pa 5—6 pilieniem katrā nāsī 4—5 reizes dienā.

GAIĻBIKSĪTE.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 2 reizes dienā.

ĶIPLOKS.

> Ķiploku sulu atšķaida ar ūdeni vai ar burkānu sulu vienādās daļās un pilina degunā vairākas reizes dienā. Var samērcēt sulā vates tamponu un uz 15 min ielikt nāsīs.

MĀLLĒPE, parastā.

> Svaigu lapu sulu, atšķaidītu ar vārītu ūdeni vienādās daļās, pilina pa 5 pilieniem katrā nāsī 4—5 reizes dienā.

PROPOLISS (aptiekas preparāts).

> Ar 5% propolisa ziedi ieziež nāsīs 2—3 reizes dienā.

VĪBOTNE, parastā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 20 min, tad izkāš. Novārījumu lieto kompresēm deguna un pieres apvidū.

VĪGRIEZE, parastā.

> Iešņauc nāsīs vīgriežu ziedu pulveri vairākas reizes dienā.

Sēra korķi

Auss iekšējo šūnu izdalījumus dēvē par “ausu sēru”, un to veido dziedzerīši, kas atrodas starp auss ejas ārējā daļā esošajām šūnām. Šie izdalījumi ir nepieciešami, lai pasargātu dziļāk esošās auss struktūras no netīrumiem un putekļiem, jo tie mehāniski ielīp ausu sērā, kurš ir mīksts un lipīgs, līdzīgs vaskam. Tas aizsargā ausi un auss bungādiņu no ūdens iekļūšanas, no mikroorganismiem, kas var izraisīt bojājumus un infekciju attīstību. Pakāpeniski auss sērs no iekšpuses pārvietojas uz ārpusi, nesot sev līdzi visus uztvertos netīrumus, pēc tam tas sakalst un izkrīt no auss kā sīkas, pat nepamanāmas daļiņas. Vēl ausī atrodas sīki matiņi, arī tiem ir aizsargfunkcija, jo tie palīdz uztvert ausī iekļuvušos netīrumus, kā arī palīdz pārvietot uz ārpusi vecāko auss sēru. Ausī esošās šūnas nepārtraukti veido jaunu sēru, līdz ar to vecākajam ir jāizdalās, lai nenotiktu dzirdes kanāla nosprostošanās.

Ausu sērs ir pilnīgi visiem, cita lieta — ja tas uzkrājas un sāk traucēt. Ir cilvēki, kuriem ausis no sēra jāatbrīvo vienu reizi gadā, bet ir arī tādi, kuri nodzīvo visu mūžu, ne reizi par to lietu neiedomājoties. Sērs visbiežāk sāk traucēt gados vecākiem cilvēkiem.

Dažkārt ausu sērs pats nepārvietojas uz auss ārpusi, jo tas vai nu pārāk intensīvi veidojas, vai arī ātri sakalst. Sēra pārvietošanās uz ārpusi var būt traucēta arī auss anatomisko īpatnību dēļ, kas izraisa nosprostošanos jeb tā saucamo sēra korķu veidošanos. Taču visbiežāk dzirdes kanālu nosprosto nepareiza ausu tīrīšana: cenšoties to bakstīt ar vates kociņiem, nagiem vai smailiem priekšmetiem, sērs bieži tiek iespiests vēl dziļāk ausī, kur tas tiek blīvi sabīdīts pie bungādiņas, kas ir visbiežākais pārejošas dzirdes pasliktināšanās cēlonis, turklāt tas ir sāpīgi, jo dziļākās auss struktūras ir ļoti jūtīgas. Bāžot dziļi ausīs smailus priekšmetus, var ievainot arī bungādiņu vai saskrāpēt auss ejas ādu, kas izraisa sāpes un pat infekcijas rašanos.

Pazīmes

Pazīmes, kas liecina, ka ausīs ir izveidojušies sēra korķi ir: pakāpeniski pasliktinās dzirde, ausis ir aizkritušas, dažkārt var būt sāpes un nepatīkami trokšņi ausīs, kas izzūd pēc sēra korķu iztīrīšanas no ausīm.

Kas jādara

- nedrīkst tīrīt auss eju ar cietu vai asu priekšmetu, jo šādi ir iespējams ievainot bungādiņu, drīkst tīrīt tikai vizuāli redzamo auss daļu. Mazgājot ausis, iztīrīt auss ejas ar samitrinātu dvieļi;
- nedrīkst ausis skalot ar ūdeni;
- profilakses nolūkos var lietot sēru mīkstinošus ausu pilienus, piemēram, 3% ūdeņraža pārskābes šķīdumu, kas mīkstina šo izdalījumu konsistenci, līdz ar to atvieglo to izdalīšanos;
- ja 3—5 dienu laikā ir traucējošas sajūtas, nepieciešama ārsta konsultācija, kurš arī veiks ausu skalošanas procedūru.

Trokšņi ausīs

Trokšņi ausīs ir daudzu slimību pazīme, un tie var būt īslaicīgi, ilgstoši vai pastāvīgi. Tie var būt intensīvi vai niecīgi, vienā vai abās ausīs. Reizēm troksnis atgādina sienāža sisināšanu, strauta urdzēšanu vai smagsvara vilciena ripošanu, jūras bangošanos. Troksnis ausīs parasti pastiprinās klusuma, bezmiega laikā, pēc uztraukumiem vai traumām.

Trokšņus ausī var izraisīt vidusauss vai dzirdes nerva slimības, traumas, saindēšanās ar ķīmiskām vielām vai ar dažiem medikamentiem (dzīvsudrabs, svins, streptomīcīns u. c.). Mazasinība, vairogdziedzera slimības un avitaminoze var bojāt dzirdes nervu, izraisot troksni ausīs. Troksnis rodas arī, iekaisuma procesam izplatoties no aizdegunes uz dzirdes (Eistahija) kanāla gļotādu.

Iekaisuma rezultātā kanāls sašaurinās, tā caurejamība tiek traucēta un bungādiņa saspiesta, kas izraisa trokšņa sajūtu. Visbiežāk trokšņi ausīs rodas galvas smadzeņu, kakla vai tieši ausīs izvietoto asinsvadu sašaurināšanās vai, tieši otrādi, paplašināšanās rezultātā, kā arī ja ir paaugstināts asinsspiediens, ateroskleroze, neirastēnija, vielmaiņas traucējumi (cukura diabēts u. c.), alerģija u. c.

Dažādie ausu trokšņi jāārstē ar dažādām metodēm, un jo agrāk ārstēšana sāka, jo tā ir sekmīgāka.

Kas jādara

- trokšņi ausīs bieži vien izzūd paši, bet, ja 2—3 dienu laikā tie neizzūd, nepieciešama ārsta konsultācija.

Profilakse

- jāārstē pamatslimība.

TRAUMAS UN PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANA

Trauma ir audu un orgānu bojājums, ko izraisījuši ārēji faktori — mehāniski, ķīmiski, termiski u. c., radot audu un orgānu funkciju traucējumus. Traumai seko organisma vietēja un vispārēja reakcija — sāpes, pietūkums, asiņošana u. c., smagos gadījumos — šoks.

Visbiežāk sastopamas mehāniskās traumas — sasitumi, saspiedumi, izmežģījumi, brūces, lūzumi, smadzeņu satricinājumi u. c. Var būt arī termiskās traumas — apdegumi, apsaldējumi u. c., ķīmiskās traumas — ķīmiskie apdegumi u. c., kombinētās traumas un elektrotraumas, saindēšanās ar indīgiem augiem vai ķīmiskām vielām u. c.

Traumas var būt slēgtas un atklātas jeb vaļējas. Par slēgtām traumām sauc tādas, kad netiek bojāta āda vai gļotāda. Šim bojājuma veidam pieskaitāmi asinsizplūdumi zem ādas un miksto audu piesūkšanās ar asinīm — tādu bojājumu sauc par hematomu (tās izpausme ir zilums). Pie slēgtām traumām pieskaita smadzeņu satricinājumus, dažādus kaulu lūzumus, saišu plīsumus un pārrāvumus, sasitumus, sastiepumus u. c.

Par atklātām traumām sauc tādas, kad bojāta āda vai gļotāda, proti, kad ir brūce (apdegumi, vaļēji lūzumi u. c.).

Transporta traumas pieder pie vissmagākajām traumām, jo vienlaikus traumas var būt vairākās vietās, piemēram, galvas traumas, kaulu lūzumi, krūšu un vēdera dobumu orgānu bojājumi, slēgtas un atklātas traumas, asiņošanas — ārējas un iekšējas, traumatiskais šoks u. c.

Cilvēkiem bez medicīniskās izglītības ir grūti atšķirt dažādu traumu veidus (sasitumus, mežģījumus, lūzumus), tāpēc katru tādu traumu nosacīti jāuzskata par lūzumu. Sniedzot cietušajam palīdzību, svarīgi nepastiprināt sāpes, bet vaļēja lūzuma gadījumā apturēt asiņošanu un pārsiet brūci. Nedrīkst mainīt cietušā stāvokli un pārvietot to bez sevišķas nepieciešamības, kamēr notikuma vietā ierodas ātrā medicīniskā palīdzība. Nepieciešamības gadījumā jāveic reanimācija pēc shēmas ABC.

Traumatiskais šoks

Šoks — tā ir organisma pastiprināta reakcija uz neparastu, pārmērīgi lielu kairinātāju iedarbību. Šokam raksturīgi smagi asinsrites, elpošanas, vielmaiņas, iekšējās sekrēcijas dziedzeru darbības u. c. traucējumi. Šoka cēloņi var būt daudzi un dažādi, un tos iedala divās galvenajās grupās: pirmkārt, kad pavājinās vai

pavisam apstājas sirds darbība, kuras dēļ samazinās cirkulējošo asiņu spiediens; otrkārt, kad ārējās vai iekšējās asiņošanas dēļ samazinās cirkulējošo asiņu daudzums un ķermeņa audi netiek apgādāti ar asinīm. Iemesli var būt iekšējā un ārējā asiņošana, miokarda infarkts, anafilakse jeb smaga alerģiska reakcija, kā arī smagi psihiski pārdzīvojumi u. c. **Traumatiskā šoka** cēlonis visbiežāk ir stipras sāpes, ko izraisa kaulu lūzumi, amputācijas, smaga trauma ar asiņošanu.

Pazīmes

Āda pelēcīgi bāla, auksti sviedri, pazemināta ķermeņa temperatūra un asinsspiediens, pulss — ātrs, jo sirds strādā ātrāk, lai nodrošinātu samazinātā asins daudzuma plūsmu ķermenī. Pulss vāji pildīts un neregulārs, jo samazinās asinsspiediens un asins plūsma. Nespēks, elpošana kļūst ātra un sekla, var būt slikta dūša un vemšana. Var apstāties sirds darbība.

Šīs pazīmes var parādīties tūlīt pēc traumas vai pēc dažām stundām.

Kas jādara

- nekavējoties **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**;
- jāveic visi pasākumi asiņošanas apturēšanai;
- nepieciešama lūzumu imobilizācija (radīt nekustīgumu laužtam kaulam) gadījumos, kad nav iespējams izsaukt ātro medicīnisko palīdzību un cietušo transportēt pašu līdzekļiem;
- ja cietušais ir pie samaņas, viņam var dot sirds un nervus nomierinošus līdzekļus (kordiamīnu, valokordīnu, baldriānus u. c.) un pretsāpju līdzekļus;
- cietušajam jānogādā miers un siltums;
- ja nepieciešams jāveic reanimācijas pasākumi pēc ABC shēmas.

Ievainojumi

Ievainojumus iedala vieglos, vidēji smagos un smagos. Visu ievainojumu raksturīgākā pazīme ir asiņošana un sāpes. Izšķir virspusējus (cietusi tikai āda) un dziļus (skarti zemādas audi, muskuļi, kauli, iekšējie orgāni) ievainojumus. Ievainojumi mēdz būt: griezti, cirsti, durti, sisti, plēsti, kosti, šauti u. c.

Jebkura ievainojuma gadījumā briesmas cilvēka dzīvībai rada asiņošana un vēlāk infekcija. Visbīstamākā ir asiņošana, un pirmais uzdevums ir apturēt asiņošanu un pārsiet brūci, lai pasargātu to no tālākas infekcijas iekļūšanas brūcē.

Ievainojuma apkopšanai nepieciešama marle, vate, saite un kāds dezinficējošs līdzeklis. Ievainojuma apkope jāizdara ar tīrām rokām, un tīram jābūt arī pārsienamajam materiālam.

Brūces

Brūces ir mehāniski audu bojājumi, kam raksturīgi ādas vai gļotādas, dažkārt — dziļāku audu bojājumi, asiņošana un sāpes. Brūces mēdz rasties dažādu iemeslu dēļ, un tās var iedalīt — sadzīves brūces (grieztas, sistas, plēstas, durtas), ķirurģiskas brūces, traumatiskas brūces (ķīmiski, termiski apdegumi, apsaldējumi, izgulējumi) un čūlas.

Uz ādas virsmas atrodas miljoniem baktēriju. Ievainojot ādu, baktērijas var iekļūt ievainojumā, izraisot strutainu iekaisumu, tādējādi apgrūtinot ārstēšanu un paildzinot brūces sadzīšanu. Brūces var būt arī saindētas, piemēram, pēc čūsku koduma, un sevišķi bīstami ir tādu dzīvnieku kodumi, kas slimo ar trakumsērgu, jo ar dzīvnieku siekalām brūcē iekļūst šīs slimības ierosinātāji.

Jebkura brūce, neatkarīgi no tā, kā tā radusies, ir inficēta, t. i., tajā ir iekļuvuši mikrobi, tāpēc, jo ātrāk brūce tiek apkopta un pārsieta, jo labvēlīgāka būs tās ārstēšanas gaita. Ja brūce ir maza, neliela asiņošana veicina brūces pašattīrīšanos, un dažu minūšu laikā asiņošana apstājas. Ja ir plaša, dziļa brūce, tiek bojāti muskuļi, cīpslas, nervi un asinsvadi, tāpēc asiņošana var būt spēcīga.

Lielas un vaļējas brūces var rasties arī tad, ja bojājumam ir virspusējs raksturs, un, otrādi, brūces ar nelielu ādas bojājumu, piemēram, durtas, ir sevišķi bīstamas, jo tās var būt dziļas. Šādos gadījumos var būt bojāti iekšējie orgāni (sirds, plaušas, kuņģa un zarnu trakts, aknas, liesa u. c.). Dziļās durtās brūces ir bīstamas vēl arī tāpēc, ka var būt ievainoti lielie asinsvadi.

Brūču dziļšana atkarīga no organisma reakcijas. Gados jaunam cilvēkam jebkurš ievainojums sadzīs ātrāk un labāk nekā gados vecākiem. Brūču sadzīšanu nelabvēlīgi ietekmē vispārēja organisma novājināšana, mazasinība, cukurslimība u. c. faktori.

Kas jādara

- cietušais jānogulda vai jāapsēdina;
- brūces apkārtņi, ja tā ir netīra vai tā ir dzīvnieku kosta brūce, jāapmazgā ar siltu ūdeni un ziepēm, lietojot marles tamponu, virzienā prom no brūces. Pēc katras kustības jāņem jauns tampons;
- ja ir apdeguma brūce, to ir nepieciešams atdzēsēt ar aukstu tekošu ūdeni;
- brūce jāpārsien ar tīru pārsēju, ievērojot arī asiņošanas apturēšanu.

Nedrīkst:

- lietot ziedes, aerosolus;
- izvilkēt svešķermeņus. Ja brūcē palicis svešķermenis, to nekustināt, brūci pārsiet kopā ar svešķermeni, pirms tam ap svešķermeni novieto vairākus marles rullīšus, lai pārsējs būtu vienā augstumā ar svešķermeni;

Ātrā medicīniskā palīdzība jāizsauc:

- ja ir stipra asiņošana, cietušais ir bāls, viņam ir auksti sviedri, ātrs pulss. Līdz ārsta atbraukšanai uz brūces jāuzliek spiedošs apsējs;
- ja ir t. s. “*vaļējs pneimotorakss*” (šautas, durtas brūces gadījumos) un gaiss pleiras dobumā iekļūst caur ievainotu krūšu kurvja sienu vai caur bronhiem, nekavējoties un negaidot līdz ārsta atbraukšanai, uz brūces jāuzliek hermetizējošs, spiedošs apsējs (leikoplasts, polietilēna maisiņa gabals u. c.). Cietušais jānovieto pussēdus;
- ja no ievainojuma spiežas laukā, piemēram, zarnas, smadzenes, tās jāaplāj ar tīru marli, palagu, bet nekādā gadījumā tās nedrīkst spiest atpakaļ brūcē;
- ja brūce ir liela vai ja ir aizdomas par roku vai kāju cīpslu, kaulu bojājumu, par ko liecina tīrpšana, sāpīgums vai nejutīgums leļpus bojājuma vietas, cietušo ekstremitāti iešinē.

Palīdzība mājas apstākļos

- brūces apkārtni attīra no svešķermeņiem (koka, stikla, metāla u. c. šķembām). Ja brūcē ir svešķermenis, tad ap svešķermeni novieto vairākus marles rullīšus, lai pārsējs būtu vienā augstumā ar svešķermeni, un brūci pārsien kopā ar svešķermeni;
- brūces apkārtni apmazgā ar siltu ūdeni un ziepēm (virzienā no brūces uz perifēriju), pēc tam ar 3% ūdeņraža pārskābi, to uzlejot uz brūces. Ūdeņraža pārskābi ieteicams lietot tikai asiņošanas apturēšanai un netīras brūces attīrīšanai. Ūdeņraža pārskābi nedrīkst lietot vairākas dienas pēc negadījuma, jo, ilgstoši to izmantojot, tiek kavēta brūces dzīšana. Brūces apstrādei **nelieto** joda šķīdumu, jo tas var apdedzināt audus un izraisīt alerģisku reakciju. Brūci var apmazgāt ar kālija permanganāta šķīdumu gaiši violetā krāsā vai apziest ar briljantzaļo šķīdumu;
- brūcei jāuzliek tīru apsēju (marles saiti, baktericīdo leikoplastu), var izmantot arī kokvilnas vai linu drāniņu, dezinfekcijas nolūkā izgludinot to no abām pusēm ar karstu gludekli.

Ārsta konsultācija nepieciešama:

- ja brūce ir plaša, tā ir jāsašuj 8 stundu laikā pēc bojājuma rašanās;
- ja brūcē ir strutas, pastiprinās apsarkums, tūska un paaugstinās ķermeņa temperatūra;
- ja brūce nesadzīst 10—14 dienu laikā;
- **jebkuras brūces** gadījumā brūce ir netīra, tāpēc jāveic profilaktiskā potēšana pret stingumkrampjiem, bet dzīvnieku koduma gadījumā — pret trakumsērgu. Trakumsērga nav ārstējama, tāpēc vakcinācija ir obligāta. To izdara jebkurā tuvākajā ārstniecības iestādē.

Ārstniecības augus lieto arīgi nelielas asiņošanas apturēšanai un brūču ārstēšanai.

ĀBOLIŅŠ, pļavas.

> Uzliek svaigu āboliņa lapu apsējus.

ASINSZĀLE, divšķautņu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš. Lieto brūces apmazgāšanai vai kompresēm.

CEĻTEKA, lielā.

> Svaigas sasmalcinātas lapas liek uz brūcēm, mainot apsējus 3—4 reizes dienā. Sausas lapas iepriekš aplej ar vārošu ūdeni.

> Var lietot lapu sulas kompreses, mainot tās 3 reizes dienā.

DIEVKOCIŅŠ.

> Ārīgi liek svaigu lapu apsējus.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš. Lieto arīgi brūču apmazgāšanai vai kompresēm.

GĀRSA, podagras.

> Lieto sasmalcinātu svaigu lapu apsējus.

ĶIRŠIS.

> Liek svaigas sasmalcinātas ķiršu lapas uz asiņojošas brūces.

KOSA, tīruma.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, tad atdzesē un izkāš. Lieto apsējiem.

MĀRPUĶĪTE, ziemas jeb daudzgadīgā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedlapu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un lieto brūču apmazgāšanai vai kompresēm.

> Var lietot svaiga auga “putriņas” apsējus, mainot tos 3 reizes dienā.

NĀTRE, lielā.

> Lieto svaigu lapu sulas kompreses vai apsējus, mainot tos 3 reizes dienā.

PELAŠĶIS, parastais.

> Izspiež sulu, samitrina tajā marles salveti un apsien brūci, mainot apsēju vairākas reizes dienā.

SVEĶI.

> Ar egļu vai priežu sveķiem pārklāj brūci 1 reizi dienā.

VĪGRIEZE, parastā.

> Ar vīgriežu ziedu pulveri apkaisa brūces.

VIRZA, parastā.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 5 ēdamkarotes svaigu lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš un lieto brūču apmazgāšanai vai kompresēm.

> Svaigu lakstu sulu var lietot apsējiem.

ZAKPĒDIŅA, dumbrāju.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 ēdamkarotes lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš. Lieto apmazgājumiem vai kompresēm.

Traumatiskais pneimotorakss

Ja ir bojātas plaušas un pleira (šautas, durtas u. c. brūces), gaiss pleiras dobumā iekļūst caur ievainotu krūšu kurvja sienu vai caur bronhiem. Tā kā pleiras dobumā spiediens ir zemāks par atmosfēras spiedienu, gaisam strauji ieplūstot pleiras dobumā, tiek saspīestas plaušas.

Pazīmes

Traumatiskais pneimotorakss rada elpošanas, asinsrites un nervu sistēmas darbības traucējumus. Raksturīgākās pazīmes ir asas, durošas sāpes krūtīs, elpas trūkums. Āda cietušajam bāla, lūpas zilganas, bieža, virspusēja elpošana, pulss — ātrs, vāja pildījuma. Var būt plaušu brūces asiņošana, asiņu atkrēpošana, var izveidoties vaļējs pneimotorakss un iestāties šoks.

Kas jādara

- **nepieciešams steidzami izsaukt ātro medicīnisko palīdzību;**
- nekavējoties jāuzliek spiedošs apsējs;
- vaļēja pneimotoraksa gadījumā (šautas traumas ar ieejas un izejas brūcēm) jāuzliek hermetizējošs apsējs no plākstera, gumijas cimda strēmeles vai polietilēna maisiņa gabaliņa, virs kura uzliek marles saites apsēju;
- ievainoto novieto pussēdus ar izstieptām kājām;
- uz krūšu kurvja uzliek aukstu kompresi.

Asiņošana

Tajos gadījumos, kad asinis no brūces plūst ārā, runājam par ārējo *asiņošanu*. Tā raksturīga cirstiem un dziļiem griežtiem ievainojumiem. Ja ir durti un šauti ievainojumi, kā arī iekšējo orgānu ievainojumi, kas radušies no sitienu, piemēram, aknu, nieru vai lielo asinsvadu plīsumi, novēro *iekšējo asiņošanu* — asinis ieplūst ķermeņa dobumos.

Atkarībā no tā, kādi asinsvadi bojāti, izšķir kapilāro asiņošanu (no zemādas asinsvadiem), arteriālo asiņošanu (no artērijām), venozo asiņošanu (no vēnām), un iekšējo orgānu asiņošanu (no t. s. parenhimatozajiem orgāniem — aknām, nierēm, liesas u. c.).

Pazīmes

Kapilārās asiņošanas gadījumā asinis no audiem sūcas vienmērīgi pa pilītei.

Arteriālajai asiņošanai raksturīga spēcīga, pulsējoša, gaiši

sārta asins strūkļa.

Venozajai asiņošanai raksturīga tumši sarkana, mazāk spēcīga, nepulsējoša, pastāvīga strūkļa.

Ja asiņo lieli asinsvadi, cietušais iet bojā, pirms parādās asiņošanas pazīmes. Ja asiņošana nav liela, tad pirmās pazīmes, kas liecina par asiņošanu, ir nespēks, miegainība, slāpes, reiboņi, redzes aptumšošanās, zvanišana ausīs.

Iekšēju asiņošanu izraisa iekšējo (parenhimatozo) orgānu bojājumi, un tā ir grūti apturama. Tās pazīmes ir: pieaugošs ādas bālums, āda klāta aukstiem sviedriem, aukstas rokas un kājas, slāpes, pulss ir vājš, ļoti ātrs, ar grūtībām sataustāms, elpošana — paātrināta. Cietušā vispārējais stāvoklis liek domāt, ka ir iekšējā asiņošana. Ja asiņošana turpinās, cietušais zaudē samaņu, sākas krampji, bet pēc tam iestājas nāve.

Kas jādara

Kapilārā asiņošana:

- jāuzliek sterilu saiti un spiedošu pārsēju.

Arteriālā asiņošana:

- jāuzliek spiedošu pārsēju: uz brūces liek marles tamponus vai neattītus marles saites ruļļus un cieši nosaitē;
- uzmanīgi jāpaceļ cietušo ķermeņa daļu;
- jānovieto cietušais guļus stāvoklī, jāapsedz;
- **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.**

Stīpras asiņošanas gadījumos, kad ir bojāti lieli asinsvadi:

- brūci jāaizspiež ar plaukstu vai dūri;
- jānovieto cietušais guļus un jāpiespiež asinsvads pie kaula augšpus ievainojuma vietas (piemēram, rokā — augšdelma artēriju, kājā — cirkšņa artēriju un citās vietās);
- jāuzliek uz brūces spiedošu pārsēju;
- **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.**

Ja asiņojošais asinsvads atrodas vietā, kur nevar uzlikt pārsēju (padusē, cirkšņa apvidū, pēdā u. c.), tad asiņošanu var apturēt, maksimāli saliecot ekstremitāti vai piespiežot pie brūces un to fiksējot, piemēram, ar izturīga auduma gabalu, jostu u. tml. Vietās kur to nevar izdarīt, jānospiež asinsvads ar plaukstu vai dūri un jātur tas aizspiests tik ilgi, līdz ierodas ātrā palīdzība.

Venozā asiņošana

- cietušo jānogulda;
- jāpaceļ cietušo ķermeņa daļu (ekstremitāti);
- jāuzliek sterilu saiti un spiedošu pārsēju;
- **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.**

Ievēriņai!

Asiņošanas apturēšanai žņaugu drīkst pielietot tikai ārkārtējos izņēmuma gadījumos:

- ja ar spiedošo pārsēju asiņošana nav apturēta (lielo arteriālo

asinsvadu bojājuma gadījumā rokā un kājā, kad asiņošana apdraud cietušā dzīvību);

- traumatiskas amputācijas gadījumā;
- ja ir vaļējs lūzums ar stipru asiņošanu.

Pielietojot žņaugu *jāatceras*, ka:

- to drīkst likt tikai uz drēbēm;
- tas jāliek 5 cm virs brūces;
- nedrīkst pārāk stipri novilkēt žņaugu;
- pēc žņauga uzlikšanas jāatzīmē uzlikšanas laiks;
- žņaugu nedrīkst turēt ilgāk par 1 stundu vasarā un 2 stundām ziemā. Žņauga pagatavošanai var izmantot elastīgu audumu, šalli u. c. Pēc žņauga uzlikšanas jāiešīnē ekstremitāti kā pie lūzuma.

Ja ir *aizdomas par iekšēju asiņošanu*, tad:

- **steidzami jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība;**
- cietušajam jānodrošina miers;
- uz iespējamās asiņošanas vietas jāuzliek aukstums, cietušo steidzami jānogādā medicīnas iestādē.

Plašu ievainojumu gadījumos vienlaikus var būt visu veidu asiņošanas.

Visos lielāka asins zuduma gadījumos, ja cietušais ir pie samanas, viņš ir jānogulda ar zemāk nolaistu galvgali (arī transportēšanas laikā).

Slimnieka pašsajūta atkarīga no zaudētā asins daudzuma, no asiņošanas ilguma un biežuma.

Ja ir *ārējā asiņošana* (caur brūci), palīdzība jāsniedz, *izmantojot vienreizējās lietošanas medicīniskos cimdus*.

Pieauguša cilvēka organismā ir apmēram 5 litri asiņu. 1 litra asiņu zaudējums var kļūt bīstams dzīvībai. Bez īpašiem traucējumiem cilvēks var pārciest asins zudumu, kas nepārsniedz 2 glāžu apjomu. Sevišķi jutīgi pret asins zaudējumu ir bērni un gados vecāki cilvēki.

Īpaši bīstami dzīvībai ir strauji lieli asins zaudējumi, ja tie kombinējas ar **traumatisko šoku**. Nāves cēlonis ir strauja cirkulējošo asiņu daudzuma samazināšanās, jo ievērojami pasliktinās orgānu apgāde ar arteriālām asinīm un iestājas skābekļa bads. Tas rada smagus vielmaiņas un orgānu funkcionālos traucējumus. Sevišķi jutīgas pret skābekļa badu ir galvas smadzenes, muguras smadzenes, aknas, nieres u. c.

Asiņošana no deguna

Kas jādara

- cietušo jāapsēdina;
- galvu jānoliec nedaudz uz priekšu;
- jāspiež ar pirkstiem deguns (nedaudz zemāk par deguna sakni) un turēt 5—10 min;

- procedūru jāatkārto, ja asinis vēl tek;
- **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**, ja asiņošana ir ilgstoša un stipra.

Ārstniecības augu lietošanu deguna asiņošanas gadījumā skatīt nodaļā “Ausu, deguna un kakla slimības”.

Asiņošana no brūces galvā

Galvas ādā ir ļoti daudz asinsvadu, tāpēc ievainojumi ļoti stipri asiņo. Sitiens pa galvu var radīt arī galvaskausa lūzumu vai smadzeņu satricinājumu, tāpēc svarīgi ir savlaicīgi sniegt cietušajam palīdzību.

Kas jādara

- **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība vai jānogādā cietušais pie ārsta;**
- cietušo jāiekārto pussēdus pozā ar nedaudz paceltu galvu un pleciem;
- jāuzliek sterilu pārsēju uz ievainojuma vietas, viegli to jāpiespiež un jātur tik ilgi, līdz ierodas ātrā palīdzība vai cietušais tiek nogādāts pie ārsta.

Asiņošana no auss

Kas jādara

- jānovieto cietušais pusguļus stāvoklī;
- galvu jānoliec uz asiņojošās auss pusi;
- jāpārklāj ausi ar sterilu materiālu un viegli to jānofiksē;
- **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.**

Asiņošana no mutes (pēc zoba zaudēšanas nelaimes gadījumā vai pēc zoba izraušanas)

Kas jādara

- vajag apsēdināt cietušo;
- galvu jānoliec nedaudz uz priekšu;
- jāpieliek marles tamponu pie brūces mutē un to jāpatur piespiestu vismaz 10 min;
- **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**, ja ir ilgstoša un stipra asiņošana.

Acu traumas

Acu traumas klasificē pēc audu bojājuma veidiem, galvenokārt tie ir acs ābola sasitumi, ievainojumi, apdegumi, svešķermeņi acī.

Acs ābola sasitums

Visbiežāk rodas pēc trula sitiena pa aci, kas izraisa apkārtējo audu bojājumu un asinsizplūdumu. Sevišķi bīstama ir acs trauma, ja aci ievaino ar asiem priekšmetiem, kad rodas vaļēja brūce (durta, šauta).

Pazīmes

Acs plakstiņa pietūkums, apsārtums, asarošana, sāpes acī, jūtīgums pret gaismu, asinsizplūdums acī un zemādas audos. Ja ir vaļēja brūce, var izspiesties acs apvalks.

Kas jādara

- ieteicams cietušo novietot guļus uz muguras;
- neļaut cietušajam kustināt veselo aci;
- ja nav brūces, tad pie sasituma vietas jāliek auksta komprese (kumelīšu, melnās tējas novārījuma vai citas). Komprese jātur 10—15 min, mainot to ik pēc 30 minūtēm;
- ja ir vaļēja brūce, redzes traucējumi, galvas sāpes, reiboņi, vemšana, uz ievainotās acs jāuzliek apsējs un cietušais nekavējoties jānogādā slimnīcā vai **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**;
- ja acs apvidū izveidojies zilums, to var apziest ar kliņģerīšu tinktūru (aptiekas preparāts) vai uzlikt kliņģerīšu novārījuma kompresi.

Acs apdegums

Var būt termiski, ķīmiski un ultravioleto staru izraisīti apdegumi.

Termiskos acs apdegumus izraisa uguns liesma, tvaiki, vārošs ūdens u. c. Ķīmiskos acs apdegumus visbiežāk izraisa skābes, sārmu u. c. Īpašs acs apdegums ir elektrooftalmija. Visbiežāk acs apdegums ir kopā ar sejas un citu ķermeņa daļu apdegumiem.

Pazīmes

Acu sāpes, asarošana un redzes pavājināšanās, plakstiņu tūska, pūslīšu veidošanās uz plakstiņu ādas, konjunktīvas (konjunktīva ir plāns apvalks, kas klāj acs balto daļu un plakstiņu iekšpusi) apsarkums un tūska, radzenes apduļķošanās. Ļoti smagu apdegumu gadījumā konjunktīva ir bāla (porcelāna bālumā). Sekas — rētu veidošanās, plakstiņa izgriešanās u. c.

Kas jādara

Termisko apdegumu gadījumā:

- jānoņem no skropstām, gļotādām daļiņas, ja tādas ir, kas izraisījušas apdegumu (metāls, koks, tauki u. c.);
- jāpilina acīs 30% nātrija sulfacīla acu pilienus pa 2 pilieniem ik pēc stundas;
- jāuzliek acij viegls apsējs;
- cietušais pēc iespējas ātrāk jānogādā pie acu ārsta.

Ķīmisko apdegumu gadījumā:

- nekavējoties cietušo sejas pusi vai aci 10—15 minūtes jāskalo ar tīru, tekošu ūdeni, lietojot to lielā daudzumā. Cietušā galva jāpieliec tā, lai ūdens nenoskalotu ķīmisko vielu uz leju pa seju vai kaklu, vai otru aci;

- ja acīs iekļūst svaigi nedzēsti kaļķi, vispirms jāizņem kaļķa graudiņi un tikai tad acis jāskalo ar ūdeni;
- acī var pilināt 30% nātrija sulfacila šķīdumu pa 2 pilieniem ik pēc stundas;
- jāuzliek acij viegls apsējs;
- cietušais pēc iespējas ātrāk jānogādā pie acu ārsta.

Elektrooftalmija rodas no pārāk stipras ultravioleto staru iedarbības, veicot elektrometināšanas darbus, apstarojoties ar kvarca lampu u. c.

Pazīmes

6—8 stundas pēc apstarošanas parādās asas sāpes acīs, asarošana, acs konjunktīvas apsarkums, gaismas jūtīgums.

Kas jādara

- jāliek vēsas ārstniecības augu, melnās tējas novārījumu kompreses uz acīm;
- acī var pilināt 30% nātrija sulfacila šķīdumu pa 2 pilieniem ik pēc stundas;
- ja cietušajam pasliktinās redze vai rodas citas sūdzības, nepieciešama acu ārsta konsultācija.

Profilakse

- drošības tehnikas noteikumu ievērošana, aizsargbrīļu lietošana.

Svešķermenis acīs

Acs bojājumu var radīt arī svešķermeņa iekļūšana acī un acs audos. Visbiežāk tie ir sīki svešķermeņi (smilšu graudiņi, putekļi, mazas metāla šķembiņas u. c.). Svešķermeņi visbiežāk nokļūst augšējā plakstiņa konjunktīvā, radzenē un acs ābolā.

Pazīmes

Graušanas sajūta, sāpes, asarošana, acs konjunktīvas apsarkums. Visbiežāk svešķermenis redzams uz radzenes virsmas vai, apgriežot plakstiņu, uz augšējā plakstiņa konjunktīvas.

Kas jādara

- jebkurš svešķermenis pēc iespējas ātrāk jāizņem, kamēr nav radies iekaisums;
- jāmirkšķina acs, lai ar asarām svešķermeņi izskalotu ārā;
- ja mirkšķināšana nepalīdz, acs jāskalo ar atdzesētu vārītu ūdeni virzienā no acs ārmalas uz acs iekšējo kaktiņu;
- nelielus svešķermeņus cietušais var izņemt pats. Svešķermeņus izņem ar mitru vati vai marli, apakšējo plakstiņu pavelkot uz leju un viegli izslaukot plakstiņu virzienā no acs ārmalas. Ja ir sajūta, ka svešķermenis ir zem augšējā plakstiņa, tad plakstiņš jāizgriež uz āru, pieturot to aiz skropstām, un plakstiņu izslauka ar mitru vati vai marli;
- ja svešķermenis izņemts, ieteicams acī pilināt 30% nātrija

sulfacila vai 0,25% levomicetīna acu pilienus pa 2 pilieniem katrā acī 4—5 reizes dienā;

- ja acī iekļuvuši svaigi nedzēsti kaļķi, vispirms jāizņem kaļķa graudiņi un tikai tad acs jāskalo ar tīru ūdeni;
- nemēģiniet izņemt svešķermeni, kas atrodas uz radzenes virsmas vai iedūries radzenē vai acs ābolā. Ja acī iekļuvušas metāla skaidiņas, tās pielīp pie radzenes vai iekļūst acs dziļākajos slāņos. Šajā gadījumā aci viegli pārsieniet un meklējiet ārsta palīdzību;
- nedrīkst aci berzēt un slaucīt plakstiņus ar *sausu* vati vai marli.

