



Slimību profilakses un  
kontrols centrs

***Seksuālā un reproduktīvā veselība  
dāmām un kungiem pēc  
50 gadu vecuma***



## *levads*

Ne reizi vien ir nācies dzirdēt, ka sievietes un vīrieši pēc 50 gadu vecuma kļūst mazāk aktīvi, ka rodas grūtības apgūt ko jaunu un zūd produktivitāte darbā, ka seksuālās attiecības vairs nav aktuālas, jo interese par tām ir zudusi. Reizēm šķiet, ka par seksuālo veselību un ar to saistītiem fizioloģiskiem un emocionāliem jautājumiem šajā vecumposmā vairs nepieklājas runāt. Sabiedrības stereotipi padara šo jautājumu vēl sarežģītāku un mazina drosmi par to atklāti runāt.

Seksuālās attiecības ir aktuālas arī pēc 50 gadu vecuma, un pētījumi liecina, ka sievietes un vīrieši šajā vecumposmā saskaras ar dažādām fizioloģiskām un emocionālām seksuālās veselības problēmām, turklāt viņu vajadzības nav sadzirdētas.

Novērojot organismā notiek dažādas pārmaiņas, un tas ir normāli! Šīs pārmaiņas ir jāpieņem, jo mēs esam skaisti katrā no saviem vecuma posmiem. Katram no mums 50+ vecumā ir divas iespējas – skaisti palikt vecākiem vai novecot. Dzīve tikai turpinās, un, izprotot savu ķermeni, katram no mums ir vēl daudz skaistu gadu, emociju un attiecību. Šajā materiālā mēs nerunāsim par krunciņām un kā tās aizkavēt, bet gan par tik nozīmīgu un reizēm tabu tēmu – seksuālā veselība. Materiālā apskatīsim, ar kādām pārmaiņām ķermenī saskaras sievietes un vīrieši novecojot, kas jāatceras par drošām seksuālām attiecībām un kā rūpēties par savu seksuālo veselību.



## ***Pārmaiņas sievietes ķermenī – menopauze kā jauns dzīves cēliens***

Visa mūža garumā hormoni ietekmē mūsu garastāvokli, izskatu, svaru, seksuālo tieksmi u. c. Hormonālas svārstības notiek dažādos vecumposmos – arī novecojot asinīs mainās hormonu sastāvs un daudzums, izraisot dažādas pārmaiņas sievietes ķermenī. Izprotiet pārmaiņas savā ķermenī, lai vieglāk tās pieņemtu un meklētu sev piemērotākos risinājumus!

Katras sievietes dzīvē pienāk pārejas posms – menopauze. Menopauze ir normāls sievietes dzīves periods, ko mēdz dēvēt arī par jauna dzīves posma iestāšanos. Visbiežāk tā iestājas sievietēm vecuma periodā no 45 līdz 55 gadiem. Menopauze ir sākusies, ja mēnešreizes nav vismaz gadu. Tās priekšvēstnesis ir premenopauze, kas ir pārejas laiks līdz pēdējām mēnešreizēm. Šajā periodā sākas menstruālā cikla traucējumi. Menstruālā cikla traucējumi var būt īsāks cikls, mazāka vai tieši stiprāka asiņošana. Iespējams arī epizodes, kad 3–4 mēnešus ir menstruāciju aizkave un tad sākas ilgstoša asiņošana, kas var ilgt līdz pat mēnesim. Šādos gadījumos

var būt nepieciešama ķirurģiska iejaukšanās. Traucējumi var būt mazāk izteikti vai gluži pretēji – spēcīgāki. Premenopauzes ilgums katrai sievietei ir individuāls, un tas var ilgt no viena līdz pat 15 gadiem.

Šajā pārejas periodā norisinās pārmaiņas sievietes ķermenī. Olnīcas pakāpeniski pārstāj darboties un izstrādāt hormonus – estrogēnu un progesteronu. Estrogēns ir hormons, kas ir atbildīgs par izskatu, pašsajūtu, redzi, dzirdi, kaulu blīvumu, sirdi, asinsvadu sistēmu un prāta spējām. Pārmaiņas norisinās pakāpeniski, līdz olnīcu funkcijas ir izsīkušas, kad ovulācija vairs nenotiek un sievietei vairs nevar iestāties grūtniecība.

Katra sieviete ir atšķirīga, un atšķirīgas ir arī menopauzes izpausmes. Daļai sieviešu šīs izmaiņas norit teju nemanāmi, savukārt daļai sieviešu tās var būt izteiktākas. Hormonālo izmaiņu ietekmē āda pakāpeniski zaudē elastību, kļūst plānāka, savukārt maksts gļotāda kļūst sausāka.

## ***Estrogēna līmenim samazinoties, var parādīties:***

- Karstuma viļņi
- Galvassāpes
- Nespēks
- Svara pieaugums
- Svīšana naktīs
- Garastāvokļa svārstības
- Depresija
- Grūtības koncentrēties
- Miega traucējumi
- Samazināta dzimumtieksme

## Kā mazināt menopauzes radītos simptomus?



Ja simptomi ir izteikti un traucē, tos ir iespējams mazināt vai pavisam novērst – gan veicot vienkāršas izmaiņas ikdienas dzīvē un paradumos, gan lietojot ārsta izrakstītos medikamentus.

