

VESELĪBA

Senioru pavasara ekskursijas



Attēlā: Martā novada seniori devās izzinošās ekskursijās uz Cēsīm, Līgatni, Vecpiebalgu un Pārgauju.

Martā 217 Cēsu novada seniori devās izzinošās ekskursijās uz Cēsīm, Līgatni, Vecpiebalgu un Pārgauju.

Ekskursijā Līgatnē seniori izzināja papīra ražošanas aizkules darbnīcā "Cīts papīrs", degustēja Līgatnes vīna darītavas dzērienus un iepazīnās ar uzņēmīgiem novadniekiem Vienkoču parkā. Savukārt Pārgaujā seniori izgaršoja labumu darītavas "Raiskumietis"

brūvējumus, atklāja Lielstraupes pils noslēpumus un satikās ar aizraujošām personībām Rozulas skolā. Par Vecpiebalgas šarmu seniori priecējās, baudot zāļu tēju saimniecībā "3x9 zāļi", izzināja kino vēsturi "Kino fermā" un degustēja medu saimniecībā "Bitītes". Cēsis "Labas saknes" aicināja uz veselīgu našķu meistarklasi, "Rakšos" seniori satikās ar draudzīgām

alpakām un kamieliem, savukārt "The Art Ranch Dukuri" saimniece iepriecināja ar aizraujošiem stāstiem.

Tuvojoties rudenim, Vecpiebalgas seniori tiks aicināti pieteikties ekskursijā uz Amatu, Amatas seniori varēs pieteikties ekskursijās uz Jaunpiebalgu, bet Pārgaujas seniori – uz Priekuljiem.

Piedalies sabiedriskajā apspriešanā!

Aicinām līdz šī gada 8. maijam piedalīties Eiropas Komisijas (EK) organizētajā sabiedriskajā apspriešanā, aizpildot aptaujas anketu tiešsaistē mājaslapā www.cesis.lv.

Aptauja tiek veikta, lai izvērtētu Eiropas Atbalsta fonda vibrācijākajām personām efektivitāti un lietderību, sasniegto rezultātu ilgtermiņu. Aptaujas rezultāti tiks izmantoti

apkopotā veidā un publicēti EK mājaslapā, sniedzot iespēju iepazīt rezultātus arī dalībvalstu līmenī.

Neredzamais ienaidnieks – ērces

Cēsu novads ir iekļauts to Latvijas teritoriju vidū, kur ir salīdzinoši liela ērcu aktivitāte, tāpēc novada bērnus pret ērcu encefalītu ir iespēja vakcinēt bez maksas. Par izplatītākajām ērcu izraisītajām slimībām, profilaksi un ārstēšanu stāsta Cēsu klīnikas Bērnu veselības centra vadītāja, pediatre Ilze Dambē.

Kad jābūt sargāties no ērcēm?

Tiklīdz gaisa temperatūra ārā vismaz vairākas dienas turas 3–5 °C, ērces kļūst aktīvas. Vienalga, vai tas ir februāris, marts vai aprīlis.

Cēsu novadā risks saslimt ir salīdzinoši liels. Tas ir viens no iemesliem, kāpēc tagad bērniem ir iespēja saņemt valsts apmaksātu vakcināciju pret ērcu encefalītu. Šobrīd ir piemērots laiks izlemt par labu vakcinācijai. Tā ir domāta, lai novērstu tieši smagu saslimšanu. Vecākiem der arī pievērst

uzmanību, ka mainījušās vakcinācijas kārtības vadlīnijas. Pēc vakcinācijas kursa uzsākšanas pirmā revakcinācija ir pēc trim gadiem, bet nākamās – ik pēc 10 gadiem. Līdz šim revakcinācija tika rekomendēta ik pēc 5 gadiem.

Kādas ir ērcu izraisītās saslimšanas?

Ērcu encefalīts ir vīrusa infekcija. To iegūstam, kad iekošanās brīdī ērce mūsos vakcinēti, varam ar ērcu encefalītu saslimt smagi. Pirmajā slimības fāzē 2–4 dienas var būt paaugstināta temperatūra, nogurums, galvassāpes, sāpes muskuļos un locītavās, kā arī slikta dūša un apetītes zudums. Gandrīz kā gripas gadījumā. Šajā laikā vīruss cirkulē asinīs. Pēc tam iestājas asimptomātisks periods, kas ilgst vidēji 8 dienas (bet var būt arī 20), kad slimība neizpaužas. Pēc tam, ja bērns neizveseļojas,

parādās centrālās nervu sistēmas bojājumi – meningīta vai meningoencefalīta simptomi. Pārslimojot imunitāte tiek iegūta uz mūžu.