Profilakse

- ja ir risks, ka acīs var iekļūt svešķermeni, ieteicams lietot aizsargbrilles.

Auss traumas

Auss traumas rodas ārējās vides faktoru iedarbībā un var skart ārējo ausi, vidusausi un iekšējo ausi.

Biežāk sastopamas mehāniskas traumas. Auss gliemežnīcas sasitums rada asinsizplūdumu zem skrimšļa plēves, kas var sastrutot, izraisot skrimšļa plēves iekaisumu. Galvaskausa lūzums var bojāt vidusausi un iekšējo ausi. Parādās asiņaini izdalījumi no auss, un rodas dzirdes traucējumi. Bungādiņu var bojāt, ausi tīrot ar asu priekšmetu (matu sprādze, sērkociņš) vai nemākulīgi mēģinot izņemt no auss svešķermeņus.

Pazīmes

Sāpes traumas momentā, asins izplūdums auss ejā, troksnis ausīs, pavājināta dzirde, galvassāpes un dažreiz galvas reiboņi.

Kas jādara

- ja pēc traumas parādās asiņaini izdalījumi no auss, **nepieciešama steidzama ārsta konsultācija**,
- nedrīkst tīrīt un skalot ausi;
- uz auss jāuzliek apsējs;
- jebkuras auss traumas gadījumā nepieciešama ārsta konsultācija.

Svešķermenis ausī

Svešķermeni ausīs var iekļūt pieaugušajiem, bet visbiežāk — bērniem. Tie var būt visdažādākie sīkie priekšmeti (akmentiņi, zāļu stiebri, zirņi, ķiršu kauliņi, pogas, vates gabaliņi u. c.), kā arī nereti par tādiem kļūst dzīvi kukaiņi (mušas, vaboles, blusas u. c.).

Par svešķermeni ausī liecina sāpes un dzirdes pasliktināšanās.

Kas jādara

- nav ieteicams pašu spēkiem censties izņemt svešķermeni, jo var to iestumt dziļāk, radot bungādiņas plīsumu un vidusauss

dobuma inficēšanu. Ieteicams svešķermeņa izņemšanu izdarīt ārstniecības iestādē;

- jācenšas pēc iespējas ātrāk atbrīvot ausi no dzīva svešķermeņa, jo, tam kustoties, tiek bojāta bungādiņa, kas izsauc stipras sāpes. Sniedzot pirmo palīdzību, cietušajam jāliek pagulēt uz veselās auss un auss eja, kur atrodas kukainis, lēni jāpiepilda ar remdenu ūdeni. Tad cietušais jānogulda uz slimās auss pusi — kopā ar ūdeni no auss nereti izdalās arī svešķermenis. Ja kukainis neizpeld, tad jāapskatās vai kukainis nav redzams un vai nevar to izvilkt ar pinceti. Ja tas paliek ausī, **nepieciešams cietušo nogādāt pie ārsta**;
- ja svešķermenis ir apaļas formas, to labāk nemēģināt pašam izvilkt, jo tas ir grūti izdarāms un svešķermeni var iegrūst vēl dziļāk, bojājot bungādiņu. Šādos gadījumos jāgriežas pie ārsta.

Deguna traumas

Izšķir: sasitumus, mīksto daļu bojājumus, skrimšļa un kaula bojājumus, deguna asiņošanu. Visbiežāk traumas rezultātā izveidojas deguna starpsienas izliekumi, izmežģījumi vai lūzumi. Smaigu traumu gadījumā var rasties bezsamaņa un šoks.

Ja traumas gadījumā netiek sniegta kvalificēta medicīniskā palīdzība, var rasties starpsienas saaugumi. Deformētās deguna ejas sašaurinās, kas apgrūtinā gaisa plūsmu caur degunu, radot elpošanas traucējumus caur degunu. Traucēta deguna ventilācija veicina hronisku iekaisumu veidošanos deguna blakusdobumos un aizdegunē. Iekaisums aizdegunē apgrūtinā vidusauss ventilāciju, jo dzirdes kanālā attīstās tūska, tas veicina pakāpenisku dzirdes pavājināšanos, trokšņus ausīs.

Pazīmes

Traumas brīdī — deguna asiņošana, sāpes, elpošana caur degunu nav iespējama. Lūzuma vietā deformācija un sāpīgums. Neārstējot vai nepareizi ārstējot traumas radītos deguna skrimšļa vai kaula bojājumus, kā traumas sekas turpmāk būs apgrūtināta elpošana caur vienu vai abām nāsīm, biežas iesnas, ožas traucējumi, sāpes kaklā, krākšana miegā, sausuma sajūta rīklē.

Kas jādara

- ja deguns asiņo, jāmēģina apturēt asiņošanu (skatīt nodaļā “Traumas. Deguna asiņošana”);
- jāuzliek apsējs;
- nepieciešama ārsta konsultācija.

Svešķermenis degunā

Visbiežāk svešķermeņi nokļūst degunā bērniem, kas, spēlējoties ar sīkiem priekšmetiem (pogām, zirņiem, pupām u. c.), tos iebāž deguna dobumā, kā arī traumu gadījumā.

Pazīmes

Svešķermeņi parasti nonāk apakšējā deguna ejā. Gludi svešķermeņi dažreiz tikai apgrūtina elpošanu caur degunu, bet dažreiz rada gļotādas kairinājumu, šķaudīšanu, acu asarošanu, galvas sāpes, atdalījumus ar stipru smaku no vienas deguna puses.

Kas jādara

- cietušajam ieteic spēcīgi izšņaukt degunu, vienu nāsi aizspiežot ar pirkstu. Ja svešķermenis nav atbrīvojis deguna eju, nepieciešams meklēt ārsta palīdzību;
- nereti gadās, ka, elpojot caur degunu, priekšmeti no deguna nokļūst balsenē un var būt cēlonis nosmakšanai. Pirmās palīdzības sniedzējam jārikojas tā, kā aprakstīts nodaļā “Aizrīšanās”.

Svešķermenis elpošanas ceļos

Dažādi svešķermeņi no mutes dobuma var nokļūt balsenē, trahejā un bronhos, piepeši dziļi ieelpojot, klieudzot, runājot, smeļoties, guļot, bezsamaņā, alkohola reibumā, retāk — ēdot. Visbiežāk rīklē, balsenē iekļūst asakas, sīki kauliņi, zirņi u. c. Svešķermeņi, kas iekļuvuši rīklē, elpošanas ceļos, var tos aizsprostot. Nereti no balsenes tie nokļūst līdz bronhiem. Svešķermenis, iekļūdams elpošanas ceļos, tos kairina, izraisot klepošanu, kas nereti palīdz no tā atbrīvoties. Ja svešķermenis ir liels, tas var pilnīgi aizsprostot balseni, radot nosmakšanu.

Pazīmes

Pēkšņs krampjveidīgs klepus. Ja svešķermenis iestrēgst starp balss saitēm, piepeši zūd balss, ir elpas trūkums, lūpas kļūst zilas, un cilvēks var pat nosmakt. Viegli un kustīgi svešķermeņi var tikt izklepoti ar reflektorisku klepu. Svešķermenis no elpvada var nokļūt bronhos. Ja svešķermenis ilgstoši atrodas bronhos un ja pievienojas infekcija, rodas plaušu iekaisums — pneimonija.

Kas jādara

- jāapskata mutes dobums un rīkles gals, vai svešķermenis nav redzams un vai to nevar izņemt, neiegrūžot to dziļāk;
- ja rīklē iedūrusies, piemēram, asaka, ieteicams pēc palīdzības griezties pie ārsta;
- lai zīdainim atbrīvotu elpceļus no svešķermeņa, satveriet bērnu aiz kājām, uzlieciet viņu uz saviem ceļiem tā, lai bērna galva (seja) būtu vērsta uz leju, un uzsitiet ar plaukstu pa muguru starp lāpstiņām (sīkāk skatīt nodaļā “Aizrīšanās”);
- ja svešķermenis ir liels, tas var aizsprostot balseni, radot nosmakšanu, tad jārikojas tā, kā aprakstīts nodaļā “Aizrīšanās”.

Svešķermenis gremošanas orgānos

Svešķermeņi (pogas, naglas u. c.) gremošanas orgānos nokļūst galvenokārt bērniem, kas rotaļādamies tos norij. Barības vadā visbiežāk nokļūst un iestrēgst asakas, kauli — steigā ēdot, miegā — zobu protēzes.

Sīki priekšmeti iziet cauri gremošanas traktam bez sarežģījumiem, asi priekšmeti var ievainot barības vadu un kuņģi.

Pazīmes

Sāpes aiz krūšu kaula un mugurā, apgrūtināta un sāpīga rīšana, siekalošanās, nereti apgrūtināta elpošana.

Kas jādara

- jānoskaidro, kas ir svešķermenis: ja tas ir ass un iespējams ievainot barības ceļus, nekavējoties jābrauc uz slimnīcu vai **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**;
- sniedzot pirmo palīdzību, ir jācenšas paātrināt svešķermeņa iziešanu caur zarnu traktu, dodot kartupeļu biežputru, vāritus dārzeņus. **Nedriks** dot caurejas līdzekļus!
- ja cietušajam rodas sāpes vēderā vai apgrūtināta elpošana, nekavējoties **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**.

Svešķermenis ādā un zemādas audos

Svešķermeņi, kas iekļuvuši ādā un zemādas audos, izraisa sāpes un inficē ievainoto vietu. Visbiežāk tās ir skabargas, dzelkšņi, metāla skaidas, stikla šķembas, adatas. Zem naga iekļuvusi skabarga var radīt ne vien ļoti stipras sāpes, tā var būt arī par cēloni infekcijai, jo zem naga esošām strutām nav brīvas izejas. Tādēļ pirmais uzdevums ir šo skabargu izvilkt.

Kas jādara

- no skrambām un nobrāzumiem zemi un smiltis vislabāk iztīrīt, uzlejot ievainojuma vietai dezinficējošu šķīdumu (kālija permanganāta ūdens šķīdumu, 3% ūdeņraža pārskābi u. c.);
- skabargas un citus nelielus priekšmetus izvelk ar pincetes palīdzību. Labi, ja tās ārējais gals ir pietiekami garš, lai to varētu ar pinceti izvilkt. Gadās, ka zem naga esošu skabargu nevar satvert ar pinceti vai arī skabarga drūp, tad ar asu nazi vai žileti nagā jāizgriež rievā tieši virs skabargas gandrīz visā tās garumā. Pēc tam nav grūti skabargu izvilkt. Tad noziež nagu ar brīljantzaļā šķīdumu un uzliek sausu apsēju.

Lielākus svešķermeņus, kas iedūrušies artēriju tuvumā vai ķermeņa dobumos drīkst izvilkt tikai ārsts.

Balsenes traumas

Balsenes traumas var radīt ārēji bojājumi (sasitumi, saspiedumi, grieztas brūces, durtas brūces u. c.) un iekšēji bojājumi (apdegumi, svešķermeņu radīti ieskrambājumi u. c.).

Smags un grūti ārstējams balsenes sasitums, nereti — ar skrimšļa lūzumiem un lielo asinsvadu bojājumiem, var rasties autoavārijās. Visbiežāk balsenes traumas rodas automobiļu pasažieriem, kas sēž blakus vadītājam, straujas bremsēšanas vai avārijas gadījumā. Šāda trauma var radīt rīkles, trahejas, balsenes gļotādas tūska, sašaurinot elpvadus. Balsenes ievainojumu gadījumos var būt skarti arī blakus esošie orgāni vai kakla lielie asinsvadi.

Pazīmes

Novērojama asiņošana — ārēja un iekšēja, balss zudums, sāpes kaklā, gaisa izplūšana no brūces, ja ievainojums ir caurejošs, klepus ar putainām, asiņainām krēpām. Ja pievienojas elpvada tūska, rodas nepatīkama sajūta un sāpes kaklā (ēdot, dzerot, rijot siekalas u. t. t.) un apgrūtināta elpošana.

Kas jādara

- lai novērstu klepu, cietušajam jānodrošina miers;
- ja asiņo kakla asinsvadi, brūce ar pirkstiem stipri jānospiež (neaizspiežot elpošanas ceļus);
- **nekavējoties jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība;**
- ja izveidojusies elpvada tūska, līdz ārsta atbraukšanai jānodod slimniekam sūkāts ledus gabaliņus vai jāliek uz kakla aukstas kompreses. Var iedot tavegila vai suprastīna tableti.

Galvas sasitums

Galvas sasitums ir ļoti nopietna trauma, jo ir iespējams smadzeņu satricinājums, galvaskausa kaulu lūzums vai iekšēja asiņošana galvaskausā; iespējami arī deguna kaula, sejas kaula un žokļa kaula lūzumi.

Pazīmes

Samaņas zudums, slikta dūša, redzes, dzirdes vai kustību traucējumi, sāpes, pietūkums sasistajā vietā, asins izplūdums.

Kas jādara

- ja ir galvas sasituma pazīmes, **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība;**
- pirmajās stundās pēc sasituma jāliek aukstas kompreses;
- cietušais jānogulda un jānodrošina viņam miers.

Galvas smadzeņu satricinājums vai sasitums

Smadzeņu satricinājumam raksturīga bezsamaņa. Tās ilgums atkarīgs no traumas smaguma — tas var ilgt no dažām minūtēm līdz daudzām stundām. Atguvis samaņu, cietušais neko neatceras ne par traumu, ne par notikumiem tieši pirms tās. Pēc samaņas atgūšanas var parādīties galvas sāpes, vemšana, reibonis, svīšana, sirdsklauves.

Krasu robežu starp smadzeņu satricinājumu un sasitumu nevar novilkt. Smadzeņu sasitumu gadījumos ir novērojami smagāki simptomi: cietušais ir bāls, sirdsdarbība — paātrināta, var būt elpošanas ritma izmaiņas, kustību un runas traucējumi. Iespējami arī deguna kaula, sejas kaula un žokļa kaula lūzumi.

Kas jādara

- **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība;**
- līdz ārsta atbraukšanai jāievēro pilnīgs miers, cietušais jānogulda;
- jāliek aukstas kompreses uz galvas.

Krūšu kurvja traumas

Krūšu kurvja traumām iespējamās smagas sekas, jo var būt ievainoti ne tikai krūšu kurvja mīkstie audi, bet arī bojāti orgāni, kas atrodas krūšu dobumā (plaušas, sirds).

Krūšu kurvja satricinājums

Pēc kritiena vai sitiena — atkarībā no traumas stipruma — rodas dažādas intensitātes krūšu kurvja satricinājums. Viegļāka satricinājuma gadījumos cietušajam ir īslaicīgs, mērens elpas trūkums un sāpes sasituma vietā. Smagākam satricinājumam raksturīgs kolapss — cietušais kļūst bāls, pulss ir ātrs, cietušajam ir izteikts elpas trūkums, dažreiz auksti sviedri.

Kas jādara

- **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība;**
- cietušais jānovieto pussēdus vai guļus uz traumētās puses, lai mazinātu sāpes un atvieglotu elpošanu, ja iespējams — jāatbrīvo no apģērba, jāatver logs;
- cietušo nedrīkst kustināt bez vajadzības.

Krūšu kurvja sasitums vai saspiedums

Krūšu kurvja sasituma gadījumā cietušā stāvoklis ir smags, cietušais spļauj asiņainas krēpas, kas nozīmē, ka ir plīsuši plaušu audi un radies asinsizplūdums. Cietušais bāls, viņam ir elpas trūkums ar seklu un ātru elpošanu.

Krūšu kurvja saspiedums rodas, ja cietušais (īslaicīgi) tiek saspīests vai arī apbērts, piemēram, smilšu vai grants bedrē u. c. Tam ir raksturīgi sīki asinsizplūdumi acī un ap aci un zem ādas — tikai ķermeņa augšpusē (seja, rokas, krūšu kurvis).

Kas jādara

- **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība;**
- cietušajam ir jāieņem pussēdus stāvoklis;
- cietušo nedrīkst bez vajadzības kustināt.

Mugurkaula traumas

Mugurkaula traumas ir vissmagākās un bīstamākās, jo tās ir cieši saistītas ar mugurkaula smadzeņu traumām. Mugurkaulā atrodas muguras smadzenes, kuru nervi kontrolē daudzas organisma funkcijas. Ja ir bojātas muguras smadzenes, ķermeņa daļas, kas atrodas zem ievainojuma līmeņa, var zaudēt jušanas un kustību spēju.

Mugurkaula traumas visbiežāk rodas pēc kritiena no augstuma (kāpnēm, jumta, sastatnēm u. c.). Mugurkaula bojājumi var būt šādi — saišu sastiepumi un pārrāvumi, starpskriemeļu disku bojājumi, skriemeļu izmežģījumi un lūzumi.

Saišu sastiepumi, skrimšļa sānu un muguras izaugumu atrāvums var rasties pat pēc pēkšņa spēcīga muskulatūras sasprindzinājuma, piemēram, ja mēģina noturēt līdzsvaru kritot u. tml.

Visos mugurkaula bojājumu gadījumos jebkura cietušā stāvokļa izmaiņšana ar spēku ir bīstama. Visbīstamākā ir mugurkaula saliekšana, jo tādā gadījumā notiek skriemeļu ķermeņu un to loku pārvietošanās, kas var vēlreiz ievainot mugurkaula smadzenes. Šādus cietušos nevajag lieki pārvietot, grozīt un kustināt.

Pazīmes

Bojājuma vietā parādās sāpes un izspilējums. Smagos gadījumos — stiprs mugurkaula izliekums, muskuļu sasprindzinājums; piespiežot uz bojāto izaugumu — stipras sāpes. Cietušais parasti sūdzas par nepatīkamu sajūtu sasistajā muguras apvidū, sāpēm kājās un / vai ķermenī.

Muguras smadzeņu bojājuma gadījumā ir iespējami jušanas un kustību traucējumi, var iestāties paralīze, urīnpūšļa un taisnās zarnas funkciju traucējumi (urīna aizturēšana, aizturēta vēdera izeja).

Kas jādara

- **nepieciešams izsaukt ātro medicīnisko palīdzību;**
- jānovieto cietušais horizontālā stāvoklī uz cietas virsmas uz muguras.
- cietušais nedrīkst kustēties, un, galvenais, jānodrošina cietušā galvas nekustīgumu neitrālā stāvoklī, galvu fiksē, paliekot no abām pusēm veltnīšus no salocītām virsdrēbēm vai segām;
- ja ir aizdomas par mugurkaula traumu, cietušo nedrīkst bez vajadzības kustināt, līdz ierodas ātrā medicīniskā palīdzība;
- ja cietušais ir bezsamaņā, viņš *jānovieto stabilā sānu gulā.*

Vēdera sienas un vēdera dobuma orgānu traumas

Vēdera traumas iedala atklātās un slēgtās traumās.

Atklātie (vaļējie) vēdera ievainojumi ir dziļas brūces; parasti ir ievainoti arī vēdera orgāni, galvenokārt zarnas. Ja brūce ir liela, no

tās var izspiesties laukā zarnas. Tādos gadījumos cietušajam ātri iestājas šoka stāvoklis.

Kas jādara

- **nekavējoties jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība;**
- ja brūce ir neliela, tā jāapkopj tāpat kā citi ievainojumi;
- ja no brūces izspiedušies laukā vēdera orgāni, tos nedrīkst ievietot atpakaļ vēdera dobumā. Tie jāapklāj ar tīru marli vai palagu;
- nedrīkst dot ne ēst ne dzert;
- cietušajam jāguļ uz muguras ar ceļos saliektām kājām.

Slēgtie vēdera ievainojumi rodas, atsitoties ar vēderu pret cietu priekšmetu, no dūres sitiena pa vēderu u. t. t. Šādos gadījumos bieži rodas iekšēja asiņošana — no plīsušiem asinsvadiem, aknām, liesas vai nierēm.

Pazīmes

Tādu ievainojumu gadījumos parasti iestājas šoka stāvoklis. Cietušais bāls, sajūt stipras sāpes vēderā, vēders ir ciets, sasprindzināts, var būt vemšana, slāpes. Cietušais ieņem piespiedu saudzējošu stāvokli, lai mazinātu sāpes.

Kas jādara

- **nekavējoties jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība;**
- cietušais jānogulda pussēdus ar ceļos saliektām kājām;
- uz vēdera jāliek aukstas kompreses;
- cietušajam nedrīkst dot ne dzert, ne ēst.

Vēdera sienas traumas

Bez vēdera dobuma iekšējo orgānu bojājumiem var būt arī ādas un zemādas atslāņojums, muskuļu plīsums (pēc traumas vai pēc mēģinājuma pacelt kaut ko smagu, noturēt līdzsvaru). Cietušais parasti sajūt asas sāpes, un pēc kāda laika rodas asinsizplūdums, pietūkums, kas var diezgan strauji palielināties.

Vēdera dobuma orgānu traumas

Pirmajā mirklī pēc traumas cietušais parasti saņemst, ir bāls, pieri klāj auksti sviedri, pulss ir vājš un ātrs, nereti ir elpas trūkums. Šāds stāvoklis nevelkas ilgi. Jau pēc pārdesmit minūtēm cietušais spēj piecelties un vai nu turpina darbu, vai pats aiziet uz mājām. Te sākas ļaunākais, t. s. apslēptais periods, kas var ilgt pat līdz 3—4 stundām. Šajā laikā cietušais var justies samērā labi. Nekādas sevišķas sāpes viņš nejūt. Tikai pēc tam cietušajam sāk parādīties vēdera plēves iekaisuma (peritonīta) pazīmes — pieaug sāpes, rodas sausums mutē, slāpes, slikta dūša, vemšana, paātrināts pulss, vēdera siena ir saspriegta, cietušais nevar urinēt un izdarīt defekāciju — tas nozīmē, ka plīsis kāds no vēdera dobuma orgāniem.

Pazīmes

Aknu un liesas ievainojumu gadījumos galvenais simptoms ir iekšēja asiņošana. Cietušais sūdzas par sāpēm: aknu ievainojuma gadījumos — aknu apvidū, kas izstaro uz labo plecu, bet, ja ievainota liesa, — par sāpēm kreisās parības apvidū un kreisajā plecā. Ir sūdzības arī par galvas reiboņiem, nespēku, slāpēm. Cietušais ir bāls, pulss grūti sataustāms, apziņa aptumšota. Ja ir slēgtie nieru bojājumi, parādās asinis urīnā un pieaug pietūkums attiecīgajā sēnā.

Kas jādara

- **nekavējoties jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība;**
- cietušais jānogulda uz muguras, kājas nedaudz jāsaliec ceļos, zem ceļiem jāpaliek spilvens vai auduma rullītis, lai mazinātu vēdera muskuļu sasprindzinājumu;
- nedrīkst dot dzert, smēķēt un lietot medikamentus! Ja cietušajam slāpst, drīkst ar ūdeni samitrināt lūpas;
- ja ir aizdomas par nieru bojājumu, var likt aukstas kompreses nieru apvidū.

Kaulu lūzumi un izmežģījumi

Lūzums

Visus dažādos lūzumus parasti iedala divās galvenajās grupās: slēgtos lūzumos un vaļējos lūzumos. *Slēgta lūzuma* gadījumā āda lūzuma vietā ir vesela, *vaļējā lūzuma* gadījumā ir redzama brūce un lauztā kaula gals.

Pazīmes

Stipras sāpes kustoties vai arī, pieskaroties traumētajai vietai, lūzuma apvidū var būt deformācija, un ir iespējams neparasts kustīgums lūzuma vietā. Liels zemādas asinsizplūdums liecina, ka bojāti arī mīkstie audi.

Kas jādara

- **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība;**
- nav vēlams bez vajadzības cietušo kustināt vai pārvietot;
- lai mazinātu sāpes un zemādas asinsizplūdumu, ap lūzuma vietu apliek ledu vai uzliek tai aukstu kompresi;
- ja negadījums noticis uz ielas, līdz ātrās palīdzības atbraukšanai jārūpējas, lai cietušais nesaltu;
- *ja ir vaļējs lūzums*, to aplāj ar tīru marli vai audumu un apsaitē ar marles saiti. Nedrīkst ievietot atpakaļ (reponēt) brūcē no tās izvīrziņušās kaula drumslas;
- ja ir asiņošana, tā jāaptur, uzliekot brūcei spiedošu apsēju. Ekstremitāti uzmanīgi paceļ uz augšu, lai ievainotā vieta būtu augstāk par sirds līmeni. Tas samazinās asiņošanu. Nemēģiniet tīrīt ievainojumu ar ūdeni vai kādu dezinficējošu šķīdumu!

- ja ātro medicīnisko palīdzību nav iespējams izsaukt, transportējot pašu spēkiem, traumētajai vietai jānodrošina miers un jānovērš jebkādu kustību iespēju;
- locītavu nekustīgumu panāk, novēršot kustību iespēju tuvākajās locītavās (virs lūzuma vietas un zem tās) vai piesaitējot laužto locekli pie kādas ķermeņa daļas vai pie stingra atbalsta jeb šinas, kā arī šim nolūkam var izmantot dažādus gadījuma priekšmetus — dēli, spieķi, biezu žurnālu vai jebkuru stingru, taisnu priekšmetu. Tas samazina sāpes un papildus bojājumu iespēju. Zem rokas liek spilvenu, segu, salocītu apģērba gabalu u. c., un roku iesien trijstūrveida lakatiņā, lai lakata virsotne atrodas pie elkoņa un horizontālā mala — tālāk par plaukstu locītavu uz pirkstu pusi. Lakatiņu sasien ap kaklu, un roka tiek atbalstīta.
- Ja laužti pirkstu kauliņi un delnas kauli, tad cietušajam jāieliek sauējā blīvs vates vai drēbes gabals un jānostiprina ar apsēju.

Traumatiskā amputācija

Traumatiskā kaulu lūzuma paveids ir kāda locekļa (rokas, plaukstu, pirksta, kājas vai citas ķermeņa daļas) amputācija (pilnīga atdalīšana no ķermeņa). Pēc traumatiskas amputācijas zaudētais loceklis var pieaugt, ja amputēto locekli 2—3 stundu laikā piešuj.

Amputācijas gadījumā **svarīgi**:

- apturēt asiņošanu: cietušo jānovieto guļus, jāpaceļ traumētais loceklis un jānospiež artērija;
- uz amputētās vietas jāuzliek tīrs apsējs;
- amputēto ķermeņa daļu jāietin tīrā mitrā auduma vai marles salvetē un jāieliek polietilēna maisiņā. Šo maisiņu jāieliek otrā maisiņā, kur ir ieliets auksts ūdens un ledus gabaliņi. Nedrīkst likt amputēto ķermeņa daļu ledū!
- **steidzami jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība** vai cietušais steidzami jānogādā slimnīcā, dodot līdzi cietušajam amputēto ķermeņa daļu.

Izmežģījums

Izmežģījumu visbiežāk rada ārējs spēks, iedarbojoties uz locītavu, vai asa kustība locītavā, radot locītavas kaulu galu novirzi, locītavas saišu plīsumu, asinsizplūdumu, sāpes un kustību ierobežojumu.

Visbiežāk sastopami pirkstu, žokļa, pleca, elkoņa, pēdas kaulu locītavu izmežģījumi. Retāki ir gūžas locītavas, muguras kakla daļas skriemeļu izmežģījumi u. c.

Pazīmes

Intensīvas sāpes, izmežģītā locekļa nedabisks stāvoklis. Cietušais sargā locekli, neļauj to aizskart un pats pietur to. Izmežģītās locītavas apvidū ir tūska, deformācija un asins izplūdums.

Kas jādara

- nepieciešama ārsta palīdzība, jo izmežģīto locītavu ievilk var tikai speciālists. Izmežģītā locītava jāieviek pirmajās stundās pēc traumas. Pēc 3—5 dienām to izdarīt jau ir daudz grūtāk;
- gaidot ārstu, traumēto vietu fiksē visērtākajā pozīcijā, roku jāiesien trijstūrveida lakatiņā u. tml.;
- vēsa komprese mazina sāpes, pietūkumu un zemādas asinsizplūdumu;
- pēc izmežģītās locītavas ievilkšanas locītavai 3—4 dienas jānodrošina miers un nekustīgums;
- 24—48 stundas uz locītavu jāliek aukstas kompreses;
- visu izmežģījumu gadījumos ilgstoši jālieto nostiprinoši apsēji (elastīgās saites).

Galvaskausa pamatnes lūzums

Pazīmes, kas liecina par galvaskausa pamatnes lūzumu:

- zemādas pietūkums pieres apvidū, asinsizplūdums acīs un ap acīm (brīļļu simptoms) un smadzeņu šķidruma izdalīšanās pa degunu;
- asiņu vai smadzeņu šķidruma izdalīšanās pa ausīm;
- zemādas asinsizplūdums aiz auss;
- elpošanas traucējumi un bezsamaņa.

Kas jādara

- **nekavējoties jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.**

Līdz ārsta atbraukšanai:

- cietušais jānogulda horizontālā stāvoklī, galvai jābūt nedaudz paceltai;
- jānodrošina pilnīgs miers;
- ja cietušais, kam ievainota galva vai seja, ir bezsamaņā, viņam var aizkrist mēle, un viņš var nosmakt. Ja notiek vemšana, atvērtās masas var iekļūt elpošanas ceļos. Lai novērstu šos sarežģījumus, cietušā galva jāpagriež uz sāniem.

Rokas kaulu lūzums

Rokā var lūzt gan augšdelma, gan apakšdelma, gan plaukstas kauli. Bieži vien lūzums skar elkoņa vai plaukstas pamata locītavu. Rokas lūzuma **pazīmes**: sāpes, nespēja kustināt laužto roku, uztūkums. Cietušais saudzējoši pietur ievainoto rokas plaukstu, apakšdelmu vai elkonī ar veselo roku.

Kas jādara

- cietušā laužto roku jāsaliec elkonī un jāiesien “lakatiņā” vai jāpiesaitē pie krūšu kurvja;
- cietušais jānogādā slimnīcā vai **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.**

Atslēgas kaula lūzums

Parastākais lūzuma cēlonis — kritiens uz pleca vai sitiens pa to. Lūzuma gadījumā attiecīgajā ķermeņa pusē ir pleca noslīdējums, ierobežotas pleca kustības, lūzuma vietā — pietūkums, deformācija un sāpes.

Kas jādara

- cietušais jānosēdina;
- cietušo roku jāiekarina lakatiņā paceltā stāvoklī vai jāpiesaitē pie krūtīm;
- nepieciešama ārsta palīdzība.

Ribu un krūšu kaula lūzums

Ribu lūzumu gadījumos ir stipras sāpes, kas spēcīgāk izpaužas, ja krūškurvi saspiež abos virzienos, elpas trūkums. Reizē ar ribu lūzumu var notikt arī iekšējo orgānu — aknu, nieru, liesas bojājums.

Krūšu kaula lūzumiem raksturīgs izteikts sāpīgums krūšu kaula priekšpusē, apgrūtināta elpošana un biežs klepus.

Kas jādara

- cietušo jānovieto pussēdus;
- ribu lūzuma gadījumos nav ieteicama krūšu kurvja nosaitēšana, jo fiksācija traucē elpošanas kustības un var radīt asins sastrēgumus plaušās;
- var dot kādu pretsāpju līdzekli — analģīnu, paracetamolu u. c.;
- **nepieciešama steidzama medicīniskā palīdzība.**

Iegurņa kaula lūzums

Iegurņa kaula ievainojumi pieskaitāmi smagu ķermeņa bojājumu grupai, jo iespējams iekšējo orgānu bojājums. Cietušajam ir stipras sāpes iegurņa apvidū, viņš nespēj piecelties, cietušā urīnā var būt asinis.

Kas jādara

- cietušais jānogulda uz muguras, vēlams — uz cieta pamata;
- lai novērstu kaulu atlūzumu pārbīdīšanos (ja tie ir laužti), jānodrošina maksimāls muskuļu atslābums. To panāk, novietojot kājas pussaliekātā un mazliet atplestā stāvoklī “varden” pozā. Zem ceļos saliektām kājām paliek 25—30 cm augstu veltnīti no segas, cieši saritināta apģērba u. c. Lai ceļi nenoslīdētu no veltnīša, tie jāsasien kopā;
- bez vajadzības cietušo nekustināt.

Apakšstilba kaula lūzums

Kas jādara

- Kājas ievainojumu gadījumos pēda vienmēr jānovieto taisnā leņķī pret apakšstilbu. Ievainoto apakšstilbu padara nekustīgu:

veselo kāju jānovieto blakus lauztajai kājai, starp potīšu un ceļgalu locītavām jāievieto mīkstu starpliku un jāuzliek lakatiņa vai auduma apsēju, piesaitējot laužto apakšstilbu pie veselās kājas. Šim nolūkam var izmantot arī divus dēļišus (finieri, klūgas u. tml.), kuras pieliek tā, lai to gali augšā sniegtos aiz ceļa locītavas un apakšā aiz pēdas locītavas.

Augšstilba kaula lūzums

Gados vecākiem cilvēkiem pēc smaga kritiena var rasties augšstilba kaula kakliņa lūzums, ko diemžēl, bieži vien ārstē paši kā iēšiasu, reimatismu u. c., tāpēc vecāka gadagājuma cilvēkiem ārsta palīdzība jāmeklē pat pēc neliela kritiena, kad sāpju dēļ ir grūti paiet. Retāki ir gūžas locītavas izmežģījumi.

Kas jā dara

- Augšstilba kaula lūzuma gadījumā jārikojas līdzīgi kā apakšstilba kaula lūzuma gadījumā. Ievainoto kāju var piesaitēt pie veselās. Vispirms jāuzliek astoņnieka pārsēju uz abām potītēm un pēdām, pēc tam jāapsaitē ceļgalus un jānostiprina apsēju virs lūzuma vietas un zem lūzuma vietas. Pārsēja galus jāsasien mezglā veselās kājas pusē. Augšstilba imobilizācijai var izmantot garu šinu (dēļi, airi, slēpju nūjas u. c.). Fiksējot vienu dēli liek gar bojātās ekstremitātes ārpusi tā, lai tas sniegtos līdz padusei, bet otru — iekšpusē. Abu šinu apakšējiem galiem jāsniedz aiz pēdas locītavas.

Pēdas kaulu lūzumi un izmežģījumi

Ja laužti pēdas kauli, pēdas apakšai jāpiesaitē dēlītis.

Viena no visbiežāk sastopamajām apakšējās ekstremitātes traumām ir pēdas locītavas izmežģījums un ārējās potītes lūzums, un tas var rasties, pat ejot pa līdzenu vietu. Pēdai pārmērīgi pagriežoties uz iekšu, pēkšņi rodas asas sāpes. Sākumā vēl var paiet, bet pēc 30 min vai stundas sāpes pastiprinās, un pie ārējās potītes rodas satūkums. Palīdzība pie izmežģījumiem ir līdzīga kā pie lūzumiem.

Visos traumus gadījumos nepieciešama medicīniskā palīdzība.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

Kaulu lūzumu ārstēšanai:

DIZEĢĻU EIĻĻA (aptiekas preparāts).

> 2 reizes dienā ierīvē lūzuma vietu.

KOSA, tūruma.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 20 min, atdzesē un izkāš. Lieto kompresēm.

LILIJU EĻĻA.

> Dārza liliju (baltu) svaigas ziedlapiņas iepilda tumšā stikla traukā un pārlej ar novārītu, atdzesētu augu eļļu. Tumšā, vēsā vietā ļauj ievilkties 10 dienas, periodiski sakratot. Lieto arīgi slimu vietu ierīvēšanai.

MAISĪJUMS.

> Egļu sveķi — 20 g, augu eļļa — 50 g, sīpols — 1 gab. Visu samaisa, apmēram 5 min karsē uz mazas uguns (bet neuzvārot), kamēr izveidojas viendabīga masa. Lieto arīgi.

MEDUS AR MŪMIJU (biškopības veikala preparāts).

> Lieto arīgi slimās vietas ierīvēšanai.

MŪMIJS (aptiekas preparāts).

> Iekšķīgi lieto pa 1/5—1/2 g (pa naža galam) 1 reizi dienā, atšķaidot to ar medu vai siltu pienu (1:20). Ārstēšanās kurss 25 dienas, pēc 10 dienu pārtraukuma ārstēšanās kursu var atkārtot.

> Vienlaicīgi ieteicams ierīvēt (arīgi) lūzuma vietas ar 1/2 g mūmija un rožu eļļas maisījumu.

TAUKSAKNE, ārstniecības.

> Sakni sasmalcina un vienādās daļās samaisa ar cūku taukiem. Lieto apsējiem.

VIRŠIS, sila.

> Viršu lakstus aplej ar vārošu ūdeni, karsē ūdens peldē 10 min, nedaudz atdzesē, ietin auduma vai marles salvetē un liek uz kaula lūzuma vietu, paturot 20 min.

ZELTGALVĪTE, dzeltenā jeb zeltslotiņa.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti kaltētu lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš. Lieto kompresēm.

Izmežģījumu ārstēšanai:

CEĻTEKA, lielā.

> Lieto svaigu lapu putriņu vai sulas kompreses. Var izmantot arī kaltētas lapas, vispirms aplejot tās ar karstu ūdeni.

DIEVKOCIŅŠ.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš. Lieto arīgi kompresēm.

IZOPS, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš. Lieto kompresēm.

KOSA, tīruma.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 20 min, tad atdzesē un izkāš. Lieto kompresēm.

MĀRPUKŽĪTE, ziemas jeb ilggadīgā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi

vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš. Lieto kompresēm.

NORAGA, klinšu.

> Svaigu sakņu putriņu lieto kompresēm, mainot tās 3 reizes dienā.

VIRSIS, sila.

> Viršu lakstus aplej ar vārošu ūdeni, karsē 10 min, tad ietin auduma vai marles salvetē un liek uz izmežģītās vietas, paturot kompresi 20 min.

> Svaigu sakņu putriņu lieto kompresēm, mainot tās 3 reizes dienā.

Nobrāzums

Nobrāzumi ir ādas un gļotādas virsējo slāņu bojājumi, kuri ne-
daudz asiņo.

Kas jādara

- nobrāzumus apmazgā ar siltu ūdeni un ziepēm, pēc tam ar 3% ūdeņraža pārskābes šķīdumu vai vieglu kālija permanganāta šķīdumu;
- pēc apmazgāšanas var uzlikt tīru apsēju.

Sasitums

Sasitumu izraisa sitiens vai trieciens, neradot virspusēju audu bojājumu. Sasitums ir mīksto audu bojājums ar asinsvadu plīsumu, kas rada asins izplūdumu (hematomu). Ja asinsizplūdums ir svaigs — āda virs tā ir tumši sarkana, ja asinsizplūdums vecāks — āda ir zaļgani zila vai dzeltena. Ja nav pievienojusies infekcija, hematomas parasti uzsūcas, bet, ja tā inficējas, veidojas sastrutējums.

Sasituma **pazīmes** rodas pakāpeniski — vispirms vērojamas sāpes, kustības var būt sāpīgas un ierobežotas. Pietūkums un asinsizplūdums veidojas vēlāk, 2.—3. dienā pēc traumas.

Kas jādara

- cietušajai ķermeņa daļai jānodrošina mieru — kustību ierobežošanu;
- pirmo stundu laikā jāliek aukstas kompreses;
- sāpju gadījumā var lietot pretsāpju tabletes.

Ārstniecības augus lieto nobrāzumu un sasitumu ārstēšanai.
ALKŠŅI.

> Sasmalcinātas svaigas alkšņu lapas liek uz sasitumiem.

ANCĪTIS, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš. Lieto kompresēm vai apmazgājumiem.

CEĻTEKA, lielā.
> Svaigas ceļteku lapas liek uz sasitumiem. Šim nolūkam var izmantot arī kaltētas, iepriekš tās aplejot ar karstu ūdeni.

IZOPS, ārstniecības.
> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš. Lieto kompresēm.

KLIŅĢERĪTE, ārstniecības.
> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto kompresēm.

KRASTKAŅEPE, lielā.
> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 4 stundas, tad izkāš. Lieto kompresēm.

MELISA, ārstniecības.
> Ņem 4 ēdamkarotes svaigu lapu, uzlej vārošu ūdeni. Biezumus ietin auduma vai marles salvetē un liek kompreses.

MĀRPUĶĪTE, ziemas jeb ilggadīgā.
> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš. Lieto kompresēm.

PROPOLISS (aptiekas preparāts).
> Brūci nomazgā ar siltu ūdeni un ziepēm, nosusina. Ņem 30% propolisa šķīdumu spirtā un ar vates gabaliņu saslapina brūci 1—2 reizes ar dažu minūšu starplaiku.

USNE, tīruma.
> Ņem 2 ēdamkarotes sasmalcinātu svaigu lakstu un 1 ēdamkaroti ūdens, samaisa un liek uz sasistās vietas. Maina apsēju 2 reizes dienā. Šajā pašā nolūkā var izmantot usnes sulu.

VĪBOTNE, parastā.
> Uz sasitumiem var likt sasmalcinātus svaiga auga lakstus.

Zemādas asinsizplūdumu ārstēšanai:

ARNIKAS TINKTŪRA (aptiekas preparāts).

> Samitrina marles saiti arnikas tinktūrā un liek uz sasituma.

Ķermeņa daļu saspiedums

Saspiedumi rodas, ja uz kādu ķermeņa daļu samērā lēni iedarbojas liels smagums. Saspieduma pazīmes daudz neatšķiras no sasituma, vienīgi asinsizplūdums ir lielāks un dziļāks, sāpes — stiprākas un ilgstošākas. Plašs saspiedums var rasties autoavārijā. Pirmās pazīmes, kas liecina par smagu saspiedumu, rodas tikai pēc cietušā atbrīvošanas no sloga — pirmo stundu laikā rodas audu tūska; ja saspiesta ekstremitāte, tā kļūst vēsa, bāla, nejūtīga.

Kas jādara

Ja no saspiešanas brīža pagājusi ne vairāk kā 1 stunda:

- cietušais jāatbrīvo pēc iespējas ātrāk;

- tūlīt pēc ekstremitātes atbrīvošanas saspiesto locekli stingri jānosaitē (ar elastīgo saitī) un jāierobežo ekstremitātes kustīgumu;
- uz traumēto vietu liek aukstas kompreses;
- ja ir asiņošana, jācenšas to apturēt;
- jānovērtē lūzumu iespējamība;
- cietušajam var dot sirds līdzekļus, dzert sārmainu minerālūdeni, tēju;
- nepieciešamības gadījumā jāveic reanimācijas pasākumi pēc shēmas ABC;
- **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība** pat tad, ja cietušais jūtas labi.

Ja no saspiešanas brīža pagājusi vairāk nekā 1 stunda:

- **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība** vai steidzami jānogādā cietušais uz slimnīcu;
- pirms cietušā atbrīvošanas, ja tas ir iespējams, nedaudz augstāk virs saspiebtā locekļa var uzlikt žņaugu;
- žņaugu nav jānoņem, pirms cietušais tiek nogādāts uz slimnīcu. Jāievēro žņauga uzlikšanas noteikumi: drīkst uzlikt tikai uz drēbēm 5 cm virs traumētās vietas. Nedrīkst pārāk stipri novilkt žņaugu. Obligāti jāatzīmē žņauga uzlikšanas laiks.

Sastiepums

Sastiepums ir locītavas saišu, muskuļu, cīpslu vai nervu bojājums, kas rodas, ja kustība locītavā pārsniedz tās normālo apjomu (strauji un stipri nepareizā virzienā stiepts). Visbiežāk locītavu saites cieš potīšu apvidū. Galvenās sastiepuma pazīmes ir sāpes, pietūkums un asinsizplūdums. Kustības ir sāpīgas, bet nav ierobežotas. Ja traumētā locītava ir deformēta un to nevar pakustināt, iespējamais cēlonis var būt lūzums vai izmežģījums, un jārikojas tāpat, kā lūzumu vai izmežģījumu gadījumā.

Kas jādara

- pie traumētās locītavas jāliek aukstas kompreses (1—2 dienas);
- traumēto locītavu nosaitē ar elastīgo saitī (pa nakti to noņem);
- locītavai 2—3 dienas nodrošina mieru (imobilizē);
- pirmās 1—2 dienas nedrīkst likt degvīna vai etiķa kompreses, jo tās ir sildošas un var palielināt pietūkumu;
- ja pēc 1—2 dienām vēl ir stipras sāpes, nepieciešama ārsta konsultācija.

Ārstniecības augus lieto tādus pašus, kā ārstējot izmežģījumus.

Apdegums

Apdegumu — ādas, gļotādas vai dziļāko audu bojājumu — var izraisīt augsta temperatūra (termiskais apdegums, to rada liesmas, karsts ūdens vai gaiss, nokaitēts metāls u. tml.), ķīmiskas vielas (ķīmiskais apdegums, visbiežāk tas rodas, iedarbojoties skābēm, sārmim, dažādiem kodīgiem sāļiem u. c.), starojums (starojuma apdegums, to izraisa ilgstošs saules un ultravioletais starojums, radioaktīvo vielu starojums un rentgenstari).

Pazīmes

Termiskajam apdegumam atkarībā no apdeguma dziļuma izšķir 4 pakāpes:

1. pakāpes apdegumam raksturīgs ādas apsarkums, neliela tūska, sāpes.
2. pakāpes apdegumam tūska ir vairāk izteikta, zem virspusējā ādas slāņa krājas plazma, radot ar šķidrumu pildītas čulgas.
3. pakāpes apdeguma gadījumā cieš visi ādas slāņi, vietām ir čulgas ar asiņainu pildījumu un veidojas brūces.
4. pakāpes apdegumam raksturīga audu pārogļošanās un dziļāku audu bojājums. Bojātā āda sākumā ir nespodri bālganpelēka, vēlāk kļūst brūna vai pat melna.

Ķīmisko apdegumu gadījumā, ja viela nokļuvusi uz ādas, izmainās ādas krāsa, bet, ja ķīmiskā viela nokļuvusi gremošanas traktā, rodas pieaugošas stipras sāpes. Dedzinošas sāpes (degšana) rodas, ja fosfors nokļuvis uz ādas.

Kas jādara

- **Termiskos** 1. un 2. pakāpes apdegumus var ārstēt mājās, 3. un 4. pakāpes apdeguma gadījumos jāizsauc **ātrā medicīniskā palīdzība**.

Pirmā palīdzība mājās apstākļos:

- jānovērš apdeguma cēloni (liesmu, karstu ūdeni, tvaiku u. c.);
- jāapdzēš degošais apģērbs, noslāpējot liesmu ar segu, mēteli, aplejot ar ūdeni vai ar jebkuru aukstu nekaitīgu šķidrumu, piemēram, pienu;
- jācenšas nelietot ķīmiskus dzēšanas līdzekļus, bet, ja tiek lietots ugunsdzēsamais aparāts, tad nevērst to pret seju;
- ja apdegums ir plašs, cietušais jānogulda tā, lai apdegušās vietas neskartos pie zemes, ja iespējams, tad cietušo ķermeņa daļu atbrīvo no apģērba, necentieties noplēst jebko, kas pielipis brūcei;
- apdegusi ķermeņa daļa ātri un pietiekami ilgi (10—15 minūtes), jāatvēsina ar aukstu ūdeni — uzliekot auksta ūdens kompreses vai apdegušo ķermeņa daļu iemērcot tīrā, aukstā (vislabāk tekošā) ūdenī, līdz sāpes mazinās;
- saudzīgi atbrīvojiet cietušo vietu no gredzeniem, pulksteņa vai cieša apģērba, iekams tā sāk pietūkt;

- pēc atdzesēšanas cietusi vieta viegli jāpārsien ar tīru saiti vai jāpārklāj ar tīru palagu. Nekādā gadījumā nelieciet uz apdeguma vati vai plāksteri;
- ja apdeguma brūce ir lielāka par cietušā plaukstu, cietušais jāved pie ārsta, bet, ja apdegums skāris lielu ķermeņa virsmu vai āda ir stipri bojāta un pārņēļojusies, nepieciešams **izsaukt ātro medicīnisko palīdzību**;
- pat ja ir neliels apdegums uz sejas, nepieciešama steidzama ārsta konsultācija, jo jāreķinās ar iespējamu elpošanas ceļu apdegumu, kas var radīt draudus dzīvībai;
- ja cietušais ir pie samaņas, viņam jānodod daudz dzert maziem malkiem, jo apdegumu gadījumā cilvēks zaudē daudz šķidruma;
- cietušo novieto siltā vietā, neļaujot organismam atdzist;
- ja cietušais zaudē samaņu, *jānovieto viņu stabilā sānu gulā* un, ja nepieciešams, ir jāsāk reanimācijas pasākumi pēc shēmas ABC;
- uz apdegušās vietas **nedrīkst** liet eļļu, smērēt ziedi vai krēmu;
- apdeguma radītās čulgas nedrīkst pārgriezt vai pārdurt, bet tās saudzīgi jāpārsien, jo zem čulgām apdegumi sadzīst daudz ātrāk un labāk nekā, ja tie tiek pārdurti.

Ķīmisko apdegumu gadījumos nepieciešams izsaukt ātro medicīnisko palīdzību.

Sniedzot pirmo palīdzību:

- sauso ķīmisko vielu jānopurina. Nepieskarieties ķīmiskajām vielām, sargieties apdedzināties pats;
- ja ķīmiskā viela izlijusi uz apģērba, steidzīgi jānorauj apģērbs un nepieciešamības gadījumā apdeguma vietu jāskalo ar ūdeni;
- ja ķīmiskā viela nokļuvusi uz ādas tiešā veidā, jāskalo apdeguma vieta ar tekošu ūdeni ilgāk nekā pie termiskiem apdegumiem (10—20 min) neatkarīgi no tā, kādā agregātstāvoklī bijusi šī viela (cietā, šķidrā vai gāzveida);
- ja bojāts gremošanas trakts, nedrīkst izraisīt vemšanu! Drīkst dot dzert tikai tīru ūdeni, bet ne vairāk kā 200 ml (1 glāzi), dzerot maziem malkiem;
- ja ķīmiskā viela ir iekļuvusi acī, galvu jāpagriež uz cietušās acs pusi un jāskalo cietušo aci ar tekošu ūdeni vismaz 20 min (ja nepieciešams, cietušo nogulda). Jāsaudzē veselo aci;
- jāpārsien bojāto ķermeņa vietu ar pārsēju;
- fosfora izraisītā apdeguma vietu ieteicams iegremdēt ūdenī un zem ūdens ar kādu koka priekšmetu noņemt no ādas fosfora gabaliņus, pēc tam skartajai vietai uzlikt stipri slapju kompresi. Fosforu no ādas virsmas var noskalot arī ar spēcīgu ūdens strūklu;
- ja *deg naftas* produkti, dzēšanai **nedrīkst** izmantot ūdeni un

plēst nost piedegušos apģērba gabalus;

- ar ūdeni nedrīkst skalot, ja uzlijusi sērskābe, tā jānoņem ar tamponiem;
- ķīmisko vielu skartās vietas nedrīkst smērēt ar eļļām vai citām taukvielām, jo daudzas vielas taukos šķīst, tā veicinot šo vielu ātrāku uzsūkšanos, radot saindēšanos.

Starojuma apdegums.

- Saules staru un ultravioleto staru radītie apdegumi parasti ir viegli, tos ārstē tāpat, kā pārējos apdegumus. Lai mazinātu uzbudinājumu, sāpes, dažkārt lieto nomierinošus līdzekļus — baldriāna tinktūru un antihistamīna preparātus, piemēram, su-prastīnu u. c.;
- ja saules staru iedarbībā ir radušies redzes traucējumi, reibonis, galvassāpes, paaugstināta ķermeņa temperatūra, nepieciešama ārsta palīdzība;

Radioaktīvo vielu starojuma un **rentgenstaru** radītie apdegumi ievērojami atšķiras no pārējiem. Pārmaiņas audos parādās vēlāk; brūces ļoti slikti dzīst, bieži izveidojas nedzīstošas čūlas.

Ārstniecības augus apdeguma brūču ārstēšanai lieto arīgi kā papildus ārstēšanas līdzekli.

ĀBOLIŅŠ, pļavas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 4 tējkarotes ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto kompresēm un brūču apmazgāšanai.

ALVEJA, kokveida.

> Alvejas sulā samitrina marli un apsaitē apdeguma brūci.

ASINSZĀLE, divšķautņu.

> Asinszāļu eļļas pagatavošanai ņem 1/2 glāzi sasmalcinātu svaigu asinszāles ziedu un lapu uz 1 glāzi augu eļļas. Ļauj 3 nedēļas ievilkties, periodiski sakratot, tad izspiež. Uzglabā vēsā vietā. Lieto apdeguma brūču ārstēšanai.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti asinszāļu lakstu un ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Vāra 10 min uz mazas uguns, tad izkāš. Lieto apdeguma brūču apmazgāšanai.

CITRONS.

> Ņem 1 tējkaroti citriona sulas un 1 olas dzeltenumu, saputo un uzliek uz apdegušajām ķermeņa vietām. Līdzeklis sevišķi ieteicams saules apdegumu ārstēšanai.

DADZIS, lielais.

> Svaigas dadžu lapas saspaida vai sāmaļ gaļas mašīnā un liek kompreses veidā uz apdegumiem.

KARTUPELIS, dārza.

> Uz neliela apdeguma liek nomizota svaiga kartupeļa šķēlītes vai sarīvētu kartupeli. Līdzko kartupelis sasilis, to nomaina pret svaigu.

ĶIRBIS, parastais.

> Uz nelieliem apdegumiem liek ķirbju sulas kompreses.

KLINĢĒRĪTE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un lieto arīgi apmazgāšanai vai kompresēm.

MEDUS.

> Uz nelieliem apdegumiem liek medus apsējus.

OZOLS, parastais.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti mizu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 30 min, ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš. Lieto brūču apmazgāšanai vai kompresēm.

PROPOLISS (aptiekas preparāts).

> Ar 15% propolisa ziedi piesūcina marli un uzklāj uz apdeguma brūces.

SMILTSĒRKŠĶIS, pabērzu.

> Lieto smiltsērķšķu eļļas apsējus.

TĒJA.

> Melnās vai zaļās tējas uzlījumā samitrina marles salveti un liek kompresi uz apdeguma vietas. Kompresei neļauj izžūt, ik pēc laika apslakot apsēju ar tēju. Ārstēšanās kurss 10—12 dienas, tad, ja nepieciešams, ārstēšanu jāturpina ar citām metodēm.

VĪGRIEZE, parastā.

> Sausu ziedu pulveri lieto applaucējumu apkaisīšanai.

ZAĶPĒDIŅA, dumbbrāju.

> Pagatavo ziedi: kaltētu lakstu pulveris, sviests un medus vienādās daļās. Samaisa, ļauj 3 dienas ievilkties un lieto slimības skarto vietu ieziešanai.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš, lieto kompresēm vai apmazgājumiem.

Apsaldējums un vispārēja ķermeņa atdzišana

Zemas temperatūras iedarbība var izraisīt atsevišķu ķermeņa daļu apsaldējumu, bet ilgstoša zemas temperatūras iedarbība var izraisīt nosalšanu — vispārēju ķermeņa atdzišanu — dzīvībai svarīgu orgānu funkciju pavājināšanos līdz to pilnīgai izzušanai. Nosalšanas process notiek pakāpeniski.

Apsaldējums veicina aukstums, šauri vai mitri ilgi nenoauti apavi un cilvēka veselības stāvoklis (novājēšana, mazarinība, pavājināta sirds darbība, ievainojumi, asiņošana, nogurums, badošanās u. c.). Apsaldējuma pakāpi ne tikai nosaka zemas temperatūras stiprums un iedarbības ilgums, bet to var pastiprināt arī vējš. Visbiežāk tiek apsaldēti kāju un roku pirksti, ausis un deguna gals. Nereti apsaldējums rodas alkohola reibumā, kad cilvēkam ir

pazemināta jūtība. Bērni un vecāka gadagājuma cilvēki pret temperatūras svārstībām ir sevišķi jūtīgi, zemā temperatūrā viņi daudz ātrāk zaudē siltumu. Apsaldējumi rodas arī vēlā rudenī vai ziemā, staigājot plānās zeķēs un vieglās kurpēs.

Pazīmes

Pēc audu bojājuma smaguma izšķir 4 apsaldējuma pakāpes:

1. pakāpe: āda sākumā ir sārta un sāpīga, pēc tam kļūst nejūtīga, bāla, auksta. Pēc sasildīšanas āda kļūst zilgani sarkana, sāpīga un pietūkusi, dažkārt tā lobās.
2. pakāpe: pēc nobālējušā ādas apvidus sasildīšanas uz ādas parādās čulgas, bieži — pildītas ar duļķainu šķidrumu.
3. pakāpe: rodas dziļi asinscirkulācijas traucējumi, ādas gabali, kas zaudējuši barošanu, iet bojā un atmirst, veidojas lēni dzīstošas brūces.
4. pakāpe: ne tikai ādas, bet arī dziļāk esošo audu (muskuli, skrimšļi, kauli) atmirstana.

Vispārējās ķermeņa atdzišanas jeb pārsalšanas gadījumā sākumā ir muskuļu trīce, elpošana un pulss paātrināts, āda bāla. Zemas temperatūras iedarbībai turpinoties, pazeminās ķermeņa temperatūra un līdz ar to tiek traucēta skābekļa piegāde organisma šūnām, palēninās sirds darbība, zūd muskuļu trīce, rodas miegainība, pazeminās asinsspiediens, elpošana kļūst sekla, zūd samaņa, un var iestāties nāve.

Kas jādara

- cietušais nekavējoties jānogādā siltā telpā, silti jāsedz;
- jānovelk apavus un aukstās vai mitrās drēbes, jāuzģērbj siltas un sausas;
- cietušais vai apsaldētā vieta (ķermeņa daļa) jāsasilda pakāpeniski, jāietin sausā apģērbā vai segā;
- ja cietušais ir pie samaņas, viņam jādod silts un salds dzēriens, kas jādzer nelieliem malkiem vai ar salmiņu. **Nedrīkst dot dzert alkoholiskus dzērienus!**
- **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība;**
- kaut arī **nosalušais** ir pie samaņas, nedrīkst likt viņam iet kājām, nedrīkst staigāt;
- jānodrošina pilnīgs miers: nedrīkst masēt vai berzēt apsaldētās vietas vai ķermeni, jo šajā gadījumā aukstās asinis no kājām un rokām, kas ir visvairāk atdzisušas, pārvietosies pa visu ķermeni, atdzēsējot organismu vēl vairāk;
- apsalušo vietu nedrīkst berzēt ar sniegu, jo tādējādi var ievainot un inficēt ādu. Tāpat arī nedrīkst smērēt virsū eļļu vai taukainus krēmus;
- nosalušus cilvēkus, kas ilgāku laiku atradušies ūdenī, nedrīkst uzreiz uzskatīt par mirušiem. Aukstums pasargā galvas smadzenes no skābekļa trūkuma (hipoksijas), un viņu atdzīvināšana var notikt daudz ilgāk. Pēc iespējas **ātrāk jāizsauc**

ātrā medicīniskā palīdzība;

- ja ilgāku laiku nav iespējams saņemt ātro medicīnisko palīdzību, cietušā sildīšanu jāveic pakāpeniski. To var izdarīt vannā. Ūdens temperatūra sākumā (apmēram 20 min) ir plus 35 °C, pēc tam atdzisušo ūdeni papildina ar siltu (līdz 37 °C). Cietušā galvu nedrīkst sildīt, tā jāatvēsina. Nosalušās vietas sildīšanai **nedrīkst** lietot sildošas lampas, karstu termoforu vai turēt viņu pie karstas krāsns. Kad apsaldētā vieta kļūst sārta, sildīšana jāpārtrauc;
- ādā radušās čulgas nedrīkst pārdurt, bet jāpārsien ar sterilu pārsēju;
- pret sāpēm ieteicams lietot pretsāpju tabletes;
- cietušais *jānovieto stabilajā sānu guļā*;
- ieteicama ārsta konsultācija, bet smagākos gadījumos **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**;
- ja cietušajam apstājusies elpošana, nekavējoties jāveic mākslīgā elpināšana un netiešā sirds masāža pēc ABC shēmas. (Skatīt nodaļā “Reanimācija”);
- ja radušies apsalmi uz pēdu un cisku iekšpuses, tad āda nedaudz piepampst, kļūst sarkana un niez. Attiecīgās vietas ieziež ar ādu mīkstinājošu krēmu vai augu eļļu.

Profilakse

- jāvalkā gadalaikam atbilstošs apģērbs un apavi;
- jānorūda organisms;
- jālieto pilnvērtīgs, vitamīniem bagāts uzturs.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

AUZAS, sējas.

> Novārījuma pagatavošanai ņem 1 kg salmu uz 3 litriem vāroša ūdens. Vāra 20 min, tad izkāš un pievieno vannas ūdenim. Lieto apsaldēto vietu peldēm.

KLIŅĢERĪTE, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto kompresēm.

PROPOLISS (aptiekas preparāts).

> Apsaldējuma brūču ārstēšanai lieto 10% propolisa ziedi.

Traumu radītās komplikācijas

Strutojošas un slikti dzīstošas brūces un čūlas

Strutojošas brūces ir visbiežāk sastopamā komplikācija pēc dažādiem ādas un gļotādas bojājumiem — infekcija iekļūst dziļākos audos un izraisa iekaisumu. Sastrutojuma izraisītāji visbiežāk ir stafilokoki un streptokoki.

Katras strutojošās brūces sadzīšanas procesu var iedalīt divos posmos — granulāciju veidošanās (veidojas jauni saistaudi) un epitelizācija (veidojas audi, kas sedz brūces virsmu un izpilda aizsardzības un audu barošanas funkcijas).

Pazīmes

Ievainojuma vietā rodas pietūkums, stipras sāpes, apsārtums un brūces strutošana. Slimība sākas ar drudzi, galvassāpēm, nespēku, drebuļiem, ķermeņa temperatūra paaugstinās līdz 39 °C un vairāk. No sastrutojuma infekcija var izplatīties pa limfvadiem, radot limfvadu un limfmezglu iekaisumu, vai arī pa asinsrites sistēmu, izraisot asins saindēšanos — sepsi.

Kas jādara, ja iekaisuma process norit akūti:

- **nekavējoties jāizsauc ārsts** vai slimnieks jānogādā pie ķirurga.

Kas jādara, ja brūce vai čūla slikti dzīst:

- nepieciešama ārsta konsultācija;
- jācenšas uzlabot organisma vispārējo stāvokli: slimnieka uzturā jābūt daudz vitamīniem un viegli sagremojamām olbaltumvielām (olas, biezpiens, liesa gaļa, zivis u. c.);
- ja infekcija izplatījusies pa limfvadiem, radot iekaisumu, tad var likt degvīna kompreses, paturot tās 20—30 min uz iekaisuma vietas;
- ja brūce tīra, granulācijas ir sarkanas, sulīgas, tad pietiek ar Višņevska ziedes apsējiem (mainīt ne biežāk kā reizi 2—3 dienās). Ja granulācijas ir bālganas, tad viens no labākajiem līdzekļiem, lai pretotos infekcijai, ir 5—10% vārāmās sāls šķīdums. Lietojot šo līdzekli, apsējs jāmaina katru dienu. Pēc 2—3 dienām var sākt lietot Višņevska ziedi;
- kad brūce aizpildījusies, sākas epitelizācija, pati brūce pamazām savelkas un kļūst mazāka. Šajā laikā brūce jāpārsien reti, nevajag katru dienu mainīt apsēju;
- ja brūcē rodas t. s. “liekā gaļa”, nepieciešama ārsta konsultācija.

Profilakse

- nepieciešama rūpīga ikvienas brūces kopšana;
- jāievēro personīgā higiēna.

Ārstniecības augus strutojošu, slikti dzīstošu brūču un čūlu ārstēšanā lieto arīgi kā papildus ārstēšanas līdzekļi.

ĀBOLIŅŠ, plavas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 tējkarotes ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un lieto brūču apmazgāšanai vai kompresēm.

ALKSNIS, pelēkais.

> Jaunas alkšņu lapiņas saspaida putriņā un liek uz brūcēm un čūlām, mainot kompreses 3—4 reizes dienā.

ALVEJA, kokveida.

> Alvejas sulu lieto apsējiem un kompresēm.

ASINSZĀLE, divšķautņu.

> Eļļas pagatavošanai ņem 1/2 glāzi svaigu, sasmalcinātu ziedu un lakstu uz 1 glāzi augu eļļas. Ļauj 3 nedēļas ievilkties, periodiski sakratot, tad izkāš. Lieto kompresēm un apsējiem. Var ilgstoši uzglabāt vēsā vietā.

CEĻTEKA, lielā.

> Lapas nomazgā un liek uz brūcēm un ādas iekaisumiem. Līdzko lapas paliek sausas, tās nomaina ar svaigām.

EHINĀCIJA, purpursarkanā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto kompresēm vai brūču apmazgāšanai.

KUMELĪTE, smaržīgā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš. Lieto brūču apmazgāšanai.

MĀRPUĶĪTE, ziemas jeb divgadīgā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto strutainu brūču apmazgāšanai.

RASASKRĒSLIŅŠ, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš. Lieto kompresēm vai brūču apmazgāšanai. Uz slimības skartajām vietām var likt svaigu lapu putriņu.

SELERIJA, smaržīgā.

> Liek pārsējus ar svaigu lapu vai sakņu sulu vai apkaisa ar kaltētu sakņu vai lapu pulveri.

VĀRNKĀJA, purva.

> Svaigu lapu putriņu lieto kompresēm.

VERONIKA, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš. Lieto kompresēm un brūču apmazgāšanai.

VĪNKOKS, īstais.

> Svaigas lapas saberž putriņā un lieto kompresēm vai apsējiem.

VIRZA, parastā.

> Novārijuma pagatavošanai ņem 10 ēdamkarotes svaigu lakstu uz 1 litru vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 5 min, ļauj ievilkties 20 min, tad izkāš. Lieto kompresēm.

ZELTGALVĪTE, dzeltenā, jeb zeltslotiņa.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi

vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš. Lieto kompresēm vai apmazgāšanai. Kaltētu lapu pulveri lieto apkaisīšanai.

Izgulējums

Izgulējums ir miksto audu (ādas un zemādas) atmirums, kura cēlonis ir asinsrites traucējumi kaulu izciļņu vietās, ja tie pakļauti pastāvīgam spiedienam. Visbiežāk izgulējumi veidojas veciem, novājējušiem slimniekiem pēc smagas slimības vai traumas, kad ilgi jāguļ nekustīgi, kā arī pēcoperāciju periodā un paralīzes sarktiem slimniekiem.

Pazīmes

Nospiebtā vieta apsarkst, tad kļūst zilgana, zaudē jušanu un pārklājas ar melnu kreveli, kas lēni atdalās, izveidojot čūlainu virsmu. Ja izgulējumā iekļūst infekcija, čūla sastruto.

Kas jādarā

- 1—2 reizes dienā āda jāapmazgā ar kamparspirtu, degvīnu, ar degvīna un etiķa maisījumu (degvīna 2 daļas, etiķa 1 daļa) vai ar ūdens un etiķa maisījumu (etiķis 1 daļa, ūdens 3 daļas);
- sastrutojuma gadījumā lieto Višņevska ziedi;
- jāuzliek sausi, tīri apsēji;
- ja ir iespējams, slimnieku vannu;
- ja sastrutojums liels, nepieciešama ārsta konsultācija;
- ja ir iespējams, bieži jāmaina slimnieka stāvoklis (poza);
- ja slimnieks guļ uz muguras, zem krustiem novieto gumijas riņķi, zem papēžiem paliktnīti;
- gultas drēbēm jābūt tīrām un sausām.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

ALVEJA, kokveida.

> Alvejas sulu lieto apsējiem vai kompresēm.

BĒRZS, āra.

> Izvilkuma pagatavošanai ņem 50 g pumpuru uz 2 glāzēm degvīna. Ļauj 10 dienas ievilkties, periodiski sakratot, tad izkāš. Lieto kompresēm vai izgulējumu apmazgāšanai.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes pumpuru uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj 2 stundas ievilkties, tad izkāš. Lieto izgulējumu apmazgāšanai vai kompresēm.

EHINĀCIJA, purpursarkanā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto kompresēm vai izgulējuma brūču apmazgāšanai.

SMILTSĒRKŠĶU EĻĻA (aptiekas preparāts).

> Lieto izgulējumu izziešanai.

Smiltsērķšķu eļļu var pagatavot arī mājas apstākļos.

Izspiež no ogām sulu. Biezumus kaltē un samaļ kafijas dzir-

naviņās. Uzlej augu eļļu un ļauj ievilkties istabas temperatūrā 3 nedēļas, periodiski sakratot. Pēc tam augšējo virskārtu uzmanīgi nolej.

Panarīcijs

Tā ir viena no visbiežāk sastopamajām roku pirkstu slimībām. Parastākais panarīcija cēlonis ir sikas traumas. No nelielas brūcītes, kurā ir iekļuvusi infekcija, var izveidoties ļoti smagi iekaisumi, kas var pāriet uz cīpslām, kauliem, apakšdelmu un pat uz augšdelmu. Visbiežāk sastopams zemādas panarīcijs.

Pazīmes

Stipras pulsējošas sāpes pirksta galā, ir neliels pietūkums, nedaudz paaugstināta ķermeņa temperatūra, vispārējs sagurums. Otrā, trešā dienā pirksts ir uztūcis, sarkans, nereti arī strutains. Infekcijai izplatoties plaukstā vai apakšdelmā, parādās sārtas svītras apakšdelmā un augšdelmā, tas liecina, ka pievienojusies komplikācija — limfangīts vai limfadenīts un draud smaga asins saindēšanās — sepse.

Kas jādara

- ja izveidojies panarīcijs, nepieciešama ķirurga konsultācija;
- ja sāpju dēļ slimnieks nav varējis naktī gulēt vai ja parādās sārtas svītras (limfadenīts, limfangīts), tas liecina, ka nepieciešama **steidzama ķirurga konsultācija**;
- panarīcija sākumstadijā var likt degvīna kompresi, mainot to vairākas reizes dienā;
- jālieto karstas roku peldes ar kālija permanganāta graudiņiem vai vārāmās sāls šķīdumu ūdenī;
- jāliek apsējus ar Višņevska ziedi.

Profilakse

- regulāra roku ādas kopšana, tās mazgājot siltā ūdenī ar ziepēm;
- pēc ikviena sīka pirksta ādas bojājuma ādu apmazgā ar degvīnu vai bojāto vietu apsmērē ar briļjantzaļā šķīdumu.

Ārstniecības augus lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

ĀBOLIŅŠ, plavas.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 tējkarotes ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto kompresēm vai apmazgāšanai. Uz sastrutojuma var likt svaigu lakstu putriņu.

ALVEJA, kokveida.

> Lapu putriņu vai sulu lieto apsējiem vai kompresēm, mainot tos 1—2 reizes dienā.

ASINSZĀLE, divšķautņu.

> Eļļas pagatavošanai ņem 1/2 glāzi svaigu sasmalcinātu lakstu un ziedu uz 1 glāzi augu eļļas. Ļauj 3 nedēļas ievilkties saules gaismā, periodiski sakratot, tad izkāš. Lieto kompresēm un apsējiem.

CEĻTEKA, lielā.

> Sulu vai svaigu lapu putriņu lieto apsējiem.

IZOPS, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš. Lieto kompresēm.

SĪPOLS, dārza.

> Sīpola zvīņlapas apcep uz pannas bez taukvielām, tad, cik karstas āda var izturēt, vakarā piesaitē iekaisušajam ienadzim un atstāj uz nakti.

VIJOLĪTE, trejkrāsu.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 30 min, tad izkāš. Lieto kompresēm.

Augoņi (furunkuls un karbunkuls)

Furunkuls ir mata maisiņa un apkārtējo audu strutains iekaisums. Furunkuls var būt viens vai vairāki, un, ja tie atrodas tuvu cits citam un saplūst, veidojas **karbunkuls**. Furunkulu rašanos veicina vielmaiņas traucējumi (cukura diabēts), hroniskas infekciju slimības, vitamīnu (A, B grupas un C vitamīnu) trūkums, netīrība, sīki ievainojumi ādā. Biežāk furunkuli veidojas vietās, kuras vairāk pakļautas berzei: uz kakla, jostasvietas apvidū.

Pazīmes

Slimības sākumā parādās sāpīgs tumši sarkans vai zilgansārts ciets pietūkums, kurā caur ādu var redzēt dzeltenas strutas. Procesam izplatoties dziļāk, rodas zemādas audu nekroze, parādās vairāki apaļas vai neregulāras formas laukumiņi, caur kuru centriem izdalās strutas. Var būt paaugstināta ķermeņa temperatūra, drebuļi, svīšana, galvassāpes. **Komplikācijas** — process var skart limfmezglus un asinsvadus, var rasties tromboflebīts, sepse.

Kas jādara

- tikko radušos apsārtumu dezinficē ar degvīnu vai briljantzaļā šķīdumu;
- āda ap augoņi jāapmazgā ar ziepēm un jāapziež ar degvīnu, kamparspirtu vai salicilspirtu;
- nedrīkst augoņi izspiest!
- uz augoņa var likt vārāmās sāls šķīduma kompreses (1 ēdamkarote vārāmās sāls uz 1 glāzi novārīta ūdens);
- kad augonis atvēries, tā strutainais saturs jānoņem, apmazgājot ādu tam apkārt ar kālija permanganāta šķīdumu (viegli rozā krāsā);
- uz augoņiem var likt Višņevska ziedi;
- ja serde izdalījusies, turpina likt apsējus līdz brūces sadzīšanai;
- ja serde neizdalās, bet no iekaisušās vietas ādā iziet sārtas joslas un ķermeņa temperatūra paaugstinās, **nekavējoties ne-**

pieciešama ārsta — ķirurga konsultācija.

Profilakse

- jāievēro personīgā higiēna;
- sīkās ādas traumas jādezinficē ar 3% ūdeņraža pārskābi vai briljantzaļā šķīdumu;
- ieteicami A, B grupas un C vitamīni. Uzturā jālieto augļus, dārzeņus vai to sulas.

Ārstniecības augus lieto arīgi kā papildus ārstēšanas līdzekli.
ĀBOLIŅŠ, pļavas.

> Lieto arīgi — sautējošas kompreses. Ņem 2—3 ēdamkarotes kaltētu vai svaigu ziedgalviņu un aplej ar vārošu ūdeni. Masu ietin kokvilnas, linu audumā vai marlē un uzliek sāpošajai vietai.