Laima slimība ir bakteriāla infekcija. Ir pierādīts, ka ērcei, lai tā nodotu slimību, ir jābūt kārtīgi piesūkušai un sākušai intensīvu barošanu. Tikai tajā mirklī ērce ievada cilvēkā *Borrelia burgdorferi* baktēriju. Pēc tam 70% gadījumu, parādās Laima plankums jeb migrējošā eritēma. Tas ir sarkanīgs plankums ar gaišāku vidusdaļu, var būt arī ar tumšāku vidusdaļu ap koduma vietu. Plankums var parādīties arī citā vietā. Ja to pamanāt, nekavējoties jāvērsas pie ārsta un jāizdzer nozīmētais antibiotiku kurss, turklāt nedrīkst pārtraukt to lietošanu pirms laika.

Kā atpazīt ērcu encefalītu?

Ar to ir ļoti sarežģīti. Šī slimība ir mēnīga. Tās gaita ir nespecifiska. Reizēm pie

Modernizēs Cēsu klīnikas Bērnu veselības centra telpas

CĒSIS

Centrālā finanšu un līgumu aģentūra un Cēsu klīnika 1. martā parakstīja līgumu par projekta Cēsu klīnikas Bērnu veselības centra dienas stacionāra un rehabilitācijas pakalpojuma pilnveidošanas un infrastruktūras atjaunošanas īstenošanu.

Pārbūves darbus veiks Bērnu slimību nodaļas ar dienas stacionāru telpu vidusdaļā 207 m² platībā, kas ir palikusi kā vēl nerealizētā daļa iepriekš jau izstrādātajam ārstniecības korpusa pārbūves tehniskajam projektam. Telpas plānots attīstīt bērnu rehabilitācijas dienas stacionāra vajadzībām – fizioterapijas nodarbībām, procedūrām, kā arī izbūvēt uzgaidāmo telpu dienas stacionāra pacientiem ar vecākiem, kā arī nodaļas

virtuves zonu, kur līdz šim nav veikti remontdarbi.

Projektu plānots īstenot deviņu mēnešu laikā, tā kopējās izmaksas plānotas 251 853,93 EUR apmērā.

Projekts tiks ieviests par Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma plāna investīcijām 4.1.1.3.i. "Atbalsts sekundāro ambulatoro pakalpojumu sniedzēju veselības aprūpes infrastruktūras stiprināšanai, lai nodrošinātu visaptverošu ilgtspējīgu integrētu veselības pakalpojumu, mazinātu infekciju slimību izplatību, epidemioloģisko prasību nodrošināšanā".



manis atnāk vecāki un stāsta, ka bērnam divas dienas bijusi paaugstināta temperatūra, nevarējuši saprast, no kā. Tas pārgāja. Pēc tam paiet nedēļa vai vairāk, un sākas otrais vilnis ar neiroloģiskajiem simptomiem. Var atkal parādīties temperatūra, fotofobija jeb jutīgums uz gaismu, galvassāpes, sprandas stīvums un citi simptomi.

Tāpēc pēc ērces koduma, ir svarīgi piefiksēt datumu, vislabāk kalendārā. Vismaz mēnesi intensīvi novērot koduma vietu un veselības stāvokli, kā arī pēc tam ilgākā periodā turpināt novērot veselību. Ņemot vērā komplicēto šo slimību diagnostiku, pasaulē notiek daudz pētījumu, lai uzlabotu algoritmu slimības atpazīšanai.

Kāda ir ārstēšana ērcu encefalītam?

Encefalītam nav nekādas specifiskas ārstēšanas, jo tas ir vīruss. Mēs lielā mērā esam

bezpēcīgi ērcu encefalīta priekšā. Varam tikai atbalstīt organismu. Dot šķidrums. Ārsti var noteikt medikamentus, kas noņem smadzeņu tūsku. Katrā ziņā to izlemj ārsts, kas seko līdz bērna stāvoklim stacionārā. Tā ir veselībai un dzīvībai bīstama saslimšana, kas var izraisīt invaliditāti. Ir bērni, kuriem pēc pārslimošanas no jauna jābūt staigāt, runāt, ēst...

Kā pareizi noņemt ērci?

Svarīgi ir ērci nesaspiest. Citādi tā var izvērties. Tas var notikt arī tad, ja virsū liek eļļu. Tā varam veicināt Laima slimības nokļūšanu organismā. Pret Laima slimību diemžēl nav vakcinu, tāpēc saslimšanas gadījumā atcerēsimies – jo ātrāk vērsīsimies pie ārsta un sāksim ārstēšanu, jo veiksmīgāks būs rezultāts.