ANCĪTIS, ārstniecības.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti lakstu uz 2 glāzēm vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto augoņu apmazgāšanai.

CEĻTEKA, lielā.

> Svaigu lapu putriņu vai lapu sulas kompreses liek uz augoņiem, mainot vairākas reizes dienā.

> Uz augoņiem liek svaigas saberztas un ar vārāmo sāli samaisītas ceļteku lapas.

DIEVKOCIŅŠ.

> Pagatavo ziedi: ņem 1 daļu lakstu pulvera un 4 daļas augu eļļas. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš. Lieto apsējiem.

KALME, parastā.

> Novārijuma pagatavošanai ņem 2 tējkarotes sakņu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Karsē ūdens peldē 10 min, ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš. Lieto kompresēm un apmazgājumiem.

> Ar kalmju sakņu pulveri apkaisa augoņus.

KLIŅĢERĪTE, ārstniecības.

> Lieto kliņģerīšu lapu vai sulas apsējus.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš. Lieto kompresēm vai apmazgājumiem.

LIEPA, parastā.

> Lieto sautētu ziedu vai lapu kompreses. Ņem 3 ēdamkarotes ziedu vai lapu, aplej ar vārošu ūdeni, ietin marles vai auduma salvetē un uzliek uz iekaisušajām vietām.

MEDUS.

> Lieto medus apsējus, mainot tos 1 reizi dienā.

VĀRNKĀJA, purva.

> Lieto svaigu lapu vai ar vārošu ūdeni aplietu kaltētu lapu kompreses.

VĪGRIEZE, parastā.

> Uz slimības skartajām vietām liek svaigu lapu vai sakņu putriņas kompreses.

VIRSIS, sila.

> Uz slimības skartajām vietām liek karstus lakstu aplikamos.

PIRMĀ PALĪDZĪBA PĒKŠNAS SASLIMŠANAS UN NELAIĒMES GADĪJUMOS

Pirmo palīdzību sniedz nekavējoties pirms ārsta ierašanās vai cietušā (slimnieka) nogādāšanas slimnīcā. No laikus un pareizi sniegtas palīdzības bieži vien atkarīga ne tikai slimības tālākā gaita, bet nereti — pat cilvēka dzīvība.

Pirmā palīdzība nekavējoties vajadzīga asiņošanas, brūces, lūzuma, bezsamaņas, saindēšanās, apdeguma, apsaldējuma, sliksšanas, elektrotraumas u. c. veselībai un dzīvībai bīstamos gadījumos.

Lai pareizi sniegtu pirmo palīdzību, glābējam ir **jāievēro atsevišķu pasākumu secība** (glābšanas ķēdīte):

1. izvērtēt paša un cietušā drošību (nevilkst ārā no elektrības ietekmes zonas, pirms strāva nav atslēgta);
2. nodzēst liesmu, atslēgt elektrību, izslēgt gāzi;
3. apturēt dzīvībai bīstamu asiņošanu;
4. nepieciešamības gadījumā jāveic reanimācija pēc ABC shēmas.

Lai izlemtu, kā rīkoties, negadījuma vietā jāpārlicinās:

- vai cietušais ir pie samaņas;
- vai cietušais elpo;
- vai cietušais elpo gārdzoši;
- vai cietušajam ir pulss;
- ja cietušais (slimnieks) ir bezsamaņā, neelpo, viņam nav saustāms pulss un jūs esat viens ar cietušo, tad vispirms jāsniedz nepieciešamā palīdzība, vienlaicīgi noorganizējot ātrās medicīniskās palīdzības izsaukšanu.

Kādos gadījumos jāizsauc ĀTRĀ MEDICĪNISKĀ PALĪDZĪBA

Ātrā medicīniskā palīdzība jāizsauc:

- nelaiemes gadījumos (ceļu satiksmes negadījumi, elektrotrauma, zibens radītas traumas, apdegumi vai apsaldējumi, saules vai siltuma dūrieni, sliksšana, saindēšanās, svešķermeņi elpošanas ceļos u. c.);
- pēkšņa saslīmšana vai esošas slimības paasinājums, kas apdraud dzīvību;
- pēkšņas stipras sāpes jebkurā ķermeņa daļā, smakšana vai elpas trūkums;
- pēkšņi sirds darbības traucējumi;

- bezsamaņa vai pēkšņi apziņas traucējumi, krampji, paralīze;
- stipra asiņošana vai izteiktas alerģiskas reakcijas;
- agresija vai pašnāvības mēģinājums, kas saistīts ar pēkšņiem psihiskas dabas traucējumiem;
- dzemdības;
- asas sāpes vēderā, nepārtraukta vemšana un caureja;
- pēkšņa saslimšana bērnam, kas jaunāks par trim gadiem;
- citos gadījumos, kad apdraudēta cilvēka dzīvība.

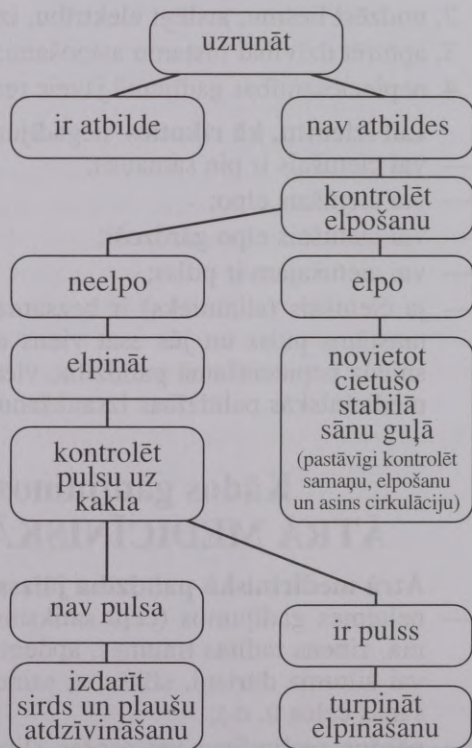
Cietušo nedrīkst vest nepiemērotā transporta līdzekli. Un tomēr tas jādara, ja:

- cietušais smok vai noasiņo;
- klimatiskie apstākļi pasliktina cietušā stāvokli;
- sakaru trūkums neļauj saņemt palīdzību;
- sievietē dzemdē.

Reanimācija (atdzīvināšana)

Reanimācija jāuzsāk nekavējoties t. s. organisma robežstāvokļos (terminālajos stāvokļos), un tie visbiežāk ir smagi šoka gadījumi, pirmsagonija, agonija un klīniskā nāve. Šajos stāvokļos galvenais dzīvību apdraudošais faktors ir skābekļa daudzuma samazināšanās audos, pret kuru visjūtīgākās ir smadzeņu šūnas. Ja smadzenēm tiek pārtraukta skābekļa piegāde, iestājas klīniskā nāve, kas ilgst 3—5 minūtes. Ja šajā laikā netiek atjaunota skābekļa piegāde, smadzeņu šūnās iestājas neatgriezeniskas pārmaiņas — to bioloģiskā nāve.

Elpošanas laikā skābeklis nokļūst plaušās, bet ogļskābē gāze, vielmaiņas gala produkts, tiek izvadīta no organisma. Lai skābeklis nokļūtu audos, ir vajadzīga



Reanimācijas ABC shēma.

Kā rīkoties, ja cilvēks ir bezsamaņā.

normāla asinsrite. Tāpēc reanimācijas galvenais uzdevums ir atjaunot dzīvībai svarīgo elpošanas un asinsrites sistēmas orgānu funkcijas — atjaunot skābekļa piegādi organismam.

Elpošanu atjauno, izdarot plaušu mākslīgo ventilāciju, asinsriti — izdarot netiešo sirds masāžu. Ja ir stipra asiņošana, tad vispirms tā jāaptur.

Jebkurā situācijā, kad cietušais (slimnieks) ir bezsamaņā, neelpo un viņam nav sirdsdarbības, reanimācija veicama nekavējoties pēc ABC shēmas (A — elpceļi, B — elpošana, C — cirkulācija).

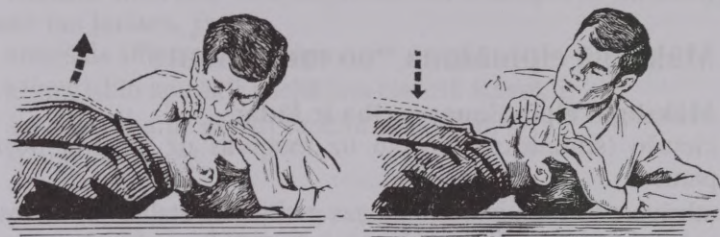
Mākslīgā elpināšana “no mutes mutē”

Mākslīgās elpināšanas secība ir šāda:

- cietušo (slimnieku) novieto uz muguras uz stingra, līdzena pamata;
- atbrīvo elpceļus, jo bezsamaņas gadījumā, atslābstot mēles un aukslēju muskulatūrai, mēles sakne aizšķērso elpceļus, — mēle jāpavelk uz āru. Zobu protēzes, ja tās stingri turas mutē, var neizņemt. Elpošanas ceļus var aizsprostot arī dubļi vai atvēmtā masa. Jāizvairās no “aklas” mutes dobuma kontroles ar pirkstu, jo tā iespējams svešķermeni ieņūst vēl dziļāk;
- pēc elpceļu atbrīvošanas jāpārbauda, vai ir elpošana (A);
- ja elpošanas nav, cietušajam (slimniekam) izbīda apakšžokli: vienu rokas plaukstu novieto uz pieres un galvas matainās daļas robežas, ar otras rokas vidējo un rādītājpirkstu paceļ zodu. Cietušā galvai jābūt atliektai atpakaļ, zodam — paceltam un mutei — vaļā. Var palikt zem kakla paliktņi (veltnīti), lai galva tiktu atgāzta atpakaļ;
- ar tās rokas pirkstiem, kas atrodas uz cietušā pieres, saudzīgi aizspiež cietušā degunu (lai gaiss no mutes neizkļūtu ārā pa elpceļiem, bet nonāktu cietušā plaušās), un cieši ar lūpām aptver cietušā muti. Iepūš 2 reizes cietušā mutē gaisu. Gaisa iepūšana paceļ uz augšu cietušā krūšu kurvī — kā ieelpā. Līdzko ir pabeigta gaisa iepūšana, savu skatienu jāvērs uz cietušā krūšu kurvī, vienlaicīgi kontrolējot krūšu kurvja kustību, jo, gaisam brīvi izplūstot, krūšūkurvim pakāpeniski jāsaplok. Tikai pēc tam izdara nākošo savu izelpu cietušā mutē. Elpināšana ir pietiekama, ja iepūstais gaiss izpleš krūšu kurvī un var sajūst un dzirdēt izplūstošo gaisu ar savu vaigu un ausi, un ir redzamas krūšu kurvja kustības; ja to nav, tas nozīmē, ka gaiss plaušās nenonāk. Vēlreiz pārbauda, vai ir brīvi elpceļi, un 2 reizes iepūš cietušā mutē gaisu (B);
- taustot pulsu virs miega artērijas, kas atrodas uz kakla blakus vairogdziedzerim, abās pusēs vienlaicīgi (tas ir vajadzīgs tādēļ, ka vienā pusē var būt miega artērijas tromboze, un taisni tā var būt bezsamaņas iemesls), pārbauda sirdsdarbību. Ja

sirdsdarbības nav:

- veic elpināšanu vienlaikus ar netiešo sirds masāžu (C);
- ja reanimāciju veic viens cilvēks, tad ik pēc 2 elpināšanas reizēm izdara 15 uzspiedienus uz krūšu kaula. Ja reanimāciju veic divi cilvēki, tad ik pēc 1 elpināšanas reizes izdara 5 uzspiedienus. Ik pēc minūtes pārbauda, vai nav atjaunojusies sirdsdarbība un elpošana. Nedrīkst elpināt cilvēku, kurš elpo pats, un, ja pulss ir sataustāms, nekavējoties jāpārtrauc netiešā sirds masāža.



Atcerieties!

Visos gadījumos, izdarot mākslīgo elpināšanu, ir svarīgi iepūst ne par daudz, ne par maz gaisa. Ja gaisa būs par maz — elpināšana vienkārši nenotiks. Bet, ja gaisa būs par daudz vai izelpa cietušā mutē notiks par strauju, tad gaiss saies kuņģī, līdz zināmai robežai tas uzpūtīsies, līdz beidzot kuņģa saturs vēmiena veidā nāks glābējam sejā, kas ļoti apgrūtinās atdzīvināšanu. Ja kuņģis atdzīvināšanas gaitā tomēr uzpūšas, tad labāk negaidīt vēmienu, bet atbrīvot kuņģi no tajā sagājušā gaisa. To var izdarīt vienkārši — uzspiežot uz kuņģa. Arī šeit jābūt uzmanīgam, ka nāks atpakaļ kuņģa saturs, tāpēc uzreiz būs atkal jātīra mutes dobums.

Ja gaisu iepūst neizdodas, tad ir vēlreiz jāapskata un jāiztīra mutes dobums, vēl vairāk jāatliec cietušā galva atpakaļ un vēlreiz jāmēģina iepūst gaiss.

Mūsdienās katra automašīna ir apgādāta ar pirmās palīdzības aptieciņu. Katrā no šīm aptieciņām ir ievietota speciāla mākslīgās elpināšanas maska. Tādu lietot ir daudz ērtāk, higiēniskāk, drošāk, un nav tik fiziski grūti ilgāku laiku elpināt cietušo.

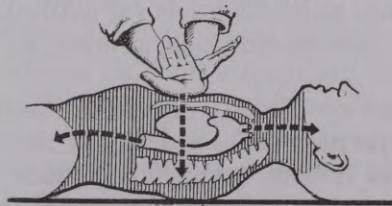
Elpināšanas maskas lietošana:

1. atlikt cietušā galvu augstāk aprakstītajā “dzīvību glābjošajā tvērienā”;
2. sekojot zīmējumiem uz maskas, ar abām rokām uzklāt to uz sejas cietušajam;
3. sekojot tiem pašiem zīmējumiem, ievietot maskas ventiļa caurulīti starp cietušā zobiem un ar abām plaukstām cieši piespiest masku cietušā sejai;
4. caur cauruli maskā izdarīt gaisa iepūšanu cietušā plaušās;
5. viegli atlaižot rokas no maskas, vērot krūšu kurvja kustības.

Sirds ārējā masāža

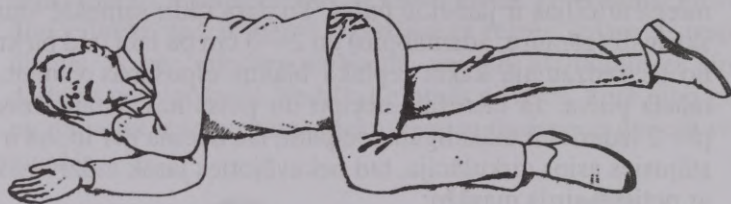
Sirds ārējās masāžas secība ir šāda:

- ja cietušais (slimnieks) ir bezsamaņā, uzreiz uz kakla — uz miega artērijas ir jāmeklē pulss. To dara šādi: sameklē vairogskrimslī (gāmuru, ādamābolu) un 2—3 cm pa labi, tad pa kreisi no tā, redzamajā kakla ieplakā blakus elpošanas vadam, arī tausta pulsu. Ja cietušais neelpo un pulss nav sataustāms arī pēc 2 izdarītām mākslīgām ieelpām, tas liecina par to, ka ir apstājusies asins cirkulācija, tad nekavējoties jāsāk atdzīvinašana ar netiešo sirds masāžu:
- jāatrod masāžas punktu, slidinot vidējo un rādītājpirkstu pa ribu loku līdz krūšu kaulam, — ribu loku savienojumu. Tad uz augšu no šī punkta uz krūšu kaula uzliek divus pirkstus, aiz tiem virzienā uz augšu novieto savas plaukstas pamatni — tas arī būs meklētais sirds masāžas punkts;
- novietot otras rokas plaukstas pamatni virs pirmās tā, lai pirksti nepieskartos krūšu kurvī;
- jānoliecas pāri cietušajam tā, lai pleci atrastos paralēli cietušā (slimnieka) krūšu kaulam;
- jāiztaisno savas rokas un ar visu svaru jāmasē vertikāli uz leju. Spiedienam jābūt asam, īslaicīgam un tik spēcīgam, lai saspiestu krūšu kurvi par 4—5 cm. Spiediena virzienam jābūt no krūšu kaula uz mugurkaulu, lai, saspiežot krūškurvi, vienlaikus saspiestu arī sirdi un atjaunotu asinscirkulāciju. Masāžas kustības jāizdara 80 reizes minūtē. Pēc katra spiediena jāļauj krūškurvim atgriezties sākotnējā stāvoklī. Jācenšas ievērot vienādu ritmu, neatraujot rokas no krūšu kaula, nesaliecot elkoņus, skaitot prātā līdzī masāžas kustībām “viens un divi u. t. t.”. Ja reanimāciju veic viens cilvēks, tad ik pēc 2 elpināšanas reizēm izdara 15 uzspiedienus uz krūšu kaula. Ja reanimāciju veic divi cilvēki, ik pēc 1 elpināšanas reizes izdara 5 uzspiedienus. Pēc 4 šādiem cikliem kontrolē pulsu uz miega artērijas;



- ja pulss atjaunojies, turpina tikai mākslīgo elpināšanu pēc augstāk aprakstītās shēmas;
- ja elpošana un sirds darbība atjaunojusies (āda kļuvusi siltāka, acu zīlītes sašaurinājušās), **cietušo novieto stabilā sānu guļā**: cietušā roku salieciet elkonī taisnā leņķī un novietojiet sānis tā, lai plauksta būtu vērsta uz augšu. Otrās rokas plaukstu uzlieciet uz pretējā pleca, piespiežot delnas virspusi pie

vaiga. Jāsaliec pretējās puses kāja taisnā leņķī gūžas un ceļa locītavā un jāpagriež cietušo uz sāniem. (Skatīt zīmējumu.) Jāgaida ātrā medicīniskā palīdzība;



— ja arī reanimācijas pasākumi šķietami ir bez panākumiem, tomēr tos turpina, kamēr ierodas ārsti.

Pirmās palīdzības sniegšana

Asiņošana

Organisms reaģē uz asiņošanu ar paātrinātu pulsu, kas uz laiku kompensē asins zudumu, bet, samazinoties cirkulējošo asiņu daudzumam, pasliktinās orgānu apgāde ar arteriālām asinīm, un iestājas skābekļa bads. Tas rada dzīvībai svarīgu orgānu darbības traucējumus (krītas asinsspiediens, tiek traucēta sirds un elpošanas orgānu darbība). Sevišķi jutīgas pret skābekļa badu ir galvas smadzenes. Dzīvībai bīstami ir strauji lielāki asins zaudējumi, ja tie kombinējas ar traumatisko šoku (skatīt nodaļā “Asiņošana”).

Asiņošanas veidi un cēloņi var būt dažādi. Asiņošana var būt ārēja un iekšēja.

Ārēja asiņošana ir, ja asinis izplūst no brūces uz āru mīksto audu un ādas bojājumu rezultātā, un tā izpaužas kā kapilārā, venozā un arteriālā asiņošana.

Iekšējā asiņošana ir, ja asinis izplūst ķermeņa dobumos vai orgānos — krūšu dobumā, vēderdobumā, gremošanas traktā u. c. Iekšējās asiņošanas gadījumā asinis var izdalīties uz āru krēpojot, atvemjot, tumšu izkārnījumu veidā, ar urīnu, no dzemdes u. c.

Pazīmes

Ja ir asiņošana no lieliem asinsvadiem, pazīmes nepaspēj izpausties un iestājas nāve. Ja asiņošana nav tik strauja, tad pirmās pazīmes ir galvas reiboņi, miegainība, slāpes, āda ir bāla, brīžiem — bezsamaņa. Ja netiek sniegta palīdzība, slimnieka stāvoklis kļūst kritisks.

Kapilārā asiņošana ir zemādas sīkō asinsvadu neliela asiņošana ādas nobrāzumam, sasitumu rezultātā.

Venozajai asiņošanai raksturīga tumši sarkana, mazāk spēcīga, nepulsējoša strūkļa no brūces.

Arteriālā asiņošana raksturīga ar spēcīgu, pulsējošu, gaiši sārta asins strūkļu no brūces.

Iekšējām asiņošanām pirmās pazīmes var parādīties pat tikai pēc dažām stundām un dienām ar sekojošu strauju vispārēju stāvokļa pasliktināšanos — bezsamaņu un pat nāvi.

Parenhimatozo orgānu (aknu, liesas, nieru) asiņošana nereti ir pēc slēgtām traumām. Cietušais ir bāls, klāts aukstiem sviedriem, viņa pulss — ātrs un grūti iztaustāms.

Kuņģa un zarnu asiņošanas cēlonis visbiežāk ir kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas čūla, polipi, audzēji. Slimnieks ir bāls, viņam ir reiboņi, auksti sviedri, slikta dūša, vemšana, iespējams samaņas zudums. Atvemtajām masām ir asiņu piejaukums, pēc izskata tās atgādina kafijas biežumus. Izkārnījumi melni. Hemoroīdu asiņošanas gadījumā asinis ir gaišas.

Plaušu asiņošanas cēlonis visbiežāk ir plaušu tuberkuloze. Klepojot slimnieks ar krēpām atklepo asinis.

Sievietēm asiņošanu vēdera dobumā var izraisīt ārpus dzemdes grūtniecība.

Asiņošana no auss ejas var būt pēc galvas traumas, visbiežāk — ja ir galvaskausa lūzums.

Deguna asiņošanas cēlonis var būt deguna trauma, polipi, leikēmija, paaugstināts asinsspiediens, kā arī akūtas infekciju slimības (gripa u. c.).

Galvas asiņošanas cēlonis var būt sitiens pa galvu, bet tas var izraisīt arī galvaskausa lūzumu vai smadzeņu satricinājumu.

Asiņošana var būt *pēc zoba izraušanas*.

Kas jādara

- jāaptur ārējā asiņošana. (Sīkāk skatīt nodaļā “Asiņošana”).
- jāatceras, ka **traumatiskas amputācijas** gadījumā jāaptur asiņošana, jāpārsien brūce un amputēto pirkstu vai ekstremitāti jāievieto plastmasas maisiņā, tas jāieliek otrā maisiņā, kurā ir ieliets auksts ūdens ar ledus gabaliņiem, un to jādod līdz cietušajam uz slimnīcu. Jāimobilizē ekstremitāti. **Jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**, ja nav iespējams to izdarīt — cietušais steidzami jānogādā uz slimnīcu;
- **venozās asiņošanas** gadījumā brūcei jāuzliek spiedošs apsējs;
- **arteriālās asiņošanas** gadījumā asiņojošajai brūcei uzliek spiedošu apsēju un, ja slimnieka veselības stāvoklis atļauj, asiņojošo kāju vai roku paceļ uz augšu (virs sirds līmeņa) vai asiņojošo artēriju augšpus brūces piespiež ar pirkstiem vai dūri;
- ja brūcei uzliktais apsējs ir piesūcies ar asinīm, nevajag to nomainīt, bet jāuzliek virs esošā papildus apsējs;
- ja ir lieli asins zaudējumi, cietušais jānogulda uz muguras, kājas paceļot nedaudz uz augšu, lai apgādātu galvas smadzenes, sirdi un dzīvībai svarīgos iekšējos orgānus ar nepieciešamo asins daudzumu. Cietušā galvu jāpagriež sānis;
- **iekšējo orgānu asiņošanas** gadījumā cietušais (slimnieks) jānogulda pussēdus ar ceļos saliektām kājām, uz vēdera jāuzliek

- auksta komprese. Cietušajam nedrīkst dot ne ēst, ne dzert;
- *plaušu asiņošanas* gadījumā slimnieks jānovieto pussēdus, jāgādā, lai viņam būtu pilnīgs miers (nedrīkst sarunāties) un svaigs gaiss;
 - ja ir aizdomas par *ārpusdzemdes grūtniecību*, jārikojas tā, kā aprakstīts iekšējo orgānu asiņošanas gadījumā;
 - ja ir *asiņošana no auss ejas*, slimnieks jānovieto pussēdus, galvai jābūt nedaudz noliektai uz asiņojošās auss pusi un auss jāapsaitē;
 - ja ir *asiņošana no brūces pēc sitiena pa galvu*, cietušais jānosēdina pussēdus, jāuzklāj brūcei sterila marles salvete un jānostiprina to ar saiti. **Jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība;**
 - **visos iepriekšminētajos asiņošanas gadījumos nepieciešams steidzami izsaukt ātro medicīnisko palīdzību;**
 - kapilārās asiņošanas gadījumā brūce jāapmazgā un jāuzliek tīrs apsējs;
 - deguna asiņošanas gadījumā slimnieks jānovieto sēdus, ar pirkstiem jāaizspiež nāsis un jāpatur 5—10 min, elpojot caur muti. Jāliek aukstas kompreses uz deguna un pakauša. Ja deguna asiņošana ir ilgstoša vai bieža, nepieciešama ārsta konsultācija;
 - ja ir asiņošana pēc zoba izraušanas, jāuzliek uz asiņojošās vietas marles tampons, to stingri piespiežot (sakožot). Ja asiņošanu neizdodas apturēt, nepieciešama zobārsta konsultācija.

Bezsamaņa

Bezsamaņa ir tāds stāvoklis, kurā cilvēks neko nejūt, guļ bez kustībām, neatbild uz jautājumiem, nereaģē uz apkārt notiekošo, uz gaismu, skaņu, pieskārienu. Cēlonis ir vairāk vai mazāk traucētas dzīvībai svarīgas funkcijas — elpošana, sirdsdarbība u. c., kā rezultātā pārtrūkusi galvas smadzeņu normālā darbība. Tie ir stāvokļi, kuros kavēta skābekļa nokļūšana galvas smadzenēs.

Bezsamaņas cēloņi var būt dažādi — galvas smadzeņu asinsrites traucējumi, sirds mazspēja, traumas, asiņošanas, saindēšanās u. c. Līdzīgas izpausmes var būt stipras iekšējas asiņošanas, miokarda infarkta gadījumā. Pēkšņs un ilgstošs samaņas zudums var liecināt par epilepsijas lēkmi, akūtiem galvas smadzeņu asinsrites traucējumiem. Bezsamaņa var rasties pēkšņi vai pakāpeniski un ilgt ļoti dažādu laiku. Zaudējot samaņu, tiešas briesmas dzīvībai var radīt arī elpvadam priekšā aizkritusi mēle.

Dažāda var būt bezsamaņas pakāpe. Viens no visbiežākajiem īslaicīgas (parasti ilgst dažas minūtes) bezsamaņas veidiem ir ģībonis. Smagus bezsamaņas stāvokļus sauc par šoku vai kolapsu.

Bezsamaņas noteikšana:

Visbiežāk neatliekamā palīdzība nepieciešama, ja cilvēks zau-

dējis samaņu pēkšņi vai arī jūs kādu cilvēku atrodat guļam bezsamaņā. Cilvēks, kas atrodas bezsamaņā, neatbild uz uzrunu un nereaģē uz pieskārienu vai sāpīgu kairinājumu. Jāatceras secība:

- pajautāji: “Kas noticis?”, viegli pakratot aiz pleca;
- ja atbildes nav, novietojiet cietušo uz muguras. Atlieciet cietušā galvu atpakaļ un, zodu paceļot uz augšu, atbrīvojiet elpceļus.

Kas jādara

• jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.

Līdz ārsta atbraukšanai:

- slimnieka krūtis un kakls jāatbrīvo no pieguļošām drēbēm;
- vēlreiz jāpārbauda elpceļu caurlaidība;
- ja elpošana ir gārdzoša, jāiztīra elpceļi;
- ja nav mugurkaula traumas, slimnieka galva jāpagriež uz sāniem;
- ja ir asiņošana (traumu gadījumos), jācenšas apturēt asiņošanu;
- jāpārbauda vai slimnieks elpo un vai sataustāms pulss virs miega artērijas;
- ja pulss ir sataustāms, bet cietušais neelpo, jāveic mākslīgā elpināšana no mutēs mutē. Ja arī pulss nav sataustāms, jāveic netiešā sirds masāža pārmaiņus ar elpināšanu. Skatīt nodaļu “Reanimācija”;
- ja elpošana un sirds darbība atjaunojusies, slimnieks jānovieto *stabilā sānu guļā* (skatīt nodaļā “Sirds ārējā masāža”);
- slimnieks jāsasilda, silti sasedzot;
- var dot kordiamīna, kampara vai valokordīna pilienus;
- var dot dzert stipru kafiju vai tēju.

Visi bezsamaņā esošie cietušie, kuri elpo vai atdzīvināti, jānogulda *stabilajā sānu guļā*. Stabilajā sānu guļā ķermenis ir stabils, zods un mēle aizslīd uz priekšu, tādēļ elpceļi ir brīvi.

Ģibonis

Ģibonis ir īslaicīgs samaņas zudums, ko rada asins pieplūdes samazināšanās smadzenēm. Ģibonis biežāk rodas cilvēkiem ar pazeminātu asinsspiedienu, labilu veģetatīvo nervu sistēmu un mazasinību. Ļoti bieži ģiboni var izprovocēt ilgstoša stāvēšana, īpaši karstā laikā, kā arī sāpes, stress, bailes u. c. Tas var rasties, īpaši mazasinīgiem, ja strauji maina ķermeņa stāvokli, piemēram, no horizontāla stāvokļa uz vertikālu (ortostatiskais kolaps).

Pazīmes

Pirms ģīboņa cilvēkam rodas slikta pašsajūta, tumšs gar acīm, nelabuma sajūta, svīšana, nespēks, džinkstēšana ausīs, reibonis, ādas bālums, redzes un dzirdes traucējumi, kāju un roku notirpums, auksti sviedri, kam seko samaņas zudums. Arteriālais spiediens ir zems, pulss — vāji pildīts.

Ģīboņa laikā cilvēks ir pilnīgi nekustīgs, āda ir bāla, reizēm pelnu krāsā, klāta ar aukstiem sviedriem. Elpošana virspusēja. Reizēm krampji. Pēc ģīboņa atgriežas samaņa, āda atgūst parasto krāsu, normalizējas pulss, iespējams vājums, galvassāpes.

Kas jādara

- jānovieto cietušo guļus un jāpaceļ viņa kājas augstāk par sirds līmeni, jāatbrīvo no cieša apģērba, var aplacīt cietušā seju ar aukstu ūdeni. Ja nav kur apgulties, cietušajam jānoliec ķermeņa uz priekšu un galva jānokar uz leju starp ceļgaliem;
- jāatver logus vai jānodrošina jebkurā citā veidā svaiga gaisa pieplūdumu;
- ja cietušais ir atguvies, bet joprojām jūt vājumu, apsēdina viņu un lūdz galvu noliekt starp ceļiem;
- ja cietušais neatgūst samaņu dažu minūšu laikā, jānovieto viņu *stabilajā sānu guļā*, jāpārbauda elpošanu un sirds darbību un **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**;
- jābūt gatavam sākt atdzīvināšanu;
- nedrīkst lietot nekādus medikamentus, izņemot ožamo spirtu, arī to jālieto uzmanīgi, jo var sākties krampji;
- ja cietušais dažu minūšu laikā neatgūst samaņu, jāveic atdzīvināšana. Ja ātrā medicīniskā palīdzība nav iespējama, tad, cik ātri vien var, cietušais jānogādā slimnīcā pašu spēkiem.

Profilakse ģībšanas novēršanai:

- jānostiprina nervu un asinsrites sistēma;
- jāārstē mazasinība;
- nepieciešams pilnvērtīgs uzturs;
- nepieciešamas fiziskas aktivitātes svaigā gaisā.

Šoks

Šoks un kolapss atšķiras no ģīboņa ar stāvokļa smagumu un ilgumu. Tā ir organisma pastiprināta reakcija uz kādu ārēju kairinājumu, kas izraisa asinsrites traucējumus, kā rezultātā strauji pazeminās visas arteriālās sistēmas tonuss, kas rada arteriālā spiediena pazemināšanos un sirds darbības traucējumus.

Šoks un kolapss nav patstāvīga slimība, tas parasti ir sekas centrālās nervu sistēmas pārkairinājumam, kas rodas sāpju ietekmē asiņošanas, traumu, apdegumu, miokarda infarkta, smagu infekciju slimību u. c. slimību gadījumos.

Pazīmes

Šoka stāvoklī samaņa lielākoties sākumā ir saglabājusies — kamēr šoks vēl nav dziļš, cietušais var būt eiforisks, sūdzēties par slāpēm, aukstumu, drebuļiem. Ķermeņa temperatūra pazeminās zem normas, rokas un kājas kļūst aukstas, sejas vaibsti saasinās, acu zīlītes paplašinās, āda — bāla, iegūst iepelēku nokrāsu un pārklājas ar aukstiem sviedriem. Mēle — sausa, slimnieks cieš no

slāpēm, elpošana sekla, paātrināta, pulss biežs, vāji pildīts, asinsspiediens pazemināts.

Cietušais sākumā parasti ir ļoti nemierīgs un uzbudināts — no malas viņš izskatās gluži kā piedzēris, tikai nav raksturīgās alkohola smakas no mutes, bet vēlāk aina kļūst gluži pretēja — arī neadekvāti situācijai — cietušais kļūst pārāk vienaldzīgs, apātisks, līdz beidzot iestājas dziļa bezsamaņa. Tad šoks pāriet savā pēdējā stadijā, no kuras atgriezt atpakaļ dzīvē šoka slimnieku ir ļoti grūti, un parasti tas beidzas ar cietušā nāvi. Kolapsam atšķirībā no šoka ir raksturīgs pēkšņs samaņas zudums.

Kas jādara

- pēc iespējas ātrāk **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**;
- slimnieks jānovieto guļus tā, lai galva atrastos nedaudz zemāk par ķermeni, paceļot kājas un zem ceļiem paliekot paliktni, piemēram, sarullētu apģērba gabalu. Šādi nedrīkst noguldīt cilvēku, kuram ir kāju, iegurņa, galvaskausa vai mugurkaula skriemeļu lūzumi, trūkst elpas vai ir pēkšņas sāpes vēderā;
- ja trauma un ārējā asiņošana izraisījusi šoku, jācenšas apturēt asiņošanu, uzliekot spiedošu pārsēju un imobilizējot traumēto locekli;
- jāatbrīvo kakls un krūtis no spiedoša apģērba;
- jārūpējas, lai telpā iekļūtu svaigs gaiss;
- cietušo silti jāsedz;
- ja cietušais ir pie samaņas, var dot kordiamīna vai korvalola pilienus;
- jādod dzert karstu tēju vai kafiju;
- pie kājām jāpieliek siltus termoforus;
- nepieciešamības gadījumā jāveic atdzīvināšana pēc ABC shēmas.

Sirds mazspēja (sirds vājums)

Cilvēkam var kļūt slikti ar sirdi daudzu un dažādu slimību gadījumos — sirds un asinsvadu slimību, akūtu infekcijas slimību, vitamīnu nepietiekamības, asiņošanas, traumu u. c. gadījumos.

Akūtas sirds mazspējas gadījumā sirds muskulis ir zaudējis spēju savilkties un traucētas sirds funkcijas dēļ nespēj pārsūknēt tai pieplūstošās asinis un apgādāt organismu ar nepieciešamo asins daudzumu. Visbiežāk cēloņi, kas ietekmē miokardu (sirds muskuli), samazinot tā savilkšanās spēku, radot pēkšņu miokarda pārslodzi un miokarda vājumu, ir arteriālās hipertensijas lēkmes, ateroskleroze, stenokardija, miokarda infarkts, sirds ritma traucējumi u. c.

Slimnieki sūdzas par sāpēm aiz krūšu kaula, sirds apvidū, par elpas trūkumu (aizdusu), pārsitieniem sirds darbībā.

Aizdusa (elpas trūkums) visbiežāk ir slimniekiem, kuriem jau ir sirds un asinsvadu slimības. Veicinoši faktori ir fizisks, psihisks un emocionāls sasprindzinājums, kā arī kuņģa un zarnu trakta pārpildīšana. Aizdusu var novērot arī hronisku plaušu slimību gadījumos u. c.

Sirds astma — elpas trūkuma lēkme — rodas kā sekas sirds mazspējai. Biežāk šādas lēkmes uzņāk naktī pēc iemigšanas. Miegu pārtrauc pēkšņs elpas trūkums, un slimnieks, cīnoties pēc elpas, uztrūkstas sēdus. Slimnieks ir nemierīgs, bāls, viņam ir apgrūtināta ieelpa, āda pārklāta aukstiem sviedriem. Rokas, kājas — aukstas. Elpošana paātrināta, var būt sauss klepus. Pulss vāji pildīts, var būt pārsitieni.

Kas jādara

- ja pēkšņi parādās elpas trūkums — aizdusa, slimnieks jānosēdina vai jānovieto gultā pussēdus un jāiedod kāds nomierinošs līdzeklis: korvalols, validols, kordiamīna pilieni. Pie kājām un rokām jāpieliek silti termofori;
- jāgādā, lai telpā būtu svaigs gaiss;
- **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība;**
- ja rodas asas sāpes aiz krūšu kaula, jāpaliek zem mēles nitroglicerīna tablete (ja tās nav, tad validolu). Ja cilvēks lieto nitroglicerīnu pirmo reizi mūžā, noteikti jāapguļas, jo nitroglicerīns uz neilgu laiku var pazemināt arteriālo asinsspiedienu, izraisot nespēku, aukstus sviedrus;
- ja 3—4 min laikā sāpes nepāriet, nepieciešams atkārtoti palikt zem mēles nitroglicerīnu;
- ja parādās sirdsdarbības ritma traucējumi, ir jāiedod 30—40 pilieni valokordīna vai korvalola;
- pēkšņas sirdsdarbības apstāšanās gadījumā jāveic tūlītēji reanimācijas pasākumi. (Skatīt nodaļā “Reanimācija”.)

Aizrišanās

Aizrišanās ar svešķermeni ir nereta parādība, un visbiežāk tas notiek, ja barības kumoss aizsprosto elpceļus. Aizrišanās gadījumā nekavējoties jāsniedz palīdzība — negaidot ārsta ierašanos.

Pazīmes

Cietušais pēkšņi nevar paelpot un parunāt, izmisīgi kņāj ar muti gaisu, ņer ar rokām pie kakla, sejas āda kļūst zila.

Kas jādara

- atveriet cietušā muti un, pavelkot uz leju cietušā žokli un mēli, apskatieties, vai rīklē nav redzams kāds svešķermenis vai ēdiena kumoss, kas aizsprostojis elpošanas ceļu. Ja ir redzams, pamēģiniet to izņemt;
- ja svešķermenis nav redzams, cietušajam lieciet noliekties uz priekšu un ar plaukstu piecas reizes uzsitiet pa muguru starp lāpstiņām.

Palīdzības sniegšanai galvenokārt izmanto Heimliha paņēmienus:

- nostājieties aiz cietušā un aplieciet savas rokas ap viņu, saņemot rokas vēdera līmenī tā, lai delna būtu pret cietušā vēderu, bet īkšķis — zem krūšu kaula apakšējās malas. Saņemiet vienas rokas apakšdelmu ar otras rokas plaukstu un 6—8 reizes strauji un spēcīgi uzspiediet uz augšu un pret sevi;



- ja cietušais ir tukls vai grūtniece, aplieciet savas rokas augstāk, t. i. — krūšu kaula vidusdaļas apvidū, un 6—8 reizes ar spēcīgām kustībām saspiediet krūšukurvi;



- cietušo var novietot guļus uz muguras, jāapsēžas jāteniski uz cietušā augšstilbiem, jānovieto vienas rokas plauksta starp cietušā nabu un krūšu kaulu un jāuzspiež 6—8 grūdieni virzienā uz iekšu un augšu;

- ja cietušais zaudē samaņu, nekavējoties **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība** un jāmēģina izdarīt mākslīgo elpināšanu. Ja gaisu cietušā mutē nevar iepūst, jāatkārto grūdienu paņēmieni. Ja cietušais nesāk elpot arī tad, kad no svešķermeņa elpceļi atbrīvoti, sāciet mākslīgo elpināšanu;



- lai zīdaiņim atbrīvotu elpceļus no svešķermeņa, satveriet bērnu aiz kājām, uzliekot viņu uz saviem ceļiem tā, lai bērna galva (seja) būtu vērsta uz leju, un uzsitiet ar plaukstu pa muguru starp lāpstiņām;

- bērnu vecumā no 1 līdz 8 gadiem apsēdina sev uz ceļiem, novieto dūri viņa pakrūtē starp krūšu kaulu un nabu un izdara 6—8 grūdienu virzienā uz iekšu un augšu;



- ja esat aizrijies un nav neviena, kas varētu jums palīdzēt, rīkojieties šādi: saspiediet roku dūrē, īkšķi uzlieciet uz vēdera nedaudz augstāk par nabu, bet zemāk par krūšu kurvi. Dūri aptveriet ar otru roku un izdariat spēcīgu grūdienu uz augšu.

- Var arī piespiesties ar vēderu pie krēsla atzveltnes, trepju margām vai citiem cietiem priekšmetiem un strauji un spēcīgi izdarīt grūdienus.

Apdegums

Skatīt nodaļā “Traumas un pirmās palīdzības sniegšana. Apdegumi.”

Apsaldējums un vispārējā ķermeņa atdzišana jeb nosalšana

Skatīt nodaļā “Traumas un pirmās palīdzības sniegšana. Apsaldējums un vispārējā ķermeņa atdzišana jeb nosalšana.”

Čūskas kodums

Latvijā no indīgām čūskām sastopama vienīgi odze. Zalktim un glodenei nav indes zobu, nav arī indes dziedzeru.

Pazīmes

Odzes koduma vietā redzamas divas viena otrai tuvu stāvošas brūcītes. Koduma vietā ir sāpes, niecīga asiņošana, uztūkums. Audi paliek zilgani violeti. Drīz iestājas vispārējās organisma saindēšanās pazīmes: slāpes, nelabums, vemšana, ķermeņa temperatūra paaugstinās, rodas svīšana, nevienmērīgs pulss, sirds vājums, apgrūtināta elpošana, nespēks, arī krampji. Nāves cēlonis — sirds vājums, elpošanas centra paralīze. Indes iedarbība atkarīga no vietas, kur čūska iekodusi. Kodums rokā ir bīstamāks nekā kājā. Saindēšanās pazīmes parasti izzūd 7—9 dienās.

Kas jādara

- cietušajam nedrīkst ļaut pašam pārvietoties, tas ir jānes līdz transportam, pēc iespējas ātrāk jānogādā tuvākajā ārstniecības iestādē, lai ievadītu sērumu pret čūskas indi;
- nav ieteicama brūcīšu paplašināšana koduma vietā, radot asiņošanu, lai daļēji izvadītu indi (tam ir nozīme tikai pirmajās 2—3 minūtēs, kamēr inde vēl nav uzsūkusies audos);
- nedrīkst brūci izsūkt ar muti, jo mutes dobumā ir iespējamas brūces vai bojāti zobi un pats palīdzības sniedzējs var saindēties;
- koduma vietu apmazgā ar kālija permanganāta šķīdumu un uzliek apsēju, kas samērcēts pārtikas sodas šķīdumā (1 tējkarote sodas uz 1 glāzi ūdens) vai vārāmās sāls šķīdumā;
- lai aizkavētu indes izplatīšanos, ir jāizdara rokas vai kājas imobilizācija, piemēram, iekarinot roku lakatiņā vai piesaitējot sakosto kāju pie veselās. Sakosto locekli nedrīkst pacelt augstāk par krūtīm;
- ieteicamas aukstas kompreses uz koduma vietas;

- cietušajam dod daudz dzert šķidrums: tēju, kafiju u. c. (nedrīkst dot alkoholu);
- var dot taveģīla vai suprastīna tabletes un sirdi spēcinošus līdzekļus kordiamīnu vai korvalolu.

Tautas medicīnas ieteiktos **ārstniecības augus** čūsku kodumu gadījumā lieto kā papildus ārstēšanas līdzekli.

APSE, parastā.

> Uz čūskas koduma vietas liek svaigu lapu sulu, svaigu apšu mizu vai apses pumpuru novārījumu.

CELTEKA, lielā.

> Uz koduma vietas liek svaigas lapas, bieži tās mainot.

CIGORIŅŠ, parastais.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 3 ēdamkarotes svaigu lakstu uz 1 litru vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 2 stundas, tad izkāš un lieto kompresēm, mainot tās ik pēc 1—2 stundām.

KARTUPELIS, dārza.

> Izspiež no svaigiem kartupeļiem sulu un izdzer —1 glāzi (kā pretindi).

ĶIPLOKS.

> Čūskas koduma vietu ierīvē ar sasmalcinātu ķiploku.

LUPSTĀJS, ārstniecības.

> Dodoties uz mežu, jāierīvē miesa ar lupstāju, jo lupstāju asā smarža atbaida čūskas.

PIENS.

> Pienu dzer kā pretindi čūsku kodumiem.

SĪPOLS, dārza.

> Ar sasmalcinātu sīpolu apziež koduma vietu.

SUNĪTIS, trejdaivu.

> Svaigu saberztu lapu putriņu liek uz koduma vietu.

VĪGRIEZE, parastā.

> Koduma vietai uzliek svaigu sarīvētu vīgriezies sakni.

VILKMĒLE, pļavas.

> Liek lakstu putriņu vai sulas komprese, mainot tās ik pēc 3 stundām.

Dzīvnieku kodumi

Dzīvnieku kodumu brūces biežāk novērojamas kājās, rokās, retāk — sejā. Tās maz asiņo un ir ļoti sāpīgas. Jebkura dzīvnieka koduma gadījumā nepieciešama ārsta konsultācija, jo ir jānovērš saslimšana ar trakumsērgu, tādēļ ka caur suņu, kaķu, lapsu, jentusuņu, kā arī mājlopu, retāk — žurku un peļu kodumiem organismā var iekļūt trakumsērgas ierosinātājs.

Ar trakumsērgu inficētajiem dzīvniekiem raksturīgi, ka tie uzbrūk cilvēkam bez iemesla. Inficētiem dzīvniekiem bieži vērojama siekalošanās. Sīkāk skatīt nodaļā "Trakumsērga".

Kas jādara

- brūces apkārtni jāapziež ar briljantzaļā šķīdumu vai jāapmazgā ar 3% ūdeņraža pārskābi, ar degvīnu vai ar kālija permanganāta šķīdumu;
- jāuzliek tīrs apsējs;
- nekavējoties jāgriežas tuvākajā ārstniecības iestādē, lai saņemtu poti pret trakumsērgu.

Ērču kodums

Ar ērču encefalītu cilvēks parasti inficējas no ērces koduma, retāk — lietojot uzturā inficēta dzīvnieka pienu. (Sīkāk skatīt nodaļā “Ērču encefalīts”.)

Kas jādara

- ja ir piesūkusies ērce, tā jānoņem. Vislabāk ērci izvilkt ar pinceti, saņemot ērci pēc iespējas tuvāk ādai; to var izdarīt, arī apmetot ērcei diega cilpiņu un, aiz diega galiem lēnām kustinot, ērci izņemt;
- ērce jāievieto stikla pudelītē un jānogādā laboratorijā analīzes veikšanai;
- nedrīkst mēģināt ērci dabūt laukā, apsmērējot to ar taukiem vai eļļu. Ērce tādā gadījumā tieši brūcē izvemj kuņģa saturu, tā inficējot ar Laima slimību;
- nepieciešama ārsta konsultācija. Nepotētiem cilvēkiem vēlams ievadīt imūnglobulīnu 72 stundu laikā pēc ērces piesūkšanās;
- pirmās trīs dienas pēc ērces piesūkšanās profilakses nolūkā var lietot remantadīna tabletes pa 1 tabletei 3 reizes dienā;
- ieteicams lietot C vitamīnu.

Profilakse

- cilvēkiem, kas strādā mežainā apvidū vai bieži uzturas mežā, ieteicams vakcinēties pret ērču encefalītu;
- svarīgi veikt individuālās aizsardzības pasākumus; ejot uz mežu, pareizi apģērbties, lietot ērces atbaidošas vielas.

Kukaiņu dzēlumi

Kukaiņu (bišu, lapseņu, sirseņu, kameņu, dunduru u. c.) dzēlumi var izraisīt vietēju, bet dažkārt arī vispārēju organisma reakciju. Visbīstamākā situācija var izveidoties tad, ja kukainis iedzel mutē vai rīklē.

Pazīmes

Vietējā reakcija nopietnas sekas neizraisa. Dzēliena vietā redzams neliels apsārtums, pietūkums, ir sāpes, ādas nieze, kas izzūd dažu stundu laikā. Ja sadzel vienlaicīgi vairāki kukaiņi, it īpaši galvā un kaklā, parādās arī organisma saindēšanās pazīmes — galvassāpes, nelaba dūša, vemšana.

Vispārējās organisma reakcijas gadījumā rodas alerģiska reakcija, ja cilvēkam ir palielināta jutība pret kukaiņu dzēlienu. Alerģiska reakcija parasti parādās 20—30 min pēc kukaiņa dzēliena. Dzīvībai bīstamās pazīmes ir mēles un rīkles pietūkums, grūtības elpot un bezsamaņa. Rodas tūska — *Kvinkes tūska* — seja, uz lūpām, mutē, rīklē, elpošanas ceļos u. c. Parādās izsitumi ar izteiktu niezi, galvas reiboņi, sirds vājums, var pievienoties balssenes tūska ar elpas trūkumu un samaņas zudumu, tad iestājas *anafilaktiskais šoks*. Tā ir vissmagākā alerģiskās reakcijas forma. Pēc kukaiņu dzēliena dažu sekunžu vai minūšu laikā rodas aizdusa, nelaba dūša, vemšana, samaņas zudums. Ja savlaicīgi netiek sniegta palīdzība, cietušais var aiziet bojā sakarā ar krasu asinsspiediena krišanos, bronhu spazmu un elpošanas apstāšanos.

Neparastas reakcijas var rasties dažas dienas pēc kukaiņa dzēluma, kad parādās nieru, smadzeņu un locītavu iekaisuma pazīmes.

Kas jādara

- ja ir vispārēja organisma reakcija ar augšminētajām pazīmēm, **nekavējoties jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība**. Ārsta palīdzība jāmeklē arī tad, ja kukainis iedzēlis mutes dobumā;
- bites dzēliena gadījumā pēc iespējas ātri jāizvelk dzelonis (pārējie kukaiņi savu dzeloni brūcē neatstāj), tas jādara uzmanīgi, lai netiktu saspīests indes maisiņš. To izdara, velkot pa dzēluma vietu naža asmeni, vai ar pinceti;
- kad dzelonis izvilts, cietušo vietu jānomazgā ar ziepēm un ūdeni un papildus jādezinficē ar jebkuru spirtu saturošu šķidrumu;
- cietušais jānogulda, jāatbrīvo no spiedoša apģērba un jānodrošina svaiga gaisa pieplūde;
- ja ir izteikta *alerģiska reakcija*, ieteicams iedot suprastīna vai tavegīla tableti, kordiamīna vai baldriāna pilienus. Tabletes labāk sakošļāt un turēt zem mēles, tad to iedarbība būs ātrāka;
- var dot 10% kalcija hlorīda šķīdumu pa 1 ēdamkarotei 3—4 reizes dienā;
- ieteicams dzēluma vietai uzlikt aukstu kompresi (ledu, ūdeni), aukstas kompreses mazina niezi. Niezošās vietas var apmazgāt ar mentola spirtu (aptiekas preparāts) vai citrona sulu;
- lai samazinātu tūska un sāpes, dzēluma vietai var uzlikt marles tamponu, kas samērcēts 1/2 % ožamā spirta šķīdumā, degvīnā vai kālija permanganāta šķīdumā, sāls ūdenī (1 tējkarote sāls uz 1 glāzi ūdens);
- pietūkumu un niezi mazina pārtikas sodas un ūdens maisījums (putriņa);
- jādod daudz dzert auksta dzēriena, labāk tīru ūdeni;
- uz sejas un kakla jāliek aukstas kompreses;
- ja dzēliens ir mutes dobumā, tad pēc dzeloņa izvilšanas mute

jāizskalo ar kālija permanganāta šķīdumu un, ja ir iespējams, jābūvē mazus ledus gabaliņus vai jādzer maziem malkiem aukstu ūdeni. Nekavējoties **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība** vai jāaizved cietušais uz tuvāko ārstniecības iestādi;

- ja slimnieks var ieelpot, bet nevar izelpot, palīdzēs Heimliha paņēmiens (skatīt nodaļā “Aizrīšanās”);
- **līdz ārsta atbraukšanai** nav ieteicams dot ēst.

Profilakse

- cilvēkiem, kas slimo ar alerģiskām slimībām vai kam ir bijušas alerģiskas reakcijas pēc bišu u. c. kukaiņu dzēlieniem, strādājot dārzā, nevajadzētu valkāt spilgtu apģērbu, nedrīkst lietot asi smaržojošu kosmētiku vai ēst produktus ar asu smaku (piemēram, sīpollokus) — tie uzbudina kukaiņus;
- cilvēkiem, kam ir alerģija pret kukaiņu dzēļumiem, vasaras periodā, kad kukaiņi aktivizējušies, jānēsā līdz kāds pretalerģisks līdzeklis — suprastīns, tavegīls vai citi;
- māju tuvumā jāiznīcina lapseņu ligzdas.

Ārstniecības augus lieto arī kompresēs.

CEĻTEKA, lielā.

> Liek svaigas ceļmallapas vai to sulas kompreses uz dzēluma vietas.

KARTUPELIS, dārza.

> Svaiga kartupeļa šķēli uzliek uz dzēluma vietas.

ĶIPLOKS.

> Ķiploka sulā piesūcina marli un uzliek uz dzēluma vietas.

OGLE, aktivētā.

> Aktivēto ogli sasmalcina un samaisa ar nelielu daudzumu silta ūdens un uzliek dzēluma vietai.

PANĀTRE, baltā.

> Uzlējuma pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti ziedu uz 1 glāzi vāroša ūdens. Ļauj ievilkties 1 stundu, tad izkāš un papildina ar vārītu ūdeni līdz sākumtilpumam. Lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā.

PĒTERSĪLIS, dārza.

> Liek pētersīļu lapu kompreses.

PIENENE, ārstniecības.

> Lapu un sakņu sulu lieto apsējiem vai arī dzēluma vietas ieziešanai.

SĪPOLS, dārza.

> Sīpolu pārgriež un uzliek uz dzēluma vietas.

SELERIJA, smaržīgā.

> No svaigām saknēm izspiež sulu un lieto iekšķīgi pa 2 tējkarotēm 3 reizes dienā.

VALIDOLS.

> Izšķīdina ūdenī validola tableti, samitrina vates tamponu un uzliek uz dzēluma vietas.

Elektrotrauma

Elektrotrauma ir elektriskās strāvas iedarbības rezultātā radies organisma bojājums. Var būt vietējie (audu bojājums, apdegums) un vispārējie organisma traucējumi (sirds, elpošanas darbības traucējumi u. c.).

Elektrotraumas smagumu nosaka ceļš, pa kuru caur organismu iet elektriskā strāva, un strāvas stiprums. Bīstamākais ir strāvas ceļš, kas iet caur smadzenēm un sirds apvidu. Strāvas ieejas un izejas vietās parasti redzami melni plankumi (audu pārogļošanās). Elektroapdegumi ir dzeltenīgi, cieti plankumi (strāvas zīme), sākumā — nesāpīgi.

Pazīmes

Ja bezsamaņas nav, ir iespējami krampji, ādas bālums, sirds ritma traucējumi. Smagos gadījumos pulss nav sataustāms, ir sirds darbības un elpošanas traucējumi, bezsamaņa. Ja netiek sniegta palīdzība, var iestāties nāve.

Kas jādara

- cietušais jāatbrīvo no strāvas avota, izslēdzot strāvu; ja tas nav iespējams, jāuzvelk biezi gumijas cimdi, jāuzvelk gumijas apavi, jānostājas uz sausa dēļa vai bieza auduma, un tikai tad drīkst cietušo atbrīvot no strāvas avota. Cietušo var atvilkt no strāvas avota aiz drēbēm. Var pārcirst vadu ar cirvi, kam ir sauss koka kāts;
- nedrīkst pieskarties cietušā ķermenim, kamēr tas nav atbrīvots no strāvas avota, jo cilvēka ķermenis vada elektrisko strāvu un palīdzības sniedzējs pats var kļūt par strāvas upuri;
- cietušais jānogulda un **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība** pat tad, ja cietušā pašsajūta tobrīd ir apmierinoša;
- apdegumu brūcēm jāuzliek tīru pārsēju;
- ja cietušais nav zaudējis samaņu, viņš jānomierina, un var dot sirds pilienus — kordiamīnu, valokordīnu;
- var dot dzert siltu tēju vai kafiju;
- ja cietušais ir bezsamaņā, bet elpošana saglabājusies, viņš **jānovieto stabilā sānu guļā**;
- ja cietušais ir bezsamaņā, neelpo, pulss nav sataustāms, nekavējoties jāuzsāk mākslīgā elpināšana un netiešā sirds masāža. Reanimācija jāveic, līdz ierodas ārsts.

Profilakse

- nedrīkst pieskarties elektriskajām ierīcēm, kam bojāts iezemējums, vadiem ar bojātu izolāciju;
- nedrīkst tuvuoties zemē nokritušam elektrības vadam vairāku soļu attālumā.

Zibens radītās traumas

Zibens var iespert pat vairāk nekā 10 km attālumā no pērkona negaisa epicentra, no šķietami skaidrām debesīm. Ja ir dzirdams

pērkonš, tad ir arī paaugstinātas zibens briesmas.

Lai izsargātos no zibens spēriena, ja atrodaties uz lauka, ieteicams nogulties uz zemes. Negaisa laikā nedrīkst stāvēt zem kokiem, pie akmeņiem, nedrīkst skriet, braukt ar velosipēdu, peldēties vai braukt ar laivu, atrasties traktora kabīnē u. c.

Visgrūtāk izsargāties no lodveida zibens. Negaisa laikā vajadzētu aizvērt logus un, ja ir iespējams, izslēgt elektroierīces. Ja lodveida zibens tomēr pamanījies pa kādu šķirbiņu mājā iekļūt, nekādā gadījumā nevajag bēgt, tas zibens lodi pievelk, jo rodas gaisa vilkme un lode "skries pakal".

Zibens spēriena gadījumā uz ķermeņa virsmas var būt sazarotas līnijas (zibens zīmējums) sarkanā krāsā.

Kas jādara

- nebaidieties par to, ka varētu saņemt elektrisku triecienu no cietušā — tas nav iespējams!;
- **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība;**
- ja zibens draudi nav mazinājušies un pērkonš negaisš turpinās, lai samazinātu iespējamoš atkārtotos zibens draudus cietušajam un arī tiem, kas sniedz viņam pirmo palīdzību, nepieciešams ātri evakuēt cietušo no negadījuma vietas, jo zibens bieži "sper" otrreiz vienā un tajā pašā vietā;
- ja nepieciešams, jāveic reanimācijas pasākumi pēc ABC shēmas;
- ja cietušam ir pulss un viņš elpo, vajag apkopt brūces, parastī tās ir divas — elektriskam lādiņam saskaroties un izejot cauri cietušā ķermenim.

Noslāpšana jeb smakšana

Noslāpšana jeb smakšana rodas tad, ja ir traucēta gaisa iekļūšana mutē, degunā un elpceļos, piemēram, pakaroties, sliktot, kad elpceļus aizsprosto bezsamaņas dēļ aizkritusī mēle, kad cilvēks tiek smacēts ar spilvenu vai plastmasas maisiņu, un citos gadījumos, kad pārtrūkst elpošana. Par tiešu noslāpšanu vai nosmakšanu sauc kakla saspiešanu ar cilpu, roku vai sliktot, kad rodas balsenes spazma. Piemēram, pakāršanās gadījumā cilpa saspiež balseni un kakla lielos asinsvadus. Miega artēriju saspiežot, tiek traucēta smadzeņu apgāde ar asinīm, iestājas akūta smadzeņu anēmija (skābekļa bads), un pakārtie gandrīz uzreiz zaudē samaņu. Pakārtie mirst noslāpstot, kas parastī notiek jau bezsamaņas stāvoklī. Smakšanu var izraisīt arī gaisa piesārņojums ar dūmiem vai indīgām gāzēm.

Kas jādara

- nekavējoties jāatbrīvo cietušā seju vai kaklu no smacējošā priekšmeta un jāiznes cietušo no bīstamās vietas. Ar zemi apbērto cietušo jāatbrīvo līdz pat viduklim, lai elpojot krūšu kurvī varētu izplesties;

- ja cietušais vēl ir dzīvs, bet atrodas bezsamaņā, nekavējoties jāuzsāk mākslīgā elpināšana un netiešā sirds masāža;
- pārgriežot virvi, pakārtais no apakšas jāpietur, lai krītot viņš nesisistos;
- ja galvā uzmaukts plastikāta maiss, nevajag censties to novilkt, bet gan nekavējoties jāpārplēš, atbrīvojot seju;
- jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.

Pārkaršana

Tas ir slimīgs stāvoklis, kas rodas, ķermenim pārkarstot. Ķermeņa pārkaršanu izraisa augsta apkārtējā temperatūra, blīvs apģērbs, kas aiztur ādas izgarojumus, un pastiprināta fiziska slodze. Pārkaršana (siltuma un saules dūriens) var rasties ne tikai karstā laikā, bet arī, ilgstoši uzturoties karstās, smacīgās telpās, vai nepietiekama dzeramā ūdens daudzuma dēļ. To var izraisīt ilgstoša saules staru iedarbība uz galvu, kas paplašina smadzeņu asinsvadus; rezultātā iestājas asiņu sastrēgums un veidojas smadzeņu tūska, smagākos gadījumos iespējams sīku asinsvadu plīsums un sekojošs asinsizplūdums.

Pazīmes

Rodas vispārējs nespēks, miegainība, galvassāpes, reiboņi, sliktā dūša, nepatīkama sajūta sirds un kuņģa apvidū, slāpes, iespējama deguna asiņošana. Seja piesarkusi, elpošana apgrūtināta, ķermeņa temperatūra paaugstināta (līdz 40 °C). Ja šajā laikā nav novērsti cēloņi, kas izraisa pārkaršanu, iestājas siltuma dūriens — cietušais zaudē samaņu, seja kļūst bāla, āda kļūst aukstiem sviedriem, pulss paātrināts, grūti sataustāms.

Kas jādara

- cietušais jāizved vai jāiznes no smacīgās telpas svaigā gaisā;
- ja uz cietušo ilgstoši iedarbojušies saules stari, viņš jānovieto ēnā;
- cietušais jānovieto guļus vēsā vietā, paceļot galvu, un jāatbrīvo no cieša apģērba;
- ja cietušais ir pie samaņas, uz viņa galvas un sirds apvidū liek aukstas kompreses vai ietin viņu slapjā, aukstā palagā;
- cietušā ķermeni var norīvēt ar degvīnu;
- ja ķermeņa temperatūra nokrītas līdz 38 °C, atvēsināšana jāpārtrauc. Ķermeņa temperatūru mēra ik pēc 10 minūtēm;
- jādod daudz dzert aukstu dzērienu, sulu vai ūdeni. Ūdenim var pievienot 1/4 tējkarotes vārāmās sāls uz 1 glāzi ūdens;
- var dot kordiamīna, valokordīna pilienus, kā arī tavegīla vai suprastīna tableti;
- ja cietušais zaudē samaņu, novietojiet viņu *stabilā sānu guļā*, ja cietušais neelpo — jāveic reanimācijas pasākumi;
- jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.

Profilakse

- lai izsargātos no saules dūriena, uzturoties saulē, galva jāapsedz ar cepuri vai lakatu;
- karstā laikā bieži jāvēdina telpas.

Slikšana

Slikšana ir slāpšana, ko izraisa ūdens iekļūšana elpošanas ceļos, ja viss ķermenis vai deguns un mute atrodas šķidrumā (bērnus, invalīdus, smagi slimus vai vecus cilvēkus nedrīkst atstāt vannā vai pie ūdens krātuvēm bez uzraudzības).

Slikšana ir viens no biežākajiem nelaimes gadījumiem. Slicējs, atkārtoti nonākot zem ūdens, cenšas pēc iespējas ilgāk neelpot. Tad elpas aizturēšanu nomaina forsētas ieelpas, kuru laikā elpošanas ceļos nonāk ūdens. Rīkles muskuļi, atbildot uz kairinājumu, spazmatiski savelkas, noslēdzot elpceļus. Cietušais ātri zaudē samaņu. Smadzeņu bojājumu izraisa skābekļa bads. Ja ūdens ir ļoti auksts, smadzenes var izturēt līdz 30 minūtēm.

Slikšana jūras ūdenī atšķiras no slikšanas saldūdenī. Jūras ūdens satur vārāmo sāli tādā koncentrācijā, kas ir tuva tai, kāda ir cilvēka organismā, tāpēc plaušās nonākušais ūdens dzīvībai nav tik bīstams kā saldūdens, kas var izraisīt plaušu tūsku un sarkano asinsķermenīšu bojāeju.

Glābjot slikstošo, jāievēro daži noteikumi. Slikstošajam pamet glābšanas riņķi, virves galu, nūju, trepes, dēli u. c. priekšmetus. Ja šo priekšmetu nav vai ja slikstošais ir bezsamaņā, tad jāpeld viņam pakaļ. Slikstošo glābt var tikai labs peldētājs, jo slikstošais var satvert glābēju un novilkt sev līdzī zem ūdens. Visērtākais paņēmiens — novietot slikstošā galvu sev uz krūtīm, pieturēt to ar roku un peldēt uz muguras krastā.

Ja slikt cilvēks, kas ielūzis ledū, glābējs nedrīkst skriet palīgā pa ledu, bet jāpamet virve, koks vai dēlis un tml. Ja šādu priekšmetu nav, jālien pa ledu uz vēdera, cenšoties izmantot pēc iespējas lielāku atbalsta laukumu.

Sniedzot palīdzību sliktušajam, jāatceras, ka viņam var būt kakla skriemeļu bojājums, tāpēc vēlams izturēties kā pret cietušo ar mugurkaula traumu (galvu neatlikt).

Kas jādara

- ja cietušais vēl ir dzīvs, bet atrodas bezsamaņā, viņš jāatbrīvo no slapja apģērba, to pārgriežot (lai būtu ātrāk);
- jāatbrīvo augšējie elpošanas ceļi no svešķermeņiem, jāiztīra mute un deguns no dūņām un smiltīm (var pielietot Heimliha paņemienu. Skatīt nodaļā “Aizrīšanās”). Ja slikšana notikusi jūras ūdenī, ļoti īsu brīdi var mēģināt atbrīvot slicēja elpošanas ceļus no ūdens, to panāk vairākas reizes paceļot slicēja vidukli. Ja slikšana notikusi saldūdenī, to darīt nav nozīmes, jo plaušās iekļuvušais ūdens ātri nokļūst asinsritē;

- ja cietušais ir bezsamaņā, neelpo un pulss nav sataustāms, nekavējoties jāuzsāk reanimācijas pasākumi — mākslīgā elpināšana un netiešā sirds masāža;
- **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība** un jāturpina reanimācijas pasākumus, kamēr tā atbrauc;
- ja ir pilnīgi atjaunojusies patstāvīga elpošana un asinsrite, cietušo silti sasedz, dod dzert karstu tēju, kafiju, sirds līdzekļus — kordiamīna, valokordīna, baldriāna pilienus un novieto cietušo *stabilā sānu gulā*;
- jebkurā gadījumā sliktais cilvēks ir jānogādā slimnīcā, pat tad, ja viņš šķietami jūtas labi, jo var sākties t. s. “otreizējā, sausā sliksana” — aizkavējusies plaušu tūska.

Profilakse

- pirms peldēšanās 1—2 stundas nedrīkst ēst un dzert;
- peldētnepretējam ūdenī (arī laivā) jāvalkā peldveste;
- ieteicams peldēties grupā, kurā vismaz vienam jābūt labam peldētājam.

Saindēšanās

Saindēšanās notiek, ja organismā iekļuvusi indīga viela, vai arī ar pārtikas produktiem, ja tie ir bojāti. Indīgās vielas organismā var iekļūt caur ādu, elpošanas ceļiem un gremošanas traktu. Visbiežāk saindēšanās notiek ar sārmiem, skābēm, acetonu, etilspirtu, medikamentiem, tvana gāzi, kā arī ar uzturu (skatīt nodaļu “Uztura toksikoinfekcijas”).

Saindēšanās pazīmes ir atkarīgas no indīgās vielas ķīmiskajām īpašībām, devas lieluma un iekļūšanas veida. Cietušajam var būt slikta dūša, vemšana, vēdersāpes, redzes, elpošanas u. c. traucējumi un bezsamaņa.

Kas jādara

- ja iespējams, jānoskaidro, ar kādu vielu cietušais saindējies (sārmis, skābe, pārtika u. c.). Savākt indes pārpalikumus (ja tādi ir), atveiktās masas vai citus pierādījumus, kas palīdzētu noteikt indi;
- **visos saindēšanās gadījumos jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.**

Līdz ārsta atbraukšanai:

- ja cietušais nav iedzēris kodīgu vielu un nav bezsamaņā, var izraisīt vemšanu, lai atbrīvotu kuņģi no tajā iekļuvušajām vielām. Mājas apstākļos to izdara šādi: cietušajam dod iedzert 1/2—1 litru silta ūdens un pēc tam, kairinot ar pirkstu mēles sakni, izraisa vemšanu, atkārtojot šo procedūru vairākas reizes (līdz 10 reizēm);
- var dot 1—2 ēdamkarotes sasmalcinātas aktivētās ogles tabletes, samaisītas ar nelielu ūdens daudzumu;

- **nedrīkst vemšanu izraisīt, ja** cietušais saindējies ar sārmu, skābi, mazgāšanas līdzekļiem, etilēto benzīnu un citām vielām, kas izraisa barības vada un kuņģa apdegumu. Šīs vielas var mēģināt neitralizēt, dzerot tīru ūdeni maziem malkiem;
- ja ir vemšana, cietušais jānogulda uz sāniem vai jānogulda uz muguras un galva jāpagriež uz sāniem;
- ja cietušais ir bezsamaņā, noguldiet viņu *stabilā sānu gulā*;
- ja saindēšanās notikusi ar tvana gāzi (kurinot krāsni, elpojot automašīnas izplūdes gāzes slēgtā telpā), tad cietušais jāiznes svaigā gaisā;
- ja indīgā viela nokļuvusi uz ādas, āda jānoskalo ar lielu ūdens daudzumu, pēc tam jāuzliek apsējs;
- ja inde iekļuvusi acī, galvu jāpagriež uz cietušās acs pusi un cietušo aci apmēram 20 minūtes jāskalo ar tīru (vēlams — tekošu) ūdeni;
- ja cietušais ir bezsamaņā, nekavējoties jāuzsāk reanimācijas pasākumi pēc ABC shēmas. Reanimācija jāturpina līdz ātrās medicīniskās palīdzības atbraukšanai.

Pazīmes un pirmā palīdzība visbiežāk izplatītajos saindēšanās gadījumos.

Sārmi (amonjaks, nātrija hidroksīds, kālija hidroksīds u. c.).

Ja tiek ieelpoti tvaiki, rodas klepus, apgrūtināta elpošana. Ja sārmi iekļuvuši gremošanas traktā, ir stipras sāpes pakrūtē, vemšana.

Kas jādara

- ja ieelpoti tvaiki, nepieciešams svaigs gaiss;
- ja sārmi iekļuvuši kuņģī, jādod dzert tīru ūdeni.

Skābes (etiķa esence, slāpekļskābe u. c.).

Skābes rada smagus ādas, mutes, barības vada apdegumus un stipras sāpes.

Kas jādara

- ja skābe nokļuvusi uz ādas, tā ir jānoskalo ar tīru ūdeni;
- ja skābe iekļuvusi barības vadā un kuņģī, jādod daudz dzert tīrs ūdens. **Nedrīkst** dzert pārtikas sodas ūdens šķīdumu, jo tas rada spēcīgu putošanu un kuņģa gļotādas noārdīšanos.

Acetons. Saindēšanās notiek ja acetonu iedzer vai saelpojas tā tvaikus. Rodas slikta dūša, vemšana, reibonis, galvassāpes, asinsrites un elpošanas traucējumi.

Kas jādara

- ja ir ieelpoti tvaiki, cietušais jāiznes svaigā gaisā;
- ja acetons nokļuvis barības vadā, jādod dzert daudz tīra ūdens, nedrīkst dzert pienu. Kuņģa skalošanu izdara medicīnas darbinieks.

Svina savienojumi (etilētais benzīns).

Rodas galvassāpes, vēlāk — miegainība, redzes traucējumi, krampji.

Kas jādara

- jādod dzert tīrs ūdens (1—2 litri).

Etilspirts (dažādi alkoholiskie dzērieni, odekolons u. c.).

Iedarbojas uz centrālo nervu sistēmu, sākumā izraisot uzbudinājumu, vēlāk — elpošanas centra paralīzi, iestājas bezsamaņa un nāve.

Kas jādara

- ja cietušais nav zaudējis samaņu, jādod dzert stipru, karstu kafiju;
- jāizraisa vemšana.

Metilspirts. Sevišķi smaga saindēšanās. Saindēšanās pazīmes var parādīties pēc 1—24 stundām. Rodas galvas reiboņi, galvassāpes, vemšana, redzes traucējumi, pazeminās asinsspiediens, rodas elpošanas traucējumi.

Kas jādara

- jāizraisa vemšana;
- nekavējoties jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība vai cietušais jānogādā slimnīcā.

Medikamenti. Ja saindēšanās notikusi ar medikamentiem (tabletes, šķīdumi), pazīmes ir atkarīgas no iedzertā medikamenta iedarbības.

Kas jādara

- ja cietušais nav zaudējis samaņu, jādod daudz dzert tīrs ūdens;
- jāizraisa vemšana.

Narkotiskās vielas. Šo preparātu pārdozēšana izsauc galvas smadzeņu garozā bremsēšanas procesu, elpošanas centra paralīzi, iestājas bezsamaņa un nāve.

Kas jādara

- jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.

Tvana gāze. Rodas sāpes pieres un deniņu apvidū, redzes traucējumi, reibonis, slikta dūša.

Kas jādara

- cietušais jāizved no saindētās telpas;
- ja nepieciešams, veic reanimācijas pasākumus.

MĀJAS APTIECIŅA

Katrā mājā ir nepieciešama aptieciņa, un tās saturs ir atkarīgs no tā, ar kādām hroniskām slimībām slimo ģimenē un kādus medikamentus ir ieteicis ārsts. Jāņem vērā arī cilvēku zāļu nepanesība, kā arī tas, kas lieto zāles — pieaugušie vai arī bērni. Aptieciņā ir jābūt zālēm, kas nepieciešamas pirmās palīdzības sniegšanai vai pēkšņas saslimšanas gadījumos.

Pirms lietojat medikamentus, kas atrodas mājās, izlasiet vēlreiz, kāda ir to deva un blakusiedarbība un vai nav izbeidzies to derīguma termiņš.

- Zāles jāglabā atsevišķā skapītī tā, lai tās nebūtu pieejamas bērniem.
- Zāles vēlams glabāt tumšā un sausā vietā.
- Zāles jāglabā oriģinālajā iesaiņojumā. Ja ir beidzies zāļu lietošanas termiņš, tās nedrīkst lietot.
- Mājas aptieciņā vēlams glabāt arī ārstniecības augu tējas, piemēram, sviedrējošās — liepu ziedu u. c., viegli dezinficējošās — salvijas lapas u. c., vitamīnus saturošās — upeņu, pīlādžu, mežrozū u. c.
- Sākoties saaukstēšanās slimību sezonai — rudenim un ziemei, ieteicams iegādāties gatavus komplekso vitamīnu preparātus: *Centrum*, *Certa vita* vai citus. Vitamīnu izvēle aptiekās ir ļoti plaša, un tos izvēlēties palīdzēs ārsts.

Mājas aptieciņā jābūt tikai pirmās palīdzības līdzekļiem, ko lieto līdz ārsta konsultācijai.

Acu slimību gadījumā, acu iekaisuma vai tajās iekļuvušu svešķermeņu gadījumā lieto:

- nātrija sulfacila 20% acu pilienus pa 2 pilieniem 3—4 reizes dienā.

Ādas sēnīšu slimības ārstē dermatologs, bet, ja ir paaugstināts saslimšanas risks (ģimenē kāds slimo), profilaksei var izmantot ārsta ieteikto ziedi, ieziežot slimības skartās vietas 1—3 reizes nedēļā.

Brūču apdarei un to ārstēšanai lieto:

- 3% ūdeņraža pārskābes šķīdumu;
- 1% briljantzaļā šķīdumu;
- kālija permanganāta ūdens šķīdumu (viegli rozā krāsā).

Iesnu un augšējo elpošanas ceļu iekaisumu ārstēšanai lieto:

- kliņģerīšu ziedi lieto akūtu iesnu gadījumā, ieziežot ar to nāsis 3 reizes dienā;
- 5% propolisa ziedi lieto, ieziežot ar to nāsis 2—3 reizes dienā;
- eikaliptu eļļu lieto akūta augšējo elpošanas ceļu iekaisuma gadījumā kakla skalošanai: 1 pilienus eļļas uz glāzi ūdens vai kopā ar mentoleļļu (1 pilienus eikalipta eļļas un 10 pilieni men-

toleļlas) vai pa 20 pilieniem uz 1 glāzi ūdens tvaika inhalācijām.

Kuņģa darbības traucējumu novēršanai.

Pret pastiprinātu gāzu veidošanos:

- aktivēto ogli lieto pa 1—2 g 3—4 reizes dienā.

Saindēšanās gadījumos:

- aktivēto ogli lieto pa 20—30 g, sajaucot to ar ūdeni. Lietojot aktivēto ogli, vienlaikus nedrīkst lietot citus medikamentus, jo arī tie tiks adsorbēti, tāpēc nebūs efektīvi.

Kuņģa hronisku slimību paasinājuma gadījumos, ja tas ir radies diētas pārkāpumu dēļ:

- cerukala tabletes lieto pa 1 tabletei 3 reizes dienā;
- besalola tabletes lieto pa 1—2 tabletiem 2—3 reizes dienā.

Pretapdeguma līdzekļi.

Neliela virspusēja apdeguma gadījumā var izmantot

- pretapdegumu aerosolu, ko ieteiks aptiekārs; apdegumu apsmidzina 2—3 reizes dienā;
- 1% vai 10% sintomicīna emulsiju uzziēž 1 reizi dienā, pēc tam uzliekot apsēju.

Pretklepus līdzekļi.

Ir divu veidu pretklepus līdzekļi:

- preparāti, kas nomāc klepus refleksu, kad ir sauss, mokošs klepus;
- preparāti, kas veicina atkrēpošanu, tos lieto, lai mīkstinātu sausu klepu un veicinātu plaušu attīrīšanos no gļotām. Izstāstiet aptiekāram, kāds jums ir klepus, un viņš ieteiks atbilstošus medikamentus.

Var lietot arī ārstniecības augu tējas (skatīt nodaļā “Bronhīts”).

Pretsāpju līdzekļi.

Pretsāpju līdzekļus nedrīkst lietot, ja sāpes ir vēderā, it īpaši, ja tās sākas pēkšņi un ir paaugstināta ķermeņa temperatūra, jo sāpju cēlonis var būt slimība, kurai nepieciešama ķirurģiska ārstēšana (plīsusi kuņģa čūla, akūts aklās zarnas piedēkļa iekaisums u. c.).

- muskuļu un radikulīta izraisīto sāpju mazināšanai, nepieciešami ārsta ieteiktie medikamenti;
- paracetamola tabletes lieto pa 1 tabletei 2—3 reizes dienā. Nav ieteicams lietot ilgāk par 10 dienām.

Sirds līdzekļi.

Bezsamaņas gadījumā (ģībonis, kolapss):

- slimnieku vispirms nogulda tā, lai viņa galva atrastos nedaudz zemāk par ķermeni;
- lieto ožamo spirtu — dodot paostīt vai ierīvējot deniņus;
- ja bezsamaņa ieilgst, nekavējoties jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība un jāveic reanimācijas pasākumi.

Sirds mazspējas gadījumā:

- slimniekam jāieņem pussēdus stāvoklis;

- ieteicami kordiamīna, kampara pilieni;
- ja slimniekam ir sāpes sirds apvidū, var palikt zem mēles validola tableti, var dot korvalola vai valokordīna pilienus;
- **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.**

Stenokardijas gadījumā (pēkšņas sāpes aiz krūšu kaula):

- zem mēles jāpaliek nitroglicerīns un **jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība.**

Sirds ritma traucējumu gadījumos lieto medikamentus atkarībā no pulsa biežuma:

- ja pulss ir biežāks par 90 reizēm minūtē, lieto valokordīnu vai korvalolu pa 20 pilieniem 3 reizes dienā. Lielākā vienas reizes deva ir 40—50 pilieni;
- ja pulsa biežums ir mazs (50 un mazāk reižu minūtē), lieto Zeļeņina pilienus pa 20—25 pilieniem 2—3 reizes dienā.

Nomierinošie līdzekļi.

- baldriāna pilieni, kampara - baldriāna pilieni;
- lieto ārstniecības augu tējas (skatīt nodaļā “Neirozes”).

Sasitumu un sastiepumu ārstēšanai.

- tūlīt pēc sasituma jāuzliek auksta komprese;
- pēc 24 stundām (pēc sasituma vai sastiepuma) var lietot sāpes mazinošu ziedi, ko ierīvē 2—3 reizes dienā. Ziedi nedrīkst uzziest uz bojātas ādas vai gļotādas. Pēc lietošanas rokas jānomazgā ar ziepēm.

Temperatūru pazeminošie līdzekļi.

Mājas apstākļos temperatūru pazeminošos līdzekļus drīkst lietot tikai līdz tam brīdim, kamēr ierodas ārsts, un ja ķermeņa temperatūra pārsniedz 38 °C un ir zināms tās cēlonis, piemēram, saaukstēšanās:

- aspirīna tabletes lieto pa 1/2 g 3—4 reizes dienā pēc ēšanas (bērniem līdz 15 gadiem lietot nedrīkst);
- paracetamola tabletes lieto pa 1 tabletei 3 reizes dienā.

Vēdera izejas traucējumi.

Caurejas gadījumā jākonsultējas ar ārstu, kurš noskaidros caurejas cēloni un noteiks ārstēšanos. Līdz ārsta konsultācijai ieteicamas ārstniecības augu tējas (skatīt nodaļā “Caureja”).

Vēdera aizcietējumu gadījumos ieteicamas ārstniecības augu tējas (skatīt nodaļā “Aizcietējumi”).

Traumu gadījumos nepieciešami:

- sterili pārsēji;
- marles saites;
- baktericīdie plāksteri;
- briljantzaļā šķīdums;
- 3% ūdeņraža pārskābe;
- kālija permanganāta graudiņi skalojamā šķīduma pagatavošanai.

UZTURS

Uzturs ir nepieciešams dzīvības norisēm cilvēka organismā — augšanai un attīstībai, jo tas ir viens no galvenajiem jebkura dzīva organisma eksistences faktoriem, tas ir enerģijas, šūnu un audu būvmateriāls. Uzturs var ietekmēt cilvēka mūža ilgumu, veicināt radošā darba aktivitāti, noturību pret negatīviem apkārtējās vides faktoriem (nelabvēlīgiem laika apstākļiem, kaitīgām vielām, stresu u. c.). Pilnvērtīgam uzturam jāatbilst vecumam, dzimumam, darba raksturam un dzīves veidam.

Uzturam ir liela nozīme veselības saglabāšanā un slimību profilaksē, un tam var būt gan profilaktiska, gan ārstnieciska iedarbība uz cilvēka organismu. Arvien biežāk cilvēki vēlas pārtiku lietot kā profilakses līdzekli, ar kuras palīdzību būtu iespējams risināt veselības problēmas, paaugstināt organisma spējas pretoties audzēju un infekcijas slimību attīstībai, nostiprināt sirds un asinsvadu sistēmu, uzlabot gremošanas orgānu darbību. Pēdējos gados ar dažādiem tehnoloģiskiem paņēmieniem pārtikas produktu ražošanā var uzlabot pārtikas produktus vai palielināt pārtikā esošo bioloģiski aktīvo vielu daudzumu, kas veicina organisma spēju pretoties slimībām. Šādi uzlabotus vai jaunus pārtikas produktus sauc par funkcionālajiem jeb bioproduktiem. Funkcionālo pārtiku var iegūt, bagātinot parastos pārtikas produktus ar vitamīniem, minerālvielām, šķiedrvielām, piemēram, maizi ar kliju, burkānu un augļu piedevām, nepiesātinātām taukskābēm, kā arī raudzējot ar īpašām baktēriju kultūrām, piemēram, piena bioproduktus, kam pievienotas baktēriju kultūras (*Actimel*, *Gefilus*, *Auzu biolakto*), kuras dabiski mājo vesela cilvēka organismā un kas labvēlīgi iedarbojas uz veselību. Ja gremošanas kanālā (traktā) ir pārāk maz labvēlīgo baktēriju, sākas veselības problēmas. Funkcionālos pārtikas produktus ieteicams lietot kā profilaktisku līdzekli dažādu slimību novēršanai, stiprinot organisma dabiskās aizsargspējas, bet tie neārstē un tie nav arī uztura bagātinātāji.

Veselīga uztura pamatprincipi

Pasaules Veselības organizācija ir formulējusi 3 svarīgākos veselīga uztura principus: **dažādība, sabalansētība un mērenība**. Balstoties uz tiem, Latvijā ir izstrādāti veselīga uztura ieteikumi:

- ik dienas nepieciešama uztura dažādība;
- jāsamēro sava ēdienkarte ar fizisko aktivitāti, lai saglabātu optimālu svaru;
- jālieto vairāk graudaugu produktu, īpaši — pilngraudu maluma;
- jālieto vairāk augļu un dārzeņu;

- jāizvēlas piena vai skābpiena produktus ar pazeminātu tauku saturu;
- ieteicams lietot liesu gaļu un zivis un pākšaugus;
- jālieto uzturā nedaudz eļļas, margarīna, sviesta un jāierobežo trekna gaļas lietošanu;
- jāierobežo uzturā sāli un cukuru;
- jālieto vairāk šķidrums, katru dienu izdzerot vismaz 2 litrus, dodot priekšroku ūdenim, ārstniecības augu tējām un minerālūdeņiem;
- lietojot alkoholu, jāievēro mērenību un kvalitāti.

Jo **daudzveidīgāks** būs mūsu uzturs, jo labāk apmierināsim organisma prasības pēc nepieciešamajām uzturvielām. Ja uzturvielu trūkst vai ir par daudz kāda no tām, mainās to savstarpējās proporcijas organismā, un līdz ar to rodas izmaiņas vielmaiņā, kas var veicināt slimību attīstību. Par nepieciešamību lietot uzturā dažādus produktus liecina tas, ka neviens produkts atsevišķi nesatur visas organismam nepieciešamās vielas, piemēram, kartupeļos ir C vitamīns, bet nav dzelzs, bet pilngraudu sausās brokastis satur dzelzi, taču tajās nav C vitamīna.

Uzturu par **sabalansētu** var uzskatīt, ja tajā ir ietvertas galvenās uzturvielas un bioloģiski aktīvās vielas, kas veido cilvēka organisma sastāvdaļas, — olbaltumvielas, tauki, ogļhidrāti, vitamīni un minerālvielas, un ir ievērotas to pareizas attiecības uzturā atkarībā no cilvēka vecuma, dzimuma, darba veida un organisma veselības stāvokļa. Cilvēka organisms enerģijas iegūšanai galvenokārt izmanto ogļhidrātus un taukus, olbaltumvielas izmanto kā “celtniecības” materiālu, bet vitamīni un minerālvielas nepieciešami orgānu un sistēmu normālai darbībai. Ar uzturu jāuzņem pietiekami daudz šķidrums, kas nepieciešams ikvienai organisma šūnai, tās vielmaiņai un kas palīdz organismam atbrīvoties no vielmaiņas gala produktiem (atkritumvielām).

Mērenība uzturā sevišķi jāievēro cilvēkiem, kuriem ir nosliece uz lieko svaru.

Uztura režīms

Svarīgi ievērot arī ēšanas režīmu. **Ieteicams:**

- ēst (nepārēsties!) noteiktos laikos 3—4 reizes dienā;
- ēst mazām porcijām un ēdienu labi sakošļāt, lai izmantotu siekalās esošos fermentus;
- nedrīkst ēst karstus vai pārāk aukstus ēdienus;
- nedrīkst ēst vismaz 2 stundas pirms gulētiešanas.

Nozīmīgs ir ne tikai uztura režīms, bet arī uztura daudzums atsevišķās ēdienreizēs. Veselam pieaugušam cilvēkam ieteicams ēst 3—4 reizes dienā: brokastis, otrās brokastis vai launagu, pus-

dienas un vakariņas. Piemēram, ieteicamais uztura enerģētiskās vērtības sadalījums starp ēdienreizēm, ēdot 4 reizes:

brokastis — 25 % no enerģētiskās vērtības;

pusdienas — 35 % no enerģētiskās vērtības;

launags vai otrās brokastis — 15 % no enerģētiskās vērtības;

vakariņas — 25 % no enerģētiskās vērtības.

Ēšana nelielās devās bez ilgstošiem pārtraukumiem starp ēdienreizēm nodrošina vienmērīgu slodzi gremošanai, pilnvērtīgu gremošanas sulu iedarbību uz uzņemto barību. Jācenšas neizlaist ēdienreizes, it īpaši brokastis, jo brokastu neēdāji iztrūkstošo ēdienreizi ar uzviju kompensēs dienas laikā. Lai rastos sāta sajūta, starp ēdienreizēm drīkst ēst svaigus augļus un dārzeņus. Svarīgi ir ieturēt maltīti vienā un tajā pašā laikā. Katrā ēdienreizē vienmēr jāiekļauj dārzeņi, augļi vai tās sulas, kuri satur organismam nepieciešamos vitamīnus un minerālvielas. Uztura režīms katram cilvēkam ir individuāls. Cilvēkam, kurš nenodarbojas ar fizisku darbu, pietiek ēst 3 reizes dienā, bet ne lielām porcijām.

Brokastis parasti ir vieglas — tēja vai kafija, dārzeņi, augļi, rupja maluma miltu maize, piens, siers un sviests u. c.

Pusdienas var būt barojošākas un kalorijām bagātākas — zupas, kartupeļi vai citi dārzeņi. Gaļa jāpasniedz ne kā pamatēdiens, bet kā piedeva dārzeņiem;

Vakariņās, līdzīgi kā brokastīs, ēdieniem jābūt viegli sagremojamiem. Vakariņās nav ieteicams dzert svaigu pienu, ēst gaļu, melones u. c. produktus, kas veicina vēdera uzpūšanos, nav ieteicams pārēsties, jo naktī kuņģim, tāpat kā citiem orgāniem, ir jāatpūšas. Ieteicams pirms gulētiešanas izdzert glāzi nomierinošas ārstniecības augu tējas.

Gremošanas dziedzeru normālai darbībai diennaktī ir nepieciešama 8—10 stundu ilga atpūta. Gremošanas sistēma atpūšas nakts miega laikā. Tāpēc vakariņas jāēd vismaz 2—3 stundas pirms gulētiešanas.

Ārstnieciskais uzturs (diēta)

Ārstnieciskais uzturs atšķiras no vesela cilvēka uztura ar to, ka tas ir kompleksās ārstēšanas sastāvdaļa, un tas atšķiras ar uztura režīmu, uzturlīdzekļu kvalitāti, kvantitāti vai arī tikai ar uzturlīdzekļu kulināro apstrādi. Ārstnieciskais uzturs katram slimniekam ir dažāds, un, veiksmīgi izvēloties uzturu, ir iespējams uzlabot slimnieka veselību ar noteiktu uztura sastāvu un režīmu, ko katram slimniekam individuāli nosaka ārsts. Ārstnieciskam uzturam ir jābūt mērķtiecīgam, virzītam uz to, lai novērstu, kompensētu, aizkavētu vai ārstētu slimības izraisītos traucējumus organismā. Ārstnieciskais uzturs ir nepieciešams, lai slimajā organismā novērstu vielmaiņas traucējumus un mazinātu atsevišķu ārstniecības paņēmieni nelabvēlīgo ietekmi uz organismu.

Ārstniecisko uzturu mūsdienās ir pieņemts apzīmēt ar svešvārdu — *diēta*. Senajā Grieķijā ar vārdu *dieta* (gr. *diaita*) — apzīmēja un saprata veselīgu dzīves veidu, t. i., higiēniskus dzīves un darba apstākļus, garīgu un fizisku, individuāli piemērotu ikdienas slodzi, svaigu gaisu, tīrību, norūdišanos, pietiekamu atpūtu un uztura režīmu. Mūsdienās diēta — tas ir noteikts vesela vai slima cilvēka uztura režīms.

Slima cilvēka uztura režīms, salīdzinot ar vesela cilvēka uztura režīmu, ir daudz stingrāks, kā arī jāievēro daudzi citi noteikumi:

- jāēd 3—4 reizes dienā, vienmērīgi sadalot devas, vakariņās — mazāk. Dažos gadījumos, piemēram, pēc kuņģa vai zarnu operācijām, jāēd biežāk — līdz pat 10 reizēm dienā;
- ieteicams ēst noteiktos laikos, jo tas izveido ēšanas refleksus, t. i., gremošanas sulu savlaicīgu izdalīšanos uz barību;
- jāēd lēni, labi sakošļājot barības kumosu;
- ja veselības stāvoklis atļauj, ārsts ieteiks vieglas fiziskas nodarbības.

Racionāla uztura pamatprincipi

Racionāla uztura pamatuzdevums ir piegādāt enerģiju un uzturvielas tik daudz, lai apmierinātu organisma vajadzības konkrētajos dzīves un darba apstākļos.

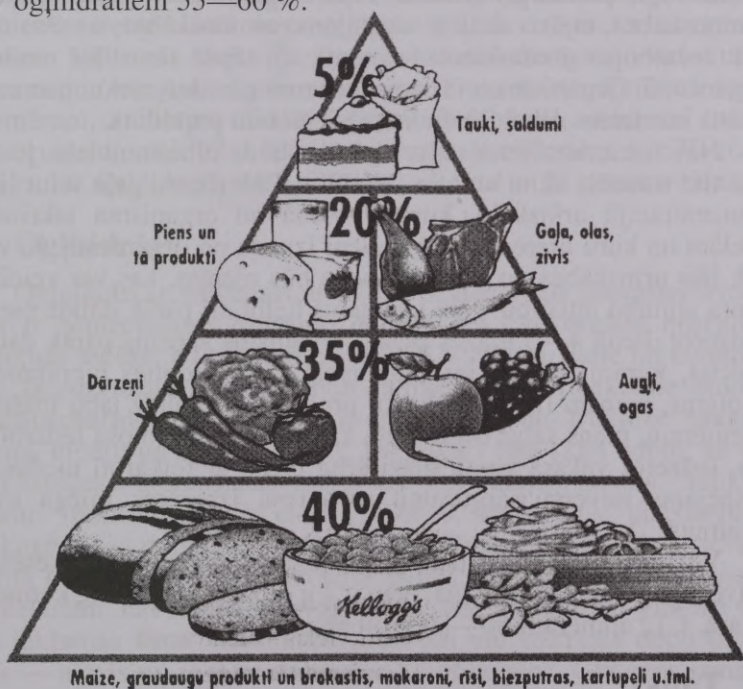
Uzturam ir jābūt pilnvērtīgam. Pilnvērtīgs uzturs satur: olbaltumvielas, taukus, ogļhidrātus, vitamīnus, minerālvielas, ūdeni un šķiedrvielas, kuriem jānodrošina ikdienas enerģijas patēriņu, jaunu šūnu veidošanos un citu dzīvības procesu norisi, kā arī nederīgo atkritumvielu izvadīšanu. Šķiedrvielas zarnu traktā pilnībā neuzsūcas, bet tās ir nepieciešamas normālai gremošanas darbības veicināšanai.

Ar pilnvērtīgu uzturu dienā pieaugušam cilvēkam jāuzņem vidēji 80—100 g olbaltumvielu, 70—80 g tauku, 300—500 g ogļhidrātu, kas kopumā dod 2291—2589 kcal enerģijas. Uzturs nedrīkst būt vienveidīgs. Piemēram, 100 g olbaltumvielu normā jābūt: 30 g dzīvnieku izcelsmes olbaltumvielām (piens, biezpiens, kefīrs); 30 g gaļas, zivju un olu olbaltumvielām; 40 g augu olbaltumvielām. 80 g tauku jābūt 20 g sviesta, 25 g augu eļļas, 35 g tauku, ko satur citi uzturprodukti. No kopīgā ogļhidrātu daudzuma cukuram jābūt ap 20% — t. i., aptuveni 70 g. Ēdienreizē, pēc izvēles, izraugās tādus ēdienus, kuru kilokalorijas veido paredzēto daudzumu. Slimību gadījumā šīs attiecības var mainīties, jo izmainās šo vielu nepieciešamība organismā. Uzturā jālieto iespējamā daudzveidīgu pārtiku, jo ar ēdienu jāuzņem apmēram 40 dažādu uzturvielu. Neviens pārtikas produkts nesatur visas šīs vielas, un tās var uzņemt tikai tad, ja uzturā lietojam daudzveidīgus — gan augu, gan dzīvnieku izcelsmes pārtikas produktus. Uzņemot ar uzturu galvenās uzturvielas — olbaltumvielas, taukus un ogļhid-

rātus, svarīgi, lai organisms tās saņemtu ne tikai pietiekamā daudzumā, bet lai tās būtu savstarpēji sabalansētas: olbaltumvielas veidotu 1 daļu, taukvielas — 1 daļu un ogļhidrāti — 4 daļas (1:1:4). Svarīgi, lai organisms saņemtu pietiekamā daudzumā arī bioloģiski aktīvās vielas — vitamīnus un minerālvielas (minerālsāļus), kā arī jāseko tam, lai netiktu pārsniegts nepieciešamais kaloriju daudzums. Sastādot ēdienkarti, jāatceras, ka skābpiena un augu valsts produkti organismā rada sārmainu vidi, bet dzīvnieku valsts produktos pārsvarā ir skābi saturošie elementi.

Lai sastādītu pareizu ēdienkarti, ir jāzina olbaltumvielu, tauku un ogļhidrātu daudzums un to enerģētiskā vērtība dažādos uzturproduktos. Diennaktī no uzņemtā enerģijas daudzuma vajadzētu saņemt ar:

- olbaltumiem 10—15 %;
- taukiem 25—30 %;
- ogļhidrātiem 55—60 %.



Olbaltumvielas

Olbaltumvielas ir viens no svarīgākajiem uztura elementiem. Tās nepieciešamas ikkatras šūnas radīšanai, bez tām nav iespējama dzīvība, organisma augšana un attīstība, kā arī bioloģiski aktīvu vielu (hormonu, fermentu) sintēze, tās piedalās iekšējās vides pastāvīguma uzturēšanā un nodrošina organisma aizsargspējas. Organismā gandrīz nemaz nav olbaltumvielu rezerves, tāpēc tās

regulāri jāuzņem ar uzturu. Cilvēkam nepieciešamais olbaltumvielu daudzums ir atkarīgs no vecuma, profesijas un no veselības stāvokļa, piemēram, daudz olbaltumvielu vajag pēc operācijām, infekcijām un lieliem asiņu zudumiem.

Olbaltumvielas ir viskomplicētākās organiskās vielas, kas veidotas no daudzām un dažādām aminoskābēm. Dažas aminoskābes organisms spēj sintezēt pats — tās ir aizstājamās aminoskābes, bet aminoskābes, kuras cilvēka organismā netiek sintezētas, sauc par neaizstājamām aminoskābēm. Pilnvērtīgas olbaltumvielas ir tās, kuru sastāvā ir visas aminoskābes, kas cilvēka organismā nevar sintezēties, bet ir nepieciešamas normālai organisma funkcionēšanai. Visvairāk neaizstājamo aminoskābju ir dzīvnieku izcelsmes olbaltumvielās, un tās ir jāuzņem ar uzturu — gaļu, zivīm, pienu, olām u. c. produktiem. Gaļa ir arī B₁, B₆, B₁₂ vitamīnu, cinka un dzelzs avots. Augu valsts izcelsmes olbaltumvielas (graudaugi, pākšaugi) nesatur visas organismam nepieciešamās aminoskābes, tajās vairāk ir aizstājamo aminoskābju, uz tām mazāk iedarbojas gremošanas fermenti, un tāpēc tās slikti uzsūcas organismā. Organismam ir nepieciešamas gan dzīvnieku, gan augu valsts izcelsmes olbaltumvielas, tās cita citu papildina.

Nav ieteicams lietot uzturā pārāk daudz olbaltumvielu, jo tad var tikt traucēta aknu un nieru darbība. Piemēram, gaļa satur lielā koncentrācijā urīnskābi, kura ir viena no organisma atkritumvielām un kuru nieres pa urīnceļiem izvada no organisma. Jo vairāk būs urīnskābes, jo lielāka slodze būs nierēm, kas var veicināt nieru slimību attīstību. Nav ieteicams lietot arī pārāk daudz piena. Izdzerot dienā 4—5 glāzes piena, organisms saņems pārāk daudz kalcija, kuram uzkrājoties organismā, var veidoties nierakmeņi. Protams, pienam (ar zemu tauku procentu) ir daudz labu īpašību. Piemēram, piens satur triptofānu, kuram ir nomierinoša iedarbība, un, izdzerot vakarā vienu glāzi silta piena ar tējkaroti medus, ir iespējams novērst pārgurumu un stresa izraisītus miega traucējumus.

Vēlamo olbaltumu daudzumu uzturā pieaugušam veseram cilvēkam praktiski aprēķina, ņemot 1 g olbaltumu uz 1 kg ķermeņa svara, t. i., apmēram 60—80 g olbaltumu dienā.

Tauki

Taukiem organismā galvenokārt ir enerģētiska funkcija, tie ir arī šūnas struktūras sastāvdaļa, tie piedalās hormonu izstrādes procesos. Taukvielas apgādā organismu ar neaizstājamajām taukskābēm, ar taukvielās šķīstošajiem vitamīniem — A, D, E, K, kā arī veicina šo vitamīnu izmantošanu. Taukvielas veicina žults izstrādāšanu, aizsargā organismu no atdzišanas, amortizē daudzus iekšējos orgānus. Ja ar uzturu tiek uzņemts vairāk taukvielu nekā tas ir nepieciešams muskuļu enerģijas patēriņam, tas var radīt tauku maiņas traucējumus — aptaukošanos, kas var veicināt sirds

un asinsvadu, un daudzu citu slimību attīstību. Tauki var uzkrāties, galvenokārt zemādas audos, vēdera taukplēvē, ap nierēm un aknās, un tie ir rezerves tauki, kurus organisms izmanto tad, ja enerģija tiek patērēta vairāk nekā uzņemta. Ja uzturā tiek lietots daudz saldumu, rezerves tauku daudzums palielinās.

Galvenais tauku avots ir dzīvnieku izcelsmes uzturprodukti — sviests, krējums un citi piena produkti, kā arī gaļa un tās produkti — desas u. c. Organismam ir nepieciešamas gan dzīvnieku, gan augu izcelsmes taukvielas. Taukvielas sastāv no glicerīna un taukskābēm. Taukskābes var būt piesātinātas, mononepiesātinātas un polinepiesātinātas. To īpašības un funkcijas organismā ir atšķirīgas. Dzīvnieku izcelsmes taukvielas satur vairāk piesātināto taukskābju nekā augu izcelsmes taukvielas. Augu izcelsmes taukvielās, t. i., augu eļļā, ir lielāks daudzums organismam nepieciešamo polinepiesātināto taukskābju. Ļoti svarīga ir proporcija starp polinepiesātinātajām un piesātinātajām taukskābēm. Tāpēc ieteicams lietot vairāk augu eļļas un mazāk dzīvnieku izcelsmes taukus. Vēlamais tauku daudzums uzturā atkarīgs no dzimuma, vecuma un veicamā darba smaguma. Praktiski to aprēķina šādi: piemēram, ar uzturu dienā jāuzņem 2100 kcal, vēlamais tauku daudzums dienā ir 25—30 % no dienas uztura kcal, t. i., 630 kcal; 1 g tauku dod 9 kcal, tātad $630 \text{ kcal} : 9 \text{ kcal} = 70 \text{ g}$ tauku dienā.

Ogļhidrāti

Ogļhidrāti ir galvenais ar uzturu iegūstamais enerģijas avots, kas ir nepieciešams muskuļu darbam un citu orgānu enerģijas patēriņa segšanai. Ogļhidrātu veidi ir — cukuri, ciete un celuloze jeb šķiedrvielas. Izmantojamie ogļhidrāti — vienkāršie cukuri (monosaharīdi), galvenokārt tā ir glikoze un fruktoze (augļu, piena, niedru un biešu cukurs). Šie cukuri labi šķīst ūdenī, un tie ātri uzsūcas gremošanas traktā un ātri nokļūst asinīs. Saliktie cukuri (polisaharīdi) ir ciete (graudos, kartupeļos, pākšaugos), glikogēns — dzīvnieku polisaharīds. Cieti un glikogēnu tievajā zarnā fermenta amilāzes ietekmē sadala līdz atsevišķām glikozes molekulām, kas uzsūcas tievajā zarnā. Pēc uzsūkšanās glikoze vai nu iekļaujas šūnu vielmaiņas procesos vai uzkrājas depo orgānos — aknās un skeleta muskuļos kā glikogēns. Glikozes izmantošanai organismā ir nepieciešams aizkuņģa dziedzera hormons insulīns, kura ietekmē glikoze pārvēršas par glikogēnu. Ja organismā ir ogļhidrātu pārpalikums, tie pārtop par taukiem. Ogļhidrātu daudzumam diennakts uzturdevā jābūt proporcionāli 4 reizes lielākam par olbaltumvielu un taukvielu daudzumu (1:1:4). Cilvēka organisms tos saņem galvenokārt ar augu izcelsmes produktiem (graudaugiem, pākšaugiem, dārzeņiem, augļiem, ogām u. c.), izņemot laktozi (piena cukuru) — ko uzņem tikai ar pienu. Vidēji ieteicamā ogļhidrātu dienas deva veselam cilvēkam ir 400—450 g.

Pie ogļhidrātiem pieder arī uztura *šķiedrvielas* (neizmantojamais ogļhidrāts). Tie ir augu polisaharīdi (celuloze, hemiceluloze, pektīni) un lignīni, kurus gremošanas fermenti nešķeļ, bet tās organismam ir ļoti nepieciešamas, jo samazina holesterīna līmeni asins plazmā, veicina žultsskābju izvadīšanu, normalizē zarnu mikrofloru, nomācot toksiskās un kancerogēnās vielas veidojošos mikroorganismus, saista daudz ūdens un līdz ar to veicina zarnu normālu iztukšošanu. Šķiedrvielas palēnina ogļhidrātu un tauku uzsūkšanās ātrumu. Šķiedrvielu trūkums uzturā veicina aizcietējumu, hemoroīdu, sirds slimību, aptaukošanās u. c. slimību attīstību. Dažreiz, ja pārmērīgi daudz tiek ēsti ar šķiedrvielām bagāti produkti (dārzeņi, augļi u. c.), var rasties caureja, bet, samazinot to lietošanu, tā pāriet. Galvenie šķiedrvielu avoti ir dārzeņi, augļi un ogas, rupja maluma miltu izstrādājumi (rupjmaize, pilngraudu un kliju maize, auzu graudu produkti), pupas u. c.

Ūdens un neorganiskie sāļi (minerālvielas)

Ūdens un neorganiskie sāļi nav enerģijas avots, taču tiem ir svarīga nozīme daudzos fizioloģiskos procesos. Ūdens un neorganiskie sāļi veido organisma iekšējās vides pamatu — tie ir asins plazmas, limfas un audu šķidrums galvenā sastāvdaļa, kur notiek dzīvībai nepieciešamās bioķīmiskās reakcijas. Ūdens nodrošina barības vielu un skābekļa piegādi šūnām. Ar ūdeni no organisma tiek izvadītas nevajadzīgās atkritumvielas, kā arī, ūdenim iztvaikojot (svīstot), tiek regulēta ķermeņa temperatūra, ķermenis atvēsinās. Ja gribam attīrīt šūnas, tās jāskalo ar tīru ūdeni (bez hlora). Dienā būtu jāizdzer vismaz 4 glāzes ūdens — no rīta pieceloties jāizskalo muti ar ūdeni, jāiztīra zobi un jāizdzer 1 glāzi vēsa vārīta ūdens, 30 min pirms ēšanas atkal jāizdzer 1/2 glāze un dienas laikā vēl 3 reizes pa 1 glāzei ūdens. Tā būs dabiska organisma un orgānu attīrīšana un šūnu apgāde ar barības vielām. Padzēsim pirms un pēc ēšanas, kā arī ēšanas starplaikos, varam dzert arī ēšanas laikā, bet neuzdzēsim katram kumosam. Ieteicams dienā izdzert 1—2 litrus šķidrums, vislabāk tīru ūdeni, vāju minerālūdeni (minerālūdensa pakāpe — līdz 2 g litrā), zāļu tēju, organisma tonusam var izdzert 2—3 tasītes kafijas vai tējas, glāzi sulas. Ūdens nesatur kalorijas, tāpat kaloriju nav kafijā un tējā, ja tās lieto bez cukura.

Lai organisms varētu normāli darboties, uzņemtajam ūdens daudzumam jāsedz viss ūdens patēriņš, citādi rodas traucējumi dzīvības procesu norisēs. Visos gadījumos, kad organisms zaudē daudz šķidrums (svīšana, vemšana, caureja u. c.), jā rūpējas ne tikai par ūdeni, bet arī par sāļu ievadīšanu, jo šajos gadījumos organisms zaudē ne tikai ūdeni, bet arī sāļus. Nav ieteicams dzert gāzētus dzērienus, jo lielais gāzes daudzums kuņģī un zarnu kanālā tos “uzpūš” un traucē barības sagremošanas normālu procesu.

Vitamīni

Vitamīni ir bioloģiski aktīvas organiskās vielas, kuras, līdzīgi hormoniem un fermentiem, nelielos daudzumos nepieciešamas ikviena cilvēka un dzīvnieka normālai augšanai un attīstībai, dzīvības procesu normālai norisei. Tie veicina organisma pamatsistēmu funkciju paaugstināšanos, kā arī organisma pretošanās spējas nelabvēlīgu faktoru iedarbībai. Vitamīni cilvēka organismā vai nu neveidojas nemaz, vai arī tiek sintezēti nepietiekamā daudzumā, tādēļ tie ir jāuzņem ar uzturu, un tie ir pilnvērtīga uztura obligāta sastāvdaļa. Cilvēks vitamīnus uzņem ar augu vai dzīvnieku izcelsmes uzturlīdzekļiem. To ķīmiskā uzbūve ir ļoti daudzveidīga un atšķirīga. Arī to fizioloģiskā iedarbība organismā ir dažāda. Organisma bioķīmiskos procesus spēj ietekmēt pat niecīgas vitamīnu devas. Tie ir nepieciešami visu orgānu un sistēmu normālai darbībai, organisma augšanai un attīstībai, asinsrades, redzes funkcionēšanai, barības vielu normālai izmantošanai, šūnu un audu atjaunošanai, kā arī citos dzīvībai svarīgos procesos. Vitamīni nepieciešami katru dienu kā slimam, tā veselam cilvēkam. Vitamīnu nepietiekamība (hipovitaminoze) parasti rodas ilgstošas fiziskas pārslodzes, endokrīnās sistēmas un infekcijas slimību gadījumos, ja ir disbakterioze, grūtniecība u. c. Vitamīnu trūkums izraisa organismā vielmaiņas traucējumus, rada ātru nogurumu, samazina darba spējas. Ieteicams vitamīnus uzņemt ar pilnvērtīgu uzturu, jo tad vienlaikus tiks uzņemtas arī minerālvielas, un to darbība organismā ir cieši saistīta.

Visus vitamīnus iedala divās grupās: taukos šķīstošos — A, D, E, F, K vitamīns un A vitamīna provitamīns karotīns (karotinoīdi) un ūdenī šķīstošie: B grupas vitamīni, C, P un U vitamīns. Šis iedalījums nav jaušs — tas norāda to, kādās vielās attiecīgie vitamīni šķīst, un arī to, kā organisms vislabāk spēj tos izmantot. Ūdenī šķīstošie vitamīni ir neizturīgi pret karsēšanu, īpaši — gaisa klātbūtnē un sārmainā vidē. To krājumi organismā nav lieli, tāpēc tie jāuzņem ar uzturu katru dienu. Taukos šķīstošie vitamīni ir daudz izturīgāki, un organismā uzkrājas to rezerves. Tomēr arī tie jāuzņem regulāri. Uzturā ir jābūt visiem vitamīniem, jo katram no tiem ir sava noteikta funkcija organismā.

Jebkurš vitamīns, ja to lieto pārmērīgās devās, var izraisīt organisma darbības traucējumus. Lielākā daļa vitamīnu neuzkrājas, organisms tos spēj uzņemt un izmantot tik, cik nepieciešams, — pārējais jāizvada ārā, un tā ir lieka slodze nierēm, aknām un ādai.

Profilakses nolūkā vitamīnus jālieto šādi: vienu mēnesi ilgu komplekso vitamīnu kursu rudenī un pavasarī. Papildus vitamīni būtu vajadzīgi tikai saslimšanas gadījumos. Sevišķi svarīgi, lai ziemas un pavasara mēnešos (gripas un saaukstēšanās laikā) organisms saņemtu pietiekami daudz C vitamīna, kas stiprina imūnsistēmu un atvairā baciļus un vīrusus.

Ar C vitamīnu nodrošināties, ja dienā apēdīsiet 1 lielu greipfrūtu vai 2 apelsīnus, vai 2 kivi, vai 300 g svaigu kāpostu. Svaigos augļos, ogās un dārzeņos vairāk ir C vitamīna, mazāk A un E vitamīnu.

Vitamīniem bagātākie uzturlīdzekļi ir aknas, nieres, liesa gaļa, olas, zivis, piens un to produkti, rupja maluma maize (graudu maize) — kas satur vairāk B grupas vitamīnus, mazāk A un E vitamīnus.

Minerālvielas

Minerālvielas ir neorganiski ķīmiski savienojumi, kas nepieciešami organisma dzīvības procesos. Tās ir organisma audu un šūnu sastāvdaļa, bet nav enerģijas avots un organismā nokļūst ar uzturu neorganisko sāļu veidā. Minerālvielas piedalās vielmaiņā, organisma aizsargreakcijās, kaulaudu un zobu veidošanā un citās dzīvības norisēs. Dzīvajos organismos sastopami gandrīz visi ķīmijā pazīstamie elementi, bet to daudzums nav vienāds.

Atkarībā no daudzuma organismā minerālvielas iedala makroelementos un mikroelementos (grama simtdaļas vai grama tūkstošdaļas). Daži mikroelementi koncentrējas kādos noteiktos audos, piemēram, dzelzs ietilpst eritrocītos hemoglobīnā, jods — vairogdziedzera hormonā, cinks — aizkuņģa dziedzera un dzimumdziedzeru hormonos u. t. t., bet visvairāk mikroelementu ir aknās un kaulos. Minerālvielas ir vajadzīgas ne tikai noteiktā daudzumā, bet arī noteiktās savstarpējās attiecībās. Tās tiek uzņemtas ar uzturu, daļēji — ar ūdeni, un tikai viena minerālviela — nātrijs hlorīds (vārāmā sāls) — tehnoloģiski tiek pievienota pārtikas produktiem un tā pastāvīgi tiek uzņemta ar uzturu. Vārāmās sāls nepieciešamais daudzums ir 5—6 g dienā. Sāls ietilpst organisma audu un šūnu sastāvā, kā arī tiek pastāvīgi izvadīta no organisma gan ar urīnu, gan ar sviedriem. Minerālvielas organisms vienmēr saņems pietiekamā daudzumā, ja uzturā būs produktu dažādība un pietiekamā daudzumā dārzeņi un augļi. Katrai minerālvielai ir specifiska nozīme cilvēka organismā. Nozīmīgākās no tām ir kalcijs, fosfors, kālijs, nātrijs, magnijs un dzelzs.

Vecu cilvēku organisma īpatnības, slimību norise un uzturs

Par veciem uzskata cilvēkus, kuri sasnieguši 65 gadu vecumu. Novecošana ir fakts, ar kuru jāsastopas katram, un ir svarīgi zināt, kādas pārmaiņas novecošanas procesā notiek organismā. Novecošanas procesā organismā notiek sekojošais:

- samazinās zemādas tauku slānis: āda kļūst sausāka, parādās krunkas;
- pavājinās maņu orgānu: redzes, dzirdes, ožas un garšas jūtība;

- pasliktinās gremošanas sistēmas darbība: tas izskaidrojams ne tikai ar zobu veselības stāvokļa pasliktināšanos, bet samazinās siekalu un gremošanas sulu izdales aktivitāte, un pasliktinās zarnu peristaltika;
- pavājinās nieru funkcija: tādēļ samazinās vielmaiņas atkritumproduktu izvadīšana;
- rodas pārmaiņas kaulu un locītavu sistēmā: rodas deģeneratīvas locītavu pārmaiņas, kas traucē kustības.

Novecošanas gaita nav atkarīga tikai no gēniem, bet arī no tā, kā jūs rūpējaties par sevi un savu veselību, kādu uzturu lietojat un kādu dzīvesveidu ievērojat. Lai pārāgri nenovecotu, pirmkārt, jāmaina dzīvesveids, jāatmet smēķēšana, vairāk jānodarbojas ar fiziskām aktivitātēm. Pieaugot gadu skaitam, kad enerģijas patēriņš samazinās un palēninās vielmaiņa, samazinās arī nepieciešamais enerģijas daudzums, un līdz ar to arī vajadzība pēc uzturvielām kļūst mazāka. Fiziskās aktivitātes (dažādi sporta veidi, pastaigas, darbs dārzā u. t. t.) ļauj saglabāt normālu ķermeņa masu, jo liekais svars palielina risku saslimt ar sirds slimībām, cukura diabētu un augstu asinsspiedienu. Novecošanu veicina vairākas ar uzturu saistītas slimības (ateroskleroze, hipertensija, aptaukošanās u. c.). Sakarā ar novecošanas izmaiņām organismā var rasties arī dažas izmaiņas uztura lietošanā.

Pirmajā mūža pusē, apmēram līdz 50 gadiem, organisms nepieciešamās vielas, ko nesaņem ar uzturu, daļēji kompensē ar savām rezervēm. Šajā vecumā ir manāmas tikai nedaudzu slimību pazīmes. Pēc 50 gadiem, parādoties dažādu slimību pirmajām pazīmēm, sākam domāt par to, cik ļoti nepieciešams ir daudzpusīgs, sabalansēts uzturs, un sākam apzināties, ka bieži vien mēs nevis ēdam par maz, bet ēdam nepareizi. Kāds tad būtu optimālais uzturs:

- vecu cilvēku uzturā jābūt pietiekošā daudzumā olbaltumvielām. Lai tās uzņemtu pietiekošā daudzumā, veciem cilvēkiem ar maziem naudas līdzekļiem ieteicams lietot uzturā lētas zivis, vājpiena biezpienu, pākšaugu un putrainu ēdienus;
- jāsamazina dzīvnieku tauku un arī treknu piena produktu lietošana. Lai uzņemtu ar uzturu nepieciešamo kalcija daudzumu, jālieto liesie piena produkti, sviesta vietā uz maizes jāziež biezpienu. Astoņdesmitgadīgam cilvēkam vairs nav obligāti jā rūpējas par holesterīna samazināšanu un jātievē, ja vien liekais svars nav pārāk liels un aprūtinošs;
- jāsamazina vienkāršo cukuru, arī saldumu, lietošana. Ieteicams vairāk lietot produktus, kuri satur saliktos ogļhidrātus: rupjmaizi, graudu maizi, kliju maizi, dārzeņus u. c. Šie produkti satur arī organismam nepieciešamās šķiedrvielas;
- veciem cilvēkiem, kuru uzturs ir vienveidīgs un nabadzīgs, ar uzturu netiek uzņemts pietiekošs daudzums vitamīnu, tāpēc

- ieteicams lietot papildus vitamīnus aptiekas preparātu veidā;
- vecu cilvēku uzturā parasti tiek uzņemts par maz olbaltumvielu, šķiedrvielu, antioksidantu — C, E, A vitamīnu, karotīna, minerālvielu — dzelzs, kālija un ūdens. Turpretī uzturā tiek daudz lietoti trekni ēdieni, saldumi un vārāmā sāls.

Šīs daudzās ar uzturu saistītās kļūdas paātrina novecošanas procesu un novājina organismu, tādējādi organisms kļūst uzņēmīgs pret slimībām. Antioksidantu (A, C, E vitamīni, selēns, cinks, varš) galvenā nozīme ir tā, ka tie bloķē brīvos radikāļus, kuri veicina procesus, kas saistīti ar šūnu novecošanos, īpaši ar smadzeņu šūnu novecošanos. Gados veciem cilvēkiem brīvie radikāļi nereti rada traucējumus sirds un asinsvadu sistēmā, tie veicina onkoloģisko slimību, sklerozes, kataraktas, diabēta u. c. slimību attīstību. Tāpēc ir svarīgi, lai organisms kopā ar uzturu pietiekamā daudzumā uzņemtu antioksidantus saturošas vielas.

Lai organisms varētu normāli funkcionēt, tam ir nepieciešama pareiza hidratācija, jo pat niecīgs ūdens trūkums var radīt veselības traucējumus. Dehidratācijas (ūdens trūkums organismā) risks līdz ar vecumu palielinās, jo:

- slāpju sajūta pavājinās. Tāpēc veciem cilvēkiem jācenšas regulāri vairākas reizes dienā padzerties arī tad, ja slāpes nav;
- dažreiz veci cilvēki apzināti atturas no šķidruma lietošanas, lai nevajadzētu, īpaši naktīs, staigāt uz tualeti;
- dažreiz veci cilvēki lieto medikamentus, kuriem ir arī urīndzenoša iedarbība, kas var radīt organisma dehidratāciju.

Dehidratācijas sekas:

- rodas nespēks;
- urīnpūsli sāk veidoties akmeņi, jo šķidruma trūkuma dēļ asinīs paaugstinās urīnskābes līmenis;
- biežāk rodas vajadzība pēc defekācijas, taču izkārnījumi kļūst cieti, un tos ir grūtāk izvadīt no organisma;
- āda kļūst sausa, ātri noveco un sakrunkojas.

Visi šie traucējumi pastiprinās, ja cilvēks svīst, ja ir caureja vai vemšana.

Katru dienu mūsu organisms zaudē apmēram 2 litrus šķidruma. Ar uzturu uzņemam apmēram 1 litru šķidruma, tātad 1 litrs jāuzņem ar dzērieniem, zupām, pienu, sālām, kafiju, tēju un ārstniecības augu tējām. Nav ieteicams lietot gāzētus dzērienus. Lai pārāk neatšķaidītu kuņģa sulu, kas tāpat veciem cilvēkiem izdalās niecīgā daudzumā, ieteicams pirms ēšanas nedzert, ēdot izdzert ne vairāk kā 2 glāzes, bet regulāri dzert ēdienreižu starplaikā. Sālīts ēdiens palielina organisma vajadzību pēc šķidruma, arī tad, ja ir fiziska piepūle, jādzer biežāk.

Gados veciem cilvēkiem bieži vien rodas vēdera **aizcietējums**, tāpēc ar šķiedrvielām bagāts uzturs tiem īpaši nepieciešams. Vēdera izejai jābūt vismaz reizi dienā, vislabāk būtu 2 reizes dienā.

Aizcietējumu novēršanai ieteicams:

- katrā ēdienreizē ēst pēc iespējas vairāk šķiedrvielas saturošus produktus — dārzeņus, augļus, ogas, graudu maizi vai rupjmaizi, graudu produktus — grūbas, putraimus, auzu pārslas, klijas, linsēklas. Kviešu klijas vēlams sākt ēst ar 1 ēdamkaroti (5 g) dienā, uzdzert 1 glāzi ūdens; ja neuzdzert ūdeni, var rasties zarnu nosprostošanās. Sākotnēji var būt zarnu uzpūšanās, tāpēc kliju daudzums jāpalielina lēnām līdz 15 g dienā;
- ik dienas jāizdzer daudz šķidruma — zāļu tējas, kafija, zupas, sulas, kopā no 1 līdz 3 litriem dienā. Ieteicami raudzētie piena produkti — rūgušpiens, kefirs, jogurts, paniņas u. c.;
- nepieciešami regulāri vingrinājumi vēdera muskulatūrai un pastaigas;
- nav ieteicams lietot medikamentus aizcietējumu novēršanai, jo, ilgstoši tos lietojot, tie ne tikai nav efektīgi, bet ar laiku paši veicina aizcietējumus.

Nav ieteicami uzturprodukti:

- trekna gaļa, kūpināta gaļa, desas;
- zivju konservi;
- sviests, cūku tauki, speķis, kokosriekstu un palmu eļļas;
- daudz trekna siera un krējuma;
- trekni olu ēdieni;
- baltmaize, cepumi, rīsu produkti;
- tortes, kūkas, konfektes, šokolāde;
- stipra kafija un tēja.

Ar gadiem cilvēki kļūst mazkustīgāki, un tas ir viens no iemesliem, kāpēc gadu gaitā uzkrājas liekie tauki — radot aptaukošanos. Ķermeņa masas normalizēšana veciem cilvēkiem ir nepieciešama sirds un asinsvadu, cukurslimības, kā arī locītavu slimību profilaksei. Jārūpējas, lai organismam netrūktu kalcija un magnija, jo līdz ar gadiem samazinās spēja ar uzturu uzņemtajam kalcijam uzsūkties no zarnu trakta, kas var veicināt osteoporozes attīstību — kauli kļūst trausli, lūst, lēnāk saaug. Magnijs “savaldā” brīvos radikāļus, aizsargā no sirds un asinsvadu slimībām, pazemina asinsspiedienu.

Kā akūtas, tā arī hroniskas slimības veciem cilvēkiem, salīdzinot ar gados jauniem, bieži vien norit atipiski — slimība sākas lēni un pirmās pazīmes nav krasi izteiktas, bet ir “izplūdušas”. Ar gadiem pieaug hronisko slimību skaits, samazinās akūto, jo, ja slimība nav izārstēta agrāk — laicīgi, tad ar gadiem tā progresē un parādās organiskas izmaiņas un to pazīmes.

Veciem cilvēkiem ieteicams:

- ieteicams ēst 5—6 reizes dienā mazām porcijām;
- jāizvairās no produktiem, kuri izraisa gāzu uzkrāšanos zarnās;
- jāizvairās no trekniem, kūpinātiem gaļas un zivju ēdieniem, kā

- arī no asām garšvielām;
- ja grūtības sagādā uztura sakošļāšana, produkti ir jāsamaļ vai jāsarīvē;
- ēstgribas veicināšanai var lietot dārzeņu piena zupas;
- ieteicami skābpiena produkti;
- ieteicams dzert siltas tējas, ķīseļus, vakarā pirms gulētiešanas krūzi silta piena. Var pievienot medu pēc garšas.

Lietojot medikamentus, veciem cilvēkiem jāpajautā ārstam par medikamentu un uztura mijiedarbību, piemēram, ja uzturā ir maz olbaltumvielu, bet daudz ogļhidrātu, var rasties problēmas ar jebkura medikamenta lietošanu; aspirīns samazina C vitamīna un dzelzs uzsūkšanos u. t. t.

Veciem cilvēkiem ieteicams lietot zāļu tējas, īpaši ālantes un baldriāna sakņu, pīlādžu, vilkābeles ziedu, augļu vai lapu tējas. Vilkābeles preparāti īpaši labvēlīgi iedarbojas uz sirds un asinsvadu sistēmu, stiprina sirds muskulatūru, noņem smaguma sajūtu sirds apvidū, labvēlīgi ietekmē sirds vainagartērijas un galvas smadzeņu asinsvadus. Vilkābeles preparāti normalizē sirds ritmu (ja ir sirds ritma traucējumi), samazina holesterīna līmeni asinīs un veicina atveseļošanos pēc pārciesta miokarda infarkta. Sīkāk par ārstniecības augu lietošanu skatīt pie attiecīgas slimības.

ĀRSTNIECĪBAS AUGI UN TO IZMANTOŠANA SLIMĪBU ĀRSTĒŠANAI UN PROFILAKSEI

Ārstniecības augi satur saliktas organiskas vielas — alkaloīdus, glikozīdus, vitamīnus, minerālvielas, ēteriskās eļļas, sveķus, gļotas u. c. bioloģiski aktīvas vielas, kuras darbojas kopīgi un piedalās visos organisma vielmaiņas procesos.

Katram augam piemīt vairākas un dažādas bioloģiskas īpašības, un starp tām vienas ir vairāk izteiktas, citas — mazāk. Tāpēc lietojot vairāku ārstniecības augu maisījumu, to bioloģiskā aktivitāte var summēties.

Ārstniecības augiem piemīt ārstnieciskas īpašības. Protams, tie atšķiras no sintētiskiem medikamentiem, jo ārstnieciskais efekts iestājas nevis pēc dažām stundām, bet gan pēc dažām dienām vai nedēļām, toties efekts ir ilgstošāks un vairāk jūtams un gandrīz nekad neizraisa blakusparādības (ja nav specifiska alerģija pret augu). Augu šūnas satur virkni vielu, vērtīgus organiskus savienojumus, kuri nepieciešami cilvēka organismam, palīdz normalizēt gremošanas un vielmaiņas procesus, arteriālo spiedienu un labvēlīgi ietekmē cilvēka pašsajūtu. Ar ārstniecības augiem slimnieks saņem ne tikai līdzekli kādas konkrētas slimības ārstēšanai, bet vienlaicīgi arī spēcina visu organismu un kavē vai novērš slimības paasinājumus. Piemēram, šaurlapu ugunspuķe (ķīmiskā sastāva ziņā līdzīga Ķīnas tējai) satur minerālvielas — dzelzi, niķeli, varu, boru, mangānu; flavonoīdus, C vitamīnu u. c. bioloģiski aktīvas vielas. 100 g svaigas masas satur apmēram 95 mg C vitamīna, t. i., pieauguša cilvēka 1 dienas normu (norma 100 mg dienā), kas paaugstina organisma imunitāti, normalizē gremošanu un asinsradi, mazina nervu spriedzi un galvas sāpes, novērš bezmiegu. Augiem piemīt ļoti plašs iedarbības spektrs, piemēram:

Preteikaisuma iedarbība — galvenokārt iedarbojas uz organisma kopumā, un tiem parasti nav negatīvas blakusiedarbības. Preteikaisuma iedarbība piemīt, piemēram, ceļteku lapām, kumelītēm, viršiem, zalkšu sūrenei, šaurlapu ugunspuķei u. c.

Spazmolītiska iedarbība — mazina sāpes, ko izraisa galvenokārt kuņģa, zarnu vai žults izvadceļu spazmas. Spazmolītiska iedarbība piemīt, piemēram, kalmēm, asinszālei, ķimenēm, fenhelim, bārbelei u. c.

Vēdera izeju veicina ārstniecības augi, kuriem piemīt spazmolītiska un gāzu izvadīšanas iedarbība, piemēram, pie iepriekš minētajiem arī pētersīlis, lupstājs, raudene u. c.

Kuņģa un zarnu darbību stimulējoša iedarbība piemīt brūkleņu ogām, vērmelēm, ķimenēm, dillēm, burkāniem, plūmēm u. c.

Pretmikrobu iedarbības ārstniecības augus lieto slimību ārstēšanai, kuru attīstību veicinājuši mikrobi. Šo slimību ārstēšanā svarīga loma ir augos esošajām ēteriskajām eļļām, fenola savienojumiem u. c. vielām, kuras iznīcinoši iedarbojas uz patogēno mikrofloru. Piemēram, šīs īpašības piemīt asinszālei, āboliņam, vērmelai, smiltsērķšķim, salvijai u. c.

Sedzoša iedarbība piemīt ārstniecības augiem, kuri satur polisaharīdus, kas ūdenī uzbriest, veidojot noturīgus koloidālus šķīdumus, kuri pārklāj gļotādu un pasargā to no sālsskābes, ēdiena, medikamentu kairinošas iedarbības, līdz ar to mazinot iekaisuma procesu un sāpes. Šādas īpašības piemīt linsēklām, altejas saknei u. c.

Savelkoša iedarbība piemīt augiem, kuri satur galvenokārt tanīnus. Tie rada olbaltumu sarecēšanu, kuri pārklāj iekaisušo gļotādu, brūces, apdegumus, pasargājot bojātos audus no ķīmisko vai mehānisko faktoru kaitīgās iedarbības. Šos ārstniecības augus plaši lieto caureju ārstēšanā. Šādas īpašības piemīt bērzu pumpuriem, zalkšu sūrenes saknēm, granātu mizai u. c.

Žultsdzinēju iedarbības ārstniecības augi veicina žults izdalīšanos un normalizē žultspūšļa darbību. Žultsdzinēji līdzekļi satur flavonoīdus, ēterisko eļļu u. c. Šādas īpašības piemīt kukurūzas drīksnām, pilādžu ogām, cigoriņiem, augu eļļām u. c.

Mīkstinoša iedarbība — lieto ārstniecības augus ne tikai aizcietējumu ārstēšanā, bet arī zarnu slimību ārstēšanā, kā arī ilgstoši guļošiem slimniekiem vai cilvēkiem ar mazkustīgu dzīves veidu. Šādas īpašības piemīt klijām, žāvētiem augļiem, svaigiem āboliem, burkāniem u. c. augiem, kuri satur pektīnus un veicina zarnu peristaltiku.

Sekrēciju veicinoša iedarbība piemīt ārstniecības augiem, kuri satur dažādas rūgtvielas un ekstraktvielas, kas veicina kuņģa sulas izdalīšanos, ēstgribu un gremošanu. Šādas īpašības piemīt čemuru augstiņam, vērmelēm, pieneņu saknēm un lapām, ceļteku lapām, pētersīļiem u. c.

Sekrēciju kavējošas (bremzējošas) iedarbības ārstniecības augus lieto slimību ārstēšanai, ja ir paaugstināts skābes daudzums kuņģa sulā (hronisks gastrīts, čūlas slimība), un tos ieteicams lietot, vienlaicīgi arī ievērojot diētu. Šādas īpašības piemīt kumelītēm, piparmētrām, kliņģerītēm u. c.

Asiņošanu apturēšanai lieto ārstniecības augus, kuri satur K vitamīnu, kas veicina asins recēšanu, un tos lieto arī, ja ir neliela asiņošana. Asiņošanu gadījumos nepieciešams steidzami konsultēties ar ārstu, kurš arī ieteiks turpmāko ārstēšanos.

Audu atjaunošanas (dziedinošai) iedarbībai lieto augus, kuriem piemīt bojāto audu atjaunošanas iedarbība. Tāda piemīt alvejai, kalanhojai, smiltsērķšķim, ceļteku lapām, propolisam.

Nomierinoša iedarbība uz nervu sistēmas traucējumiem. Šo slimību ārstēšanai lieto ārstniecības augus, kuriem piemīt nomie-

rinoša iedarbība, piemēram, baldriānu saknes, māteri, vīgriezi u. c.

Pirms uzsākt ārstēšanos ar dabas līdzekļiem, nepieciešams konsultēties ar ārstu, kurš izvērtēs un ieteiks to lietderību, mijiedarbību ar medikamentu terapiju un ieteiks nepieciešamo diētu un režīmu. Izvēloties ārstēšanos ar ārstniecības augiem, jābūt gatavam uz to, ka ārstēšanās ar augiem ir ilgstoša un prasa pacietību, jo to iedarbība var izpausties pat tikai pēc 2 nedēļām. Ārstniecības augi iedarbojas lēnām, ļaujot organismam attīstīt un nostiprināt dabiskās aizsargspējas, un iedarbojas trejādi: attīra organismu, paaugstina imunitāti un stiprina kādu orgānu sistēmu.

Ārstniecības augu vākšana, kaltēšana un uzglabāšana

Vākšana

Bioloģiski aktīvās vielas auga dažādās daļās veģetācijas periodā uzkrājas ļoti nevienmērīgi, un tāpēc jāzina, kādas auga daļas kādā auga attīstības fāzē vislabāk ievākt. Ārstnieciskiem nolūkiem var ievākt tikai tīrus, veselus, kukaiņu un slimību nebojātus augus. Starp ievāktajiem ārstniecības augiem nedrīkst būt citu augu vai to daļu piemaisījumu. Nevajag augus vākt autoceļu, dzelzceļu, rūpnīcu vai piesārņotas vides apkārtnē. Nedrīkst vākt indīgos augus un tos izmantot preparātu (uzlējumu, novārijumu u. c.) pagatavošanai mājas apstākļos.

Augu virszemes daļas ievāc tikai sausā laikā, lai, žāvējot un uzglabājot, tās nezaudētu savu aktivitāti. Mitrā laikā ievāktie augi ātri bojājas, zaudē krāsu, smaržu un ārstnieciskās īpašības. Vienīgi saknes un sakneņus var ievākt arī mitrā laikā.

Pumpurus ievāc agri pavasarī, kad tie ir piebrieduši, bet nav vēl izplaukuši un satur daudz aktīvo vielu.

Lapas ievāc augu ziedēšanas laikā vai arī pirms ziedēšanas, kad tās satur ēteriskās eļļas. Nedrīkst augam noplūkt visas lapas, jo tad tas var iznīkt.

Lakstus (stumbrus vai zarus ar lapām un ziediem) ievāc īsi pirms ziedēšanas. Dažu ārstniecības augu lakstus ievāc kopā ar augļiem. Mazākiem augiem nogriež visu virszemes daļu, bet no lielākajiem augiem ievāc tikai zaru galotnes.

Ziedus ievāc ziedēšanas sākumā, retāk — pilnziedā, un tie pēc iespējas ātrāk jāizklāj plānā kārtā kaltēšanai. Ziedus parasti neievāc agri no rīta.

Augļus un *sēklas* ievāc izlases veidā tad, kad tie ir pilnīgi nogatavojušies, jo gatavos augļos un sēklās vairāk aktīvo vielu.

Sakneņus, saknes, gumus un sīpolus parasti ievāc veģetācijas perioda beigās — vēlu rudenī vai agri pavasarī. Tos rūpīgi izrok no zemes, notīra, ievieto sietā, mazgā tekošā ūdenī un pēc tam kaltē. Auga pazemes daļas var ievākt mitrā laikā.

Mizu ievāc agri pavasarī sulu laikā, kad to var viegli atdalīt no

koksnes. Mizu griež no divgadīgiem vai trīsgadīgiem zariem, saudzīgi ar nazi izgriežot 10—50 cm garas un dažus cm platas gariskas sloksnes.

Kaltēšana un uzglabāšana

Ārstniecības augus kaltēt tūlīt pēc ievākšanas un rūpīgas šķīrošanas. Tos nedrīkst kaltēt saulē, jo tiešu saules staru ietekmē tie zaudē krāsu un noārdās to glikozīdi, ēteriskās eļļas, vitamīni. Saulē kaltēt var tikai mizas. Telpai, kur kaltē ārstniecības augus, jābūt tīrai un labi vēdināmai.

Kaltēšanai ārstniecības augus izklāj plānā kārtā uz auduma vai sietiem, un tie vismaz vienreiz dienā jāapgroza. Par izkaltušiem uzskata, piemēram, lapas un ziedus, ja tie, saspiesti saujā, nesalīp, bet paberžot viegli sabirst pulverī. Izkaltētas saknes un sakneņi liecot lūst ar troksni, bet neliecas.

Vislabāk kaltētus augus uzglabāt auduma vai papīra maisiņos vai papīra kārbās, stikla traukos, sausās un labi vēdinātās telpās, jo, uzglabājot mitrās telpās, tie uzsūc mitrumu, bojājas un nav derīgi lietošanai. Parasti lakstus un ziedus uzglabā 1 gadu, saknes, sakneņus un augļus 2 gadus, mizas — līdz 5 gadiem.

Visas ārstniecisko augu daļas, izņemot krūkļa mizu, lieto tūlīt pēc to kaltēšanas. Krūkļa miza jāiztur pēc kaltēšanas vismaz 1 gadu vai jākarsē 100 °C temperatūrā ne mazāk par 1 stundu. Lietojot krūkļa mizu neizturētu vai neizkarsētu, var rasties sāpes vēderā vai vemšana. Izturot 1 gadu vai drogu (mizu) termiski apstrādājot, savienojumi, kas rada šīs nepatīkamās sajūtas, sašķeļas.

Ārstniecības augu lietošana mājas apstākļos

Mājas apstākļos no kaltētām auga daļām, tās sauc par drogām, var pagatavot tējas, uzlējumus, novārījumus, vienkāršotā veidā dažus izvilkumus spirtā vai degvīnā, ziedes, pulverus, kompreses, apliekamos (sautēšanai), inhalācijas un vannas.

Pirms ārstniecības augu lietošanas kaltētus augus sasmalcina, ziedus un mazākās ziedkopas izmanto veselus. Nav jāsmalcina arī daži augļi, piemēram, pīlādžu, rožu, aveņu un melleņu augļi un sēklas.

Šajā grāmatā, sniedzot uzlējumu, novārījumu, izvilkumu u. t. t. pagatavošanas receptes, kā mērvienības tiek lietotas tējkarotes un ēdamkarotes, šķidrumus ieteikts dzert pa glāzei, pusglāzei un tamlidzīgi.

1 tējkarotē ietilpst 5 ml šķidruma; 1 g augu pulvera;

1 ēdamkarotē ietilpst 20 ml šķidruma; 3—5 g sausu ziedu, lapu; 6—10 g pulverizētu sakņu un sakneņu, 2—10 g sausu sēklu un augļu.

1 tējas glāzē ietilpst 200—250 ml šķidruma.

Jāievēro, ka karotes tilpums var svārstīties ne vien atkarībā no drogas rakstura, bet arī no tā, cik pilnu karoti paņem. Piemēram,

līdz malām pilnā tējkarotē ir 1 g ozola mizu drogas, bet tējkarotē ar kaudzi — 4 grami.

Visas norādītās ārstniecības augu lietošanas devas domātas pieaugušiem cilvēkiem. Parasti bērniem vecumā no 2 līdz 6 gadiem drogas daudzums jāsamazina, ņemot 1/4 daļu no pieaugušo devas, bērniem no 6—9 gadiem drogu deva ir uz 1/2 mazāka nekā norādīts pieaugušajiem.

Autore uzskata, ka *pirms ārstniecības augu lietošanas bērniem obligāti nepieciešama bērnu ārsta konsultācija, izņēmums var būt kumelītes ziedi, fenheļa augļi, ko parasti dod bērniem, ja zarnās ir uzkrājušās gāzes.*

Zāļu līdzekļu pagatavošanai lieto stikla vai emaljētus traukus. Metāla traukus lietot nedrīkst.

Tējas sagatavo vienai dienai, t. i., vienu, divas vai trīs glāzes.

Mājas apstākļos *uzlējumu* var pagatavot, aplejot sasmalcinātu drogu ar vārošu ūdeni, trauku apsedz ar vāciņu un ļauj 15—30 minūtes ievilkties, tad šķidrumu izkāš. Aukstam uzlējumam ņem aukstu vārītu ūdeni un ļauj 4—8 stundas ievilkties.

Gatavojot *novārijumu*, drogu aplej ar vārošu ūdeni un karsē ūdens peldē vai vāra uz mazas uguns 10 minūtes (dažreiz vairāk), ļauj ievilkties 1—2 stundas, tad izkāš.

Tā kā, gatavojot uzlējumu vai novārijumu, daļu ūdens uzņem droga, bet daļa iztvaiko, tad pēc izkāšanas tas jāpapildina ar novārītu, atdzesētu ūdeni līdz norādītajam sākumtilpumam.

Var pagatavot ārstniecības augu preparātus arī no vairākiem augiem — augu maisījuma vai t. s. kompleksās tējas. Slimību profilaksei un ārstēšanai lietojot augu maisījumu, to iedarbība ir efektīvāka. Gatavojot kompleksās tējas, katra droga jāsamalcina atsevišķi, pēc tam visas sastāvdaļas samaisa kopā, un lieto kā norādīts receptēs. Šādus maisījumus nevajadzētu izvēlēties pašiem, bet gan paļauties uz speciālistu ieteikumu. Ja mājās nav visu nepieciešamo augu maisījuma sastāvdaļu, var lietot atsevišķus augus pa vienam, sagatavojot tos atbilstoši receptei.

Augi ir zāles, un ar augiem, tāpat kā ar zālēm, jokot nevar. Ļoti bieži informāciju par aktīvajām vielām cilvēki neuztver nopietni un, drogas lietojot lielās devās un ilgstoši, tās var pārdozēt.

Nekad mājās nevajag gatavot uzlējumus, novārijumus vai citas zāļu formas no indīgiem augiem. Dažreiz slimnieki ar nopietnām kaitēm, piemēram, audzējiem, riskē, ļaujot sevi ārstēt cilvēkiem bez medicīniskās izglītības, kas iesaka indīgus augus. Bet, piemēram, zilā kurpīte un citi gundegas dzimtas augi satur alkaloidus, kas pat ļoti mazā devā var būt nāvējoši. Alkaloidi ir dažādi, taču visi iedarbojas galvenokārt uz dzīvībai svarīgiem orgāniem, radot centrālās nervu sistēmas bojājumu, elpošanas apstāšanos, spazmas un krampjus.

Akūtas slimības (piemēram, saaukstēšanos) ar ārstniecības augiem ārstē līdz pilnīgai slimības izzušanai. Hronisku slimību

gadījumos ārstēšanās ilgums parasti ir 20—30 dienas. Atkārtotu kursu iesaka pēc 10—15 dienu pārtraukuma, vēlams — mainot tēju sastāvu un izmantojot augus ar līdzīgu terapeitisko iedarbību, bet ne vairāk kā 2 reizes pēc pirmā ārstēšanās kursa.

Profilakses nolūkā ārstniecības augu tējas var lietot katru dienu (ieteicams — bez cukura).

Pašārstēšanās ar ārstniecības augu palīdzību izdarāma tikai labi pazīstamos un vieglos saslimšanas gadījumos. Smagākos gadījumos vai hronisku slimību saasināšanās laikā ārstniecības augi var būt tikai kā papildus ārstēšanas līdzeklis un lietojami, tikai konsultējoties ar ārstu.

RECEPTĒS IZMANTOTO ĀRSTNIECĪBAS AUGU NOSAUKUMI LATVIEŠU UN LATĪŅU VALODĀ

Alksnis (<i>Alnus incana</i>)	Brūklene (<i>Vaccinium vitis-idaea</i>)
Alveja, kokveida (<i>Aloe arborescens</i>)	Bumbiere (<i>Pyrus communis</i>)
Ancītis, parastais (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	Ceļteka, lielā (<i>Plantago major</i>)
Anīss, parastais (<i>Pimpinella anisum</i>)	Ceriņš, parastais (<i>Syringa vulgaris</i>)
Apinis, parastais (<i>Humulus lupulus</i>)	Cetrārija, Islandes (<i>Cetraria islandica</i>)
Apse, parastā (<i>Populus tremula</i>)	Cigoriņš, parastais (<i>Cichorium intybus</i>)
Aronija, melnaugļu (<i>Aronia melanocarpa</i>)	Ciedru priede, Sibīrijas (<i>Pinus sibirica</i>)
Asinszāle, divšķautņu (<i>Hypericum perforatum</i>)	Čaga jeb bērza piepe (<i>Inonotus obliquus</i>)
Augstiņš, čemuru (<i>Centaurium erythraea</i>)	Dadzis, lielais (<i>Arctium lappa</i>)
Auza, sējas (<i>Avena sativa</i>)	Dedestiņa, pļavas (<i>Lathyrus pratensis</i>)
Avene, meža (<i>Rubus idaeus</i>)	Deviņvīruspēks, parastais (<i>Verbascum thapsus</i>)
Ābele, mājas (<i>Malus domestica</i>)	Dievkociņš (<i>Artemisia paniculata</i>)
Āboliņš, pļavas (<i>Trifolium pratense</i>)	Dille, smaržīgā (<i>Anethum graveolens</i>)
Ālante, helēniju (<i>Inula helenium</i>)	Dzērvene, purva (<i>Oxycoccus palustris</i>)
Balanda, baltā (<i>Chenopodium album</i>)	Egle, parastā (<i>Picea abies</i>)
Baldriāns, ārstniecības (<i>Valeriana officinalis</i>)	Ehinācija, purpursarkanā (<i>Echinacea purpurea</i>)
Baziliks, parastais (<i>Ocimum basilicum</i>)	Fenhelis, parastais (<i>Foeniculum vulgare</i>)
Bārbele, parastā (<i>Berberis vulgaris</i>)	Gaiļbiksīte (<i>Primula veris</i>)
Bergēnija, biezlapu (<i>Bergenia crassifolia</i>)	Gārša, podagras (<i>Aegopodium podagraria</i>)
Bērzs, āra (<i>Betula pendula</i>)	Grīslis, smilts (<i>Carex arenaria</i>)
Bitene, pļavas (<i>Geum rivale</i>)	Gurķene, ārstniecības (<i>Borago officinalis</i>)
Blaktene, tīruma (<i>Ononis arvensis</i>)	Gurķis, dārza (<i>Cucumis sativa</i>)

Ieva, parastā (<i>Padus avium</i>)	<i>saccharina</i>)
Irbene, parastā (<i>Viburnum opulus</i>)	Lavanda, šaurlapu (<i>Lavandula angustifolia</i>)
Izops, ārstniecības (<i>Hyssopus officinalis</i>)	Lazda, parastā (<i>Corylus avellana</i>)
Jāņoga, sarkanā (<i>Ribes rubrum</i>)	Liepa, parastā (<i>Tilia cordata</i>)
Kaķpēdiņa, dzeltenā (<i>Helichrysum arenarium</i>)	Lins, sējas (<i>Linum usitatissimum</i>)
Kaķumētra, parastā (<i>Nepeta cataria</i>)	Lupstājs, ārstniecības (<i>Levisticum officinale</i>)
Kalme, parastā (<i>Acorus calamus</i>)	Madara, īstā (<i>Galium verum</i>)
Kanēļkoks, Ceilonas (<i>Cinnamomum zeylanicum</i>)	Māllēpe, parastā (<i>Tussilago farfara</i>)
Kartupelis (<i>Solanum tuberosum</i>)	Mārdadzis, īstais (<i>Silybum marianum</i>)
Kaulene (<i>Rubus saxatilis</i>)	Mārpuķīte, ilggadīgā (<i>Bellis perennis</i>)
Kazene, zilganā (<i>Rubus caesius</i>)	Mārrutks, dārza (<i>Armoracia rusticana</i>)
Kāposts, dārza (<i>Brassica oleracea</i>)	Mārsils, mazais (<i>Thymus serpyllum</i>)
Kliņģerīte, ārstniecības (<i>Calendula officinalis</i>)	Mātere, piecdaivu (<i>Leonurus quinquelobatus</i>)
Korinte, vārpainā (<i>Amelanchier spicata</i>)	Melisa, ārstniecības (<i>Melissa officinalis</i>)
Kosa, tūruma (<i>Equisetum arvense</i>)	Mellene (<i>Vaccinium myrtillus</i>)
Krastkaņepe, lielā (<i>Eupatorium cannabinum</i>)	Miltene, parastā (<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>)
Krūklis, parastais (<i>Frangula alnus</i>)	Nātre, lielā (<i>Urtica dioica</i>)
Kumelite, ārstniecības (<i>Matricaria recutita</i>)	Niedre, parastā (<i>Phragmites communis</i>)
Kukurūza (<i>Zea mays</i>)	Noraga, klinšu (<i>Pimpinella saxifraga</i>)
Ķimene, parastā (<i>Carum carvi</i>)	Ozols, parastais (<i>Quercus robur</i>)
Ķiploks (<i>Allium sativum</i>)	Paeglis, parastais (<i>Juniperus communis</i>)
Ķirbis, parastais (<i>Cucurbita pepo</i>)	Panātre, baltā (<i>Lamium album</i>)
Ķirsis, parastais (<i>Cerasus vulgaris</i>)	Papele, melnā (<i>Populus nigra</i>)
Lakacis, ārstniecības (<i>Pulmonaria officinalis</i>)	Pelašķis, parastais (<i>Achillea millefolium</i>)
Lakrica, kailā (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	Pētersilis, cirtainais (<i>Petroselinum crispum</i>)
Laminārija, cukura jeb jūras kāposts (<i>Laminaria</i>	Pienene, ārstniecības (<i>Taraxacum officinale</i>)
	Piparmētra (<i>Mentha piperita</i>)

- Pilādzis, parastais (*Sorbus aucuparia*)
- Plikstiņš, parastais (*Capsella bursa-pastoris*)
- Plūškoks, melnais (*Sambucus nigra*)
- Priede, parastā (*Pinus sylvestris*)
- Pupiņa, dārza (*Phaseolus vulgaris*)
- Puplaksis, trejlapu (*Menyanthes trifoliata*)
- Rasaskrēsliņš, parastais (*Alchemilla vulgaris*)
- Rasene, apaļlapu (*Drosera rotundifolia*)
- Raudene, parastā (*Origanum vulgare*)
- Retējs, maura (*Potentilla anserina*)
- Retējs, meža (*Potentilla erecta*)
- Roze, rudā (mežroze) (*Rosa cinnamomea*)
- Rudzupuķe, parastā (*Centaurea cyanus*)
- Salvija, ārstniecības (*Salvia officinālis*)
- Seleriņa, smaržīgā (*Apium graveolens*)
- Sīkjānītis, Kanādas (*Erigeron canadensis*)
- Sīpols, dārza (*Allium cepa*)
- Smiltsērķšķis, pabērza (*Hippophae rhamnoides*)
- Strutene, lielā (*Chelidonium majus*)
- Sunītis, trejdaivu (*Bidens tripartita*)
- Sūrene, maura (*Polygonum aviculare*)
- Sūrene, zalkšu (*Polygonum bistorta*)
- Tauksakne, ārstniecības (*Symphytum officinale*)
- Tējas koks, Ķīnas (*Thea sinensis*)
- Tomāts (*Lycopersicon esculentum*)
- Topinamburs (*Helianthus tuberosum*)
- Ūdenspipars (*Polygonum hydropiper*)
- Ugunspuķe, šaurlapu (*Chamaenerion angustifolium*)
- Upene (*Ribes nigrum*)
- Usne, tūruma (*Cirsium arvense*)
- Vaivariņš, purva (*Ledum arvense*)
- Vārnkāja, purva (*Comarum palustre*)
- Vārpata, ložņu (*Elytrigia repens*)
- Veronika, ārstniecības (*Veronica officinālis*)
- Vērmele, parastā (*Artemisia absinthium*)
- Vijolīte, trejkrāsu (*Viola tricolor*)
- Vilkābele, asinssārtā (*Crataegus sanguinea*)
- Vilkmēle, pļavas (*Succisa pratensis*)
- Virsis, sila (*Calluna vulgaris*)
- Virza, parastā (*Stellaria media*)
- Vībotne, parastā (*Artemisia vulgaris*)
- Vīgrieze, parastā (*Filipendula ulmaria*)
- Vīnkoks, īstais (*Vitis vinifera*)
- Vītols, baltais (*Salix alba*)
- Zaķpēdiņa, dumbrāju (*Gnaphalium uliginosum*)
- Zaķskābene, meža (*Oxalis acetosella*)
- Zeltgalvīte, dzeltenā (zeltslotiņa) (*Solidago virgaurea*)
- Zemene, meža (*Fragaria vesca*)
- Zīrkastanis, parastais (*Aesculus hippocastanum*)
- Žibulītis, stāvais (*Euphrasia stricta*)

SLIMĪBU RĀDĪTĀJS

A

- Acs ābola sasitums 394
- Acs apdegums 395
 - elektrooftalmija 396
 - ķīmisks 395
 - termisks 395
- Acu asarošana 331
- Acu plakstiņu malu iekaisums (blefarīts) 332
- Acu sāpes 332
- Adenoma un fibroadenoma 242
- Adenovīrusu infekcija 245
- Aizcietējums 99
- Aizkuņģa dziedzeru iekaisums (pankreatīts) 132, 200
 - akūts aizkuņģa dziedzeru iekaisums 132, 200
 - hronisks aizkuņģa dziedzeru iekaisums 133
- Aizrīšanās 438
- Aknu iekaisums (hepatīts) 136
 - akūts aknu iekaisums 136
 - hronisks aknu iekaisums 137
- Aknu ciroze 141
- Akūts apendicīts (aklās zarnas iekaisums) 200
- Akūts elpceļu iekaisums 75
- Alcheimera slimība 224
- Alkoholisms 300
- Amenoreja 235
- Anafilaktiskais šoks 443
- Angīna 253
- Apakšstilba kaula lūzums 408
- Apdegums 414
- Apsaldējums un vispārēja ķermeņa atdzišana 417
- Aptaukošanās 58
- Arteriālā hipertensija 38

- Artrīts (locītavu iekaisums) 178
- Asins izplūdums acī 333
- Asiņošana 391, 432
 - arteriālā 391, 433
 - iekšējo orgānu 392, 433
 - kapilārā 391, 432
 - no auss 394, 433
 - no deguna 374, 393, 433
 - no galvas brūces 394, 434
 - no mutes 394
 - venozā 392, 432
- Ateroskleroze 49
- Atraugas 97
- Atslēgas kaula lūzums 408
- Augoņi (furunkuls, karbunkuls) 424
- Augšstilba kaula lūzums 409
- Auss traumas 397

Ā

- Ādas nieze 342
- Ādas rozes infekcija 265
- Ādas sēnīšu slimības 344
- Ādas slimības 341
- Āmurveida pirksts 198
- Ārējās auss iekaisums 372
- Ārējo dzimumorgānu iekaisums (vulvīts) 229

B

- Balsenes traumas 400
- Barības vada gļotādas iekaisums 108
- Barības vada spazms 107
- Bartolīna dziedzeru iekaisums 231
- Bezsamaņa 434
- Botulisms 272
- Bronhiālā astma 77

Bronhīts 76
— akūts bronhīts 76
— hronisks bronhīts 76
Brūces 388

C

Caureja (diareja) 102
Cērmju invāzija
(askaridoze) 280
Cukura diabēts 165

Č

Čūlas slimība 120
Čūskas kodums 440

D

Deguna asiņošana 374, 393,
433
Deguna blakusdobumu
iekaisums 376
Deguna traumas 398
Deformējošā artroze 180
Depresija 207
Difterija 256
Disbakterioze 105
Dismenoreja 235
Dispepsija 106
Dzemes mioma un
fibromioma 240
Dzemes un apkārtējo saistaudu
iekaisums (endometrīts,
parametrīts) 232
Dzimumorgānu audzēji 240
Dzimumorgānu kārpas jeb
smailās kondilomas 293
Dzirdes nerva iekaisums 377
Dzīvnieku kodumi 441

E

Ekzēma 350
Elektrotrauma 445
Epidermofītijs 345
Epidēmiskais parotīts jeb

“cūciņa” 257
Epilepsija 220
Ērču encefalīts 259
Ērču kodums 442
Ēstgribas traucējumi 92

F

Faringīts (rīkles gļotādas
iekaisums) 377

G

Galvas sasitums 401
Galvas smadzeņu satricinājums
vai sasitums 401
Galvaskausa pamatnes
lūzums 407
Gastrīts 109
— akūts gastrīts 109
— hronisks gastrīts 112
— gastrīts ar normālu vai
paaugstinātu sekrēciju un
skābes daudzumu kuņģa
sulā 112
— gastrīts ar pazeminātu
sekrēciju un skābes
daudzumu kuņģa sulā 117

Glaukoma 333

Gonoreja 287

Greizais iekšķīsis 197

Grēmas (dedzināšana) 95

Gripa 249

Ģ

Ģībonis 435

H

Hemoroīdi jeb hemoroidālo
vēnu varikoze 70

Herpes, parastās
(austumpumpas) 267

Hipertireoze jeb
miksedēma 172

Hipotonija (pazemināts
asinsspiediens) 45

Histērija 212
HIV/AIDS 285
Hlamidioze 291
Hroniska vēnu nepietiekamība 66
Hronisks nogurums jeb izsīkuma sindroms 214
Hronisks tievās un resnās zarnas iekaisums (enterokolīts) 126
— hronisks enterokolīts ar caureju 128
— hronisks enterokolīts ar aizcietējumu 128

I

Ieaudzis nags 199
Iegurņa kaula lūzums 408
Iekšējās auss iekaisums 374
Iesnas 380
Infekciju un parazitārās (invāzijas) slimības 244
Insults 30
Išēmiskā jeb koronārā sirds slimība 21
Izgulējums 422
Izkaisītā skleroze (multiplā skleroze) 223
Izmežģījums 406
Izsutums 348

J

Jostas un krustu daļas osteohondroze 184

K

Kakla skriemeļu osteohondroze 183
Kardiomiopātija 16
Kašķis 357
Katarakta 334
Kaulu lūzumi un izmežģījumi 405
Kāju kopšana 352

Kākslis 173
Kārpas 355
Klijveida ēde (daudzkrāsainā) 345
Klimakss 238
Konjunktivīts 335
Krūšu daļas skriemeļu osteohondroze 184
Krūšu kurvja satricinājums 402
Krūšu kurvja sasitums vai saspiedums 402
Krūts dziedzeru audzēji 241
Kukaiņu dzēlumi 442
Kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas čūlas plīsums 200
Kuņģa un zarnu funkcionālie traucējumi 130
Kuņģa un zarnu asiņošana 201

K

Ķermeņa daļu saspiedums 412

L

Laima slimība (borelioze) 260
Laringīts (balsenes iekaisums) 378
Legioneloze 258
Leikēmija 317
Leptospiroze 263
Lūzums 405

M

Maksts iekaisums (vaginīts, kolpīts) 231
Mastopātija 242
Matu izkrišana 364
Mazasinība (anēmija) 63
Menorāģija 236
Menstruāciju traucējumi 234
Meteorisms (vēdera uzpūšanās) 97
Metrorāģija 236
Migrēna 218

Miega traucējumi 209
Miežgrauds 336
Mikrosporija 347
Miokarda infarkts 26
Miokardīts 16
Miozīts un mialģija 186
Mugurkaula traumas 403
Muskuļu krampji 186

N

Nagu sēnišu slimība 364
Narkomānija 294
Nātrene 358
Neiralģija 184
Neirastēnija 212
Neirozes 211
“Nemierīgu kāju” sindroms 187
Nierakmeņi jeb urīnceļu
akmeņu slimība 155
Nierakmeņu kolika (sāpju
lēkme) 201
Nieru blādiņu iekaisums
(pielonefrīts) 151
Nobrazums 411
Norovīruss 264
Noslāpšana jeb smakšana 446

O

Olnīcu un olvadu iekaisums
(ooforīts, salpingīts) 233
Osteoartrīts 179
Osteohondroze jeb deformējošā
spondiloze 181
Osteoporoze 177

P

Pakauša nerva iekaisums 185
Panaŗicis 423
Papēža ādas plisums 198
Papēža piesis 198
Parazitārās invāzijas
(helmintozes) 280
Pārkaršana 447

Pārkinsona slimība 225
Pēdas kaulu lūzumi un
izmežģījumi 409
Pēdu mikoze 346
Pinnes 360
Plakanā pēda 197
Plaušu tuberkuloze 82
Pneimonija (plaušu karsonis) 78
Podagra 169
Priekšdziedzera adenoma 159
Priekšdziedzera iekaisums
(prostatīts) 158
Psoriāze jeb zvīņu ēde 362

R

Ribu un krūšu kaula
lūzums 408
Rinovīrusu infekcija
(iesnas) 246
Rokas kaulu lūzums 407
Rotovīrusu infekcija 265

S

Saindēšanās 449
— ar acetonu 450
— ar etilspirtu (daŗādi
alkoholiskie dzērieni) 451
— ar medikamentiem 451
— ar metilspirtu 451
— ar narkotiskajām vielām 451
— ar sārmiem 450
— ar skābēm 450
— ar svina savienojumiem
(etilētais benzīns) 450
— ar tvana gāzi 451
Salmoneloze 271
Sāpes 91, 191
— acu sāpes 332
— akūtas vēdera dobuma
orgānu sāpes 199
— ceļu locītavu sāpes 195
— galvas sāpes 191
— jostas un krustu sāpes 195

- krūtīs 193
- muguras sāpes 192
- pēdu deformāciju izraisītas sāpes 197
- pēdu sāpes 196
- plecu sāpes 195
- roku pirkstu sāpes 196
- skausta sāpes 194

Sasitums 411

Sastiepums 413

Seboreja un blaugznas 367

Sēra korķi 383

Sēžas nerva iekaisums 185

Sifiliss 288

Sirds astma 18

Sirds mazspēja 17, 437

Sirds ritma traucējumi (aritmija) 34

Slikta dūša un vemšana 93

Slikšana 448

Spališu invāzija (enterobioze) 280

Stenokardija 22

Stafilokoku toksikoinfekcija 273

Stingumkrampji (tetānuss) 268

Stress 203

Strutojošas un slikti dzīstošas brūces un čūlas 419

Svešķermenis

— acī 396

— ausī 397

— degunā 398

— elpošanas ceļos 399

— gremošanas orgānos 400

— ādā un zemādas audos 400

Š

Šigeloze jeb dizentērija 261

Šizofrēnija 222

Šoks 436

T

Tireotoksikoze 173

Trakumsērga 269

Traumatiskais pneimotorakss 391

Traumatiskais šoks 386

Traumatiskā amputācija 406, 433

Trihineloze 283

Trihomonāze 292

Trijzaru nerva iekaisums 185

Trokšņi ausīs 384

Tromboze 68

Tulznas 353

U

Urīna nesaturēšana 161

Urīnpūšļa iekaisums (cistīts) 153

Utu invāzija 369

Uzmācības neuroze 213

Uztura toksikoinfekcijas 271

V

Varikoze jeb paplašinātas vēnas 66

Varžacis 353

Vasaras raibumi 370

Vēderplēves iekaisums 201

Vēdertīfs 274

Vēdera sienas un vēdera dobuma orgānu traumas 403, 404

Vēzis 305

— acu vēzis 306

— aizkuņģa dziedzera vēzis 310

— aknu vēzis 311

— ādas vēzis 307

— balsenes vēzis 312

— barības vada vēzis 312

— dzemdes vēzis 313

— krūts dziedzeru vēzis 314

- kuņģa vēzis 316
- leukēmija 317
- mutes dobuma vēzis 318
- nieru vēzis 319
- olnīcu vēzis 320
- plaušu vēzis 321
- priekšdziedzera vēzis 322
- resnās zarnas vēzis 323
- taisnās zarnas vēzis 323
- vairogdziedzera vēzis 324

Vidusausis iekaisums 373

Vīrusu hepatīts 275

- vīrusu hepatīts A 275
- vīrusu hepatīts B 276
- vīrusu hepatīts C 277

Z

Zarnu aizsprostojums 201

Zibens radītās traumas 445

Zivju lenteņa invāzija
(difilobotrioze) 281

Ž

Žultspūšļa iekaisums 143

- akūts žultspūšļa
iekaisums 143
- hronisks žultspūšļa
iekaisums 143

Žultsakmeņu kolika (sāpju
lēkme) 200

Žultsakmeņu slimība 147

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

- Anšelēvičs, J. Neatliekamā diagnostika un ārstēšana terapeita praksē. R., 1985.
- Andrejevs, N. Sirds slimību profilakse. R., 1985.
- Baltiņa, D. Ko derētu zināt par vēzi. R., 2000.
- Helds, A. Vairogdziedzera slimības. R., 1987.
- Narkotikas un to lietošanas sekas. R., 1999.
- Pētersone, A. Ārstniecības augi, I- II. R., 1976.
- Rožkalne, R. Veselības rokasgrāmata. R., 2001.
- Rožkalne, R. Aptieka augļu dārzā. R., 2002.
- Rožkalne, R. Aptieka sakņu dārzā. R., 2003.
- Rožkalne, R. Vēzis. Ceļš uz atveseļošanos. R., 2003.
- Rožkalne, R. Sirds un asinsvadu slimību profilakse. R., 2004.
- Rožkalne, R. Gremošanas orgānu slimību profilakse. R., 2005.
- Rožkalne, R. Koki - veselības un enerģijas avots. R., 2006.
- Rubine, H., Eniņa, V. Ārstniecības augi. R., 2004.
- Stengrevics, A. Vēzis ir izārstējams. R., 2002.
- Zariņš, Z., Neimane, L. Uztura mācība. R., 1999.
- Киреев, А. Рак излечим. М., 1999.
- Минеджян, Г. З. Сборник по народной медицине и нетрадиционным способом лечения. М., 1999.
- Носов, А. М. Целебные садовые растения. М., 2001.
- Преображенский, В. Профилактика и лечение заболеваний нервной системы. Ростов-на-Дону, 2000.
- Синяков, А. Ф. Лечение растениями. М., 2000.
- Синяков, А. Ф. Фитотерапия против рака. М., 2001.
- Соколов, С. Я., Замотаев, И. П. Справочник по лекарственным растениям (фитотерапия). М., 1989.
- Тавлинова, Г. К. Целебные травы и настои. М., 2002.
- Ужегов, Г. Н. Болезни сердца и сосудов. СПб., 1999.
- Ужегов, Г. Н. Питание и болезни органов пищеварения. Ростов-на-Дону, 2000.
- Ужегов, Г. Н. Болезни опорно-двигательного аппарата. М., 2001.
- Филиппова, И. Г. Грибы против рака. СПб., 2003.
- <http://www.mfd.lv/book/NarkomanijaUnTasSekas.htm>

SATURS

IEVADS	5
SIRDS UN ASINSRITES SISTĒMAS SLIMĪBAS	9
Sirds un asinsvadu sistēma	9
Sirds	9
Asinsrite	10
Sirds un asinsrites sistēmas slimību riska faktori	11
Sirds slimību galvenās pazīmes	13
Sirds muskuļa slimības	15
Miokardīts	16
Kardiomiopātija	16
Sirds mazspēja	17
Sirds astma	18
Išēmiskā jeb koronārā sirds slimība	21
Stenokardija	22
Miokarda infarkts	26
Insults	30
Sirds ritma traucējumi	34
Arteriālā hipertensija jeb paaugstināts asinsspiediens	38
Hipotonija jeb pazemināts asinsspiediens	45
Ateroskleroze	49
Aptaukošanās	58
Ķermeņa svara aprēķināšana	59
Mazasinība	63
Hroniska vēnu nepietiekamība	66
Varikoze jeb paplašinātas vēnas	66
Tromboze	68
Hemoroidi jeb hemoroidālo vēnu varikoze	70
ELPOŠANAS ORGĀNU SLIMĪBAS	74
Akūts elpceļu iekaisums	75
Bronhīts	76
Akūts bronhīts	76
Hronisks bronhīts	76
Bronhiālā astma	77
Pneimonija	78
Plaušu tuberkuloze	82
GREMOŠANAS ORGĀNU SISTĒMA	85
Gremošanas orgānu slimības un to galvenās pazīmes	89
Sāpes	91
Ēstgribas traucējumi	92

Slikta dūša un vemšana	93
Grēmas	95
Atraugas	97
Meteorisms	97
Aizcietējums	99
Caureja	102
Disbakterioze	105
Dispepsija	106
Barības vada slimības	107
Barības vada spazms	107
Barības vada gļotādas iekaisums	108
Kuņģa slimības	108
Gastrīts	109
Akūts gastrīts	109
Hronisks gastrīts	112
Gastrīts ar normālu vai paaugstinātu sekrēciju un skābes daudzumu kuņģa sulā	112
Gastrīts ar pazeminātu sekrēciju un skābes daudzumu kuņģa sulā	117
Čūlas slimība	120
Zarnu slimības	126
Hronisks tievās un resnās zarnas iekaisums.....	126
Kuņģa un zarnu funkcionālie traucējumi	130
Aizkuņģa dziedzera iekaisums	132
Akūts aizkuņģa dziedzera iekaisums	132
Hronisks aizkuņģa dziedzera iekaisums	133
Aknu un žultsceļu slimības	136
Aknu iekaisums	136
Akūts aknu iekaisums	136
Hronisks aknu iekaisums	137
Aknu ciroze	141
Žultspūšļa un žultsvadu slimības	143
Akūts žultspūšļa iekaisums	143
Hronisks žultspūšļa iekaisums	143
Žultsakmeņu slimība	147
NIERU UN URĪNA IZVADCEĻU SLIMĪBAS	150
Nieru blodiņu iekaisums	151
Urīnpūšļa iekaisums	153
Nierakmeņu jeb urīnceļu akmeņu slimība	155
Priekšdziedzera iekaisums	158
Priekšdziedzera adenoma	159
Urīna nesaturēšana	161

IEKŠĒJĀS SEKRĒCIJAS DZIEDZERU UN VIELMAIŅAS SLIMĪBAS	164
Cukura diabēts	165
Podagra	169
Vairogdziedzera slimības	172
Hipotireoze jeb miksedēma	172
Kākslis	173
Tireotoksikoze	173
KAULU, LOCĪTAVU UN MUSKUĻU SLIMĪBAS	176
Osteoporoze	177
Artrīts	178
Osteoartrīts	179
Deformējošā artroze	180
Osteohondroze jeb deformējošā spondiloze	181
Kakla skriemeļu osteohondroze	183
Krūšu daļas skriemeļu osteohondroze	184
Jostas - krustu daļas skriemeļu osteohondroze	184
Neiralģija	184
Sēžas nerva iekaisums	185
Trijzaru nerva iekaisums	185
Pakauša nerva iekaisums	185
Miozīts un mialģija	186
Muskuļu krampji	186
“Nemierīgu kāju sindroms”	187
SĀPES	191
Galvas sāpes	191
Muguras sāpes	192
Sāpes krūtīs	193
Skausta sāpes	194
Jostas un krustu sāpes	195
Ceļu locītavu sāpes	195
Plecu sāpes	195
Roku pirkstu sāpes	196
Pēdu sāpes	196
Pēdu deformācijas izraisītas sāpes	197
Plakanā pēda	197
Greizais iekšķis	197
Āmurveida pirksts	198
Papēža piesis	198
Papēža ādas plīsums	198
Ieaudzis nags	199
Akūtas vēdera dobuma orgānu sāpes	199

Akūts apendicīts	200
Akūts aizkuņģa dziedzera iekaisums	200
Kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas čūlas plīsums	200
Žultsakmeņu sāpju lēkme	200
Nierakmeņu sāpju lēkme	201
Zarnu aizsprostojums	201
Vēderplēves iekaisums	201
Kuņģa un zarnu asiņošana	201
NERVU SISTĒMA	202
Nervu un psihiskās slimības	203
Stress	203
Depresija	207
Miega traucējumi	209
Neirozes	211
Neirastēnija	212
Histērija	212
Uzmācības neiroze	213
Hronisks nogurums jeb izsīkuma sindroms	214
Migrēna	218
Epilepsija	220
Šizofrēnija	222
Izkaisītā skleroze	223
Alcheimera slimība	224
Pārkinsona slimība	225
SIEVIEŠU SLIMĪBAS	227
Ārējo dzimumorgānu iekaisums	229
Bartolīna dziedzera iekaisums	231
Maksts iekaisums	231
Dzemes un apkārtējo saistaudu iekaisums	232
Olnīcu un olvadu iekaisums	233
Menstruāciju traucējumi	234
Klimakss	238
Dzimumorgānu audzēji	240
Dzemes mioma un fibromioma	240
Krūts dziedzeru audzēji	241
INFEKCIJU UN PARAZITĀRAS (INVĀZIJAS)	
SLIMĪBAS	244
Adenovīrusu infekcija	245
Rinovīrusu infekcija	246
Gripa	249
Angīna	253
Difterija	256
Epidēmiskais parotīts jeb “cūciņa”	257

Legioneloze	258
Ērču encefalīts	259
Laima slimība	260
Šigeloze jeb dizentērija	261
Leptospiroze	263
Norovīruss	264
Rotovīrusu infekcija	265
Ādas rozēs infekcija	265
Herpes, parastās	267
Stingumkrampji	268
Trakumsērga	269
Uztura toksikoinfekcijas	271
Salmoneloze	271
Botulisms	272
Stafilokoku toksikoinfekcijas	273
Vēdertīfs	274
Vīrusu hepatīts	275
Vīrusu hepatīts A	275
Vīrusu hepatīts B	276
Vīrusu hepatīts C	277
Parazitārās invāzijas	280
Cērmju invāzija	280
Spalīšu invāzija	280
Zivju lenteņu invāzija	281
Trihineloze	283
SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS SLIMĪBAS	285
HIV / AIDS	285
Gonoreja	287
Sifiliss	288
Hlamidioze	291
Trihomonāze	292
Dzimumorgānu kārpas jeb smailās kondilomas	293
NARKOMĀNIJA	294
Dažu narkotisko līdzekļu grupu raksturojums un to iedarbība	295
Opiāti	295
Marihuāna un hašišs	295
Amfetamīni	296
Ekstazi	296
Halucinogēni	297
Inhalanti	298

.....	Kokaīns	298
.....	Barbiturāti un trankvilizatori	298
ALKOHOLISMS		300
VĒZIS		305
.....	Acu vēzis	306
.....	Ādas vēzis	307
.....	Aizkuņģa dziedera vēzis	310
.....	Aknu vēzis	311
.....	Balsenes vēzis	312
.....	Barības vada vēzis	312
.....	Dzemes vēzis	313
.....	Krūts dziedzera vēzis	314
.....	Kuņģa vēzis	316
.....	Leikēmija	317
.....	Mutes dobuma vēzis	318
.....	Nieru vēzis	319
.....	Olnīcu vēzis	320
.....	Plaušu vēzis	321
.....	Priekšdziedzera vēzis	322
.....	Resnās zarnas vēzis	323
.....	Taisnās zarnas vēzis	323
.....	Vairogdziedzera vēzis	324
ACU SLIMĪBAS		330
.....	Acu slimību profilakse	330
.....	Acu asarošana	331
.....	Acu sāpes	332
.....	Acu plakstiņu malu iekaisums	332
.....	Asins izplūdums acī	333
.....	Glaukoma	333
.....	Katarakta	334
.....	Konjunktivīts	335
.....	Miežgrauds	336
.....	Kā redzi iespaido darbs ar datoru	338
ĀDAS SLIMĪBAS		341
.....	Personīgā higiēna.....	341
.....	Ādas nieze	342
.....	Ādas sēnišu slimības	344
.....	Klijveida ēde	345
.....	Epidermofītijs	345
.....	Pēdu mikoze	346
.....	Nagu sēnišu slimība	346
.....	Mikrosporija	347
.....	Izsutums	348

Ekzēma	350
Kāju kopšana	352
Kārpas	355
Kašķis	357
Nātrene	358
Pinnes	360
Psoriāze	362
Matu kopšana	363
Matu izkrišana	364
Seboreja un blaugznas	367
Utu invāzija	369
Vasaras raibumi	370
AUSU, KAKLA UN DEGUNA SLIMĪBAS	372
Ārējās auss iekaisums	372
Vidusauss iekaisums	373
Iekšējās auss iekaisums	374
Deguna asiņošana	374
Deguna blakusdobumu iekaisums	376
Dzirdes nerva iekaisums	377
Faringīts	377
Laringīts	378
Iesnas	380
Sēra korķi	383
Trokšņi ausīs	384
TRAUMAS UN PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANA	386
Traumatiskais šoks	386
Ievainojumi	387
Brūces	388
Traumatiskais pneimotorakss	391
Asiņošana	391
Acu traumas	394
Acs ābola sasitums	394
Acs apdegums	395
Svešķermenis acīs	396
Auss traumas	397
Svešķermenis ausī	397
Deguna traumas	398
Svešķermenis degunā	398
Svešķermenis elpošanas ceļos	399
Svešķermenis gremošanas orgānos	400
Svešķermenis ādā un zemādas audos	400
Balsenes traumas	400

Galvas sasitums	401
Galvas smadzeņu satricinājums vai sasitums	401
Krūšu kurvja traumas	402
Krūšu kurvja satricinājums	402
Krūšu kurvja sasitums vai saspiedums	402
Mugurkaula traumas	403
Vēdera sienas un vēdera dobuma orgānu traumas	403
Vēdera sienas traumas	404
Vēdera dobuma orgānu traumas	404
Kaulu lūzumi un izmežģījumi	405
Galvaskausa pamatnes lūzums	407
Rokas kaulu lūzums	407
Atslēgas kaula lūzums	408
Ribu un krūšu kaula lūzums	408
Iegurņa kaula lūzums	408
Apakšstilba kaula lūzums	408
Augšstilba kaula lūzums	409
Pēdas kaulu lūzumi un izmežģījumi	409
Nobrāzums	411
Sasitums	411
Ķermeņa daļu saspiedums	412
Sastiepums	413
Apdegums	414
Apsaldējums un vispārēja ķermeņa atdzišana.....	417
Traumu radītās komplikācijas	419
Strutojošas un slikti dzīstošas brūces un čūlas	419
Izgulējums	422
Punarīcijs	423
Augoņi	424
PIRMĀ PALĪDZĪBA PĒKŠŅAS SASLIMŠANAS UN	
NELAIMES GADĪJUMOS	427
Kādos gadījumos steidzami jāizsauc ātrā medicīniskā	
palīdzība	427
Reanimācija	428
Mākslīgā elpināšana no “mutes mutē”	429
Sirds ārējā masāža	431
Pirmās palīdzības sniegšana	432
Asiņošana	432
Bezsamaņa	434
Ģībonis	435
Šoks	436
Sirds mazspēja	437

Aizrīšanās	438
Apdegums	440
Apsaldējums un vispārēja ķermeņa atdzišana	440
Čūskas kodums	440
Dzīvnieku kodumi	441
Ērču kodums	442
Kukaiņu dzēlumi	442
Elektrotrauma	445
Zibens radītās traumas	445
Noslāpšana jeb smakšana	446
Pārkaršana	447
Slikšana	448
Saindēšanās	449
MĀJAS APTIECIŅA	452
UZTURS	455
Veselīga uztura pamatprincipi	455
Uztura režīms	456
Ārstnieciskais uzturs	457
Racionāla uztura pamatprincipi	458
Olbaltumvielas	459
Tauki	460
Ogļhidrāti	461
Ūdens un neorganiskie sāļi	462
Vitamīni	463
Mīnerālvielas	464
Vecu cilvēku organisma īpatnības, slimību norise un uzturs	464
ĀRSTNIECĪBAS AUGU IZMANTOŠANA SLIMĪBU ĀRSTĒŠANĀ UN PROFILAKSĒ	469
Ārstniecības augu vākšana, kaltēšana un uzglabāšana ...	471
Ārstniecības augu lietošana mājas apstākļos	472
RECEPTĒS IZMANTOTO ĀRSTNIECĪBAS AUGU NOSAUKUMI LATVIEŠU UN LATIŅU VALODĀ	475
SLIMĪBU RĀDĪTĀJS	478
IZMANTOTĀ LITERATŪRA	484

Piezīmēm

Latvianische «Pētergailis»
Saiete iela 24, Rīga, LV-1011
Gandrībs nr. 1052, Rīga, LV-1011
Reģistrācijas numurs Nr. 400030292
Tālrunis (+371) 7 243 062
Fakss (+371) 7 271 703
e-pasts: info@petergails.lv
www.petergails.lv

Izdevēja AS «Pētergailis»
Balnais dambis 3, Rīga, LV-1081

Izdevniecība «Pētergailis»
Stabu iela 54, Rīga, LV-1011
Ģertrūdes iela 19/21, Rīga, LV-1011
Reģistrācijas apliecība Nr. 4000300593
tālr. (+371) 7 843 062
fakss (+371) 7 871 763
e-pasts: info@petergailis.lv
www.petergailis.lv

Iespiests A/S «Preses nams»
Balasta dambis 3, Rīga, LV-1081



Ls 7.72

LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0308098338



2008-5
L 277

Grāmata, kas vajadzīga katrā dzīvoklī, mājā un sētā.

Regīnas Rožkalnes populārās grāmatas
“Veselības rokasgrāmata” atjaunots un ar jaunām nodaļām
papildināts izdevums ikvienam pieejamā formā sniedz
visnepieciešamākās atbildes uz jautājumiem:

- kas ir sliktās pašsajūtas cēlonis,
kā jāsniedz pirmā palīdzība, ja ārsta nav līdzās,
- kas jādara nekavējoties un kā izvairīties
no slimības vai tās paasinājuma turpmāk,
- kuri ārstniecības augi, augļi un dārzeņi
palīdz izveseļoties vai ir lietojami profilaktiski,
- kā ievācami un sagatavojami un kādās
devās lietojami ārstniecības augi,
- kāds ir katrai slimībai ieteicamais uzturs
un kādi ir veselīga uztura pamatnoteikumi,
- kam jābūt mājas aptieciņā.

Grāmatas beigās sniegts receptēs minēto ārstniecības augu saraksts un
grāmatā aplūkoto slimību saraksts.

Ar šo grāmatu jūs vairs nejutīsieties viens un bezpalīdzīgs, sastopoties
ar slimību vai nelaimes gadījumu.

ISBN 978-9984-33-244-4