Ja menopauzes radītie simptomi ir izteikti, nekautrējieties jautāt pēc palīdzības un padoma. Saruna ar speciālistu – ginekologu – ļaus labāk izprast pārmaiņas savā organismā un

rast iespējamus risinājumus nepatīkamam simptomu mazināšanai. Dodieties pie sava ginekologa un kopīgi pārrunājiet jautājumus par estrogēna aizstāšanu, izmantojot menopauzes hormonālo terapiju. Tā palīdz atvieglot menopauzes izraisītos simptomus. Informējiet ārstu par visām zālēm, ko lietojat, un visām slimībām vai to pazīmēm, lai ārsts varētu nozīmēt Jums piemērotāko terapiju. Jautājiet par terapijas guvumiem, kā arī iespējamiem riskiem, piemēram, svara pieaugumu u. c. Pirms hormonālās terapijas uzsākšanas ļoti svarīgi ir izrunāt ar ārstu, vai ģimenē sievietēm nav bijuši krūts vai olnīcu vēža gadījumi. Tāpat jāizrunā, vai nav asinsvadu trombozes riski (sievietēm ar paaugstinātu asinsspiedienu, paaugstinātu ķermeņa masas indeksu, smēķēšanu, ja iepriekš ir bijusi dziļo vēnu tromboze).

Menopauzes laikā, samazinoties estrogēna līmenim, sfinkteris, kurš noslēdz urīnizvadkanālu, kļūst vājāks, tādēļ daļai sieviešu var rasties urīnpūšļa vājums un nekontrolēta urīna noplūde. Šajā situācijā svarīgākais ir nekrist izmisumā, bet apzināties, ka problēma ir risināma. Iegurņa pamatni var stiprināt. Lai uzlabotu kontroli pār urīnpūsli, ieteicami vingrinājumi starpenes muskuļu stiprināšanai. Šādos gadījumos vajadzētu konsultēties ar fizioterapeitu, kas iemācīs un parādīs, kā un kādi vingrinājumi ir jāveic iegurņa muskulatūras vingrināšanai un stiprināšanai. Ir pieejamas arī bioatgriezeniskās saites (*Biofeedback*) terapijas metode, ar kuras palīdzību fizioterapeita vadībā pacients

iemācās apzināti sajūst, kontrolēt un regulēt savu iegurņa pamatnes muskulatūru. Noteikti nevajadzētu samierināties pat ar nelielu urīna noplūdi, ko uz mirkli var risināt ar ikdienas biksiņu ieliktniņiem. Dodieties pie ārsta un risiniet problēmu jau tās sākumā. Nekautrējieties runāt par to ar savu ģimenes ārstu vai ginekologu. Speciālisti ar šiem jautājumiem strādā ikdienā, un viņi palīdzēs rast jums piemērotāko risinājumu. Mūsdienās urīna nesaturēšanu ir iespējams ārstēt dažādos veidos – vieglākos gadījumos ar medikamentiem vai fizioterapiju, bet smagākos gadījumos iespējams pat veikt operācijas, lai problēmu atrisinātu.

Vairākus no menopauzes simptomiem var mazināt, veicot izmaiņas savā ikdienā. Maksts sausuma dēļ var būt nepieciešams ilgāks laiks, lai dzimumakta

laikā tā pati dabīgi samitrinātos. Lai mazinātu maksts sausumu un iespējamo diskomfortu dzimumakta laikā, var palīdzēt lubrikanti vai prezervatīvi

ar lubrikantu, kuri mūsdienās ir plaši pieejami. Regulāra dzimumdzīve ir viens no būtiskākajiem nosacījumiem, lai saglabātu maksts lubrikāciju. Ja izmaiņas makstī ir ļoti izteiktas, noteikti konsultējaties ar ginekologu par iespējamu lokālu estrogēnu terapiju vai lāzerterapiju. Fiziskās aktivitātes un

elpošanas vingrinājumi palīdzēs mazināt karstuma viļņus. Tāpat fiziskās aktivitātes un veselīgs, sabalansēts uzturs palīdzēs samazināt aptaukošanās, sirds asinsvadu slimību un osteoporozes (kaulu blīvuma samazināšanās) risku, kas pieaug, samazinoties estrogēna līmenim.

## Rūpes par reproduktīvo veselību

### Paradumi

Sievietes reproduktīvo sistēmu ietekmē arī viņas dzīvesveida paradumi. Kaitīgi paradumi var veicināt menopauzes ātrāku iestāšanos.



Smēķēšana ne tikai ievērojami paaugstina sirds un asinsvadu slimību risku, bet arī negatīvi ietekmē sievietes reproduktīvo veselību: paaugstina vēža (olnīcu, krūts, dzemdes kakla vēža) attīstības risku. Ja smēķējat, izvērtējiet iespējamus veselības riskus un apsveriet iespēju smēķēšanu tomēr atstāt. Anonīmu palīdzību smēķēšanas atmešanai varat saņemt, zvanot uz konsultatīvo tālruni 67037333 (darba dienās no 8:00 līdz 18:00). Par palīdzības iespējām varat jautāt arī savam ģimenes ārstam vai narkologam. Pie valsts apmaksāta narkologa ģimenes ārsta nosūtījums nav nepieciešams.



Neizmantojiet alkoholu kā līdzekli ar menopauzi saistīto simptomu mazināšanai. Tas neatrisinās problēmu ilgtermiņā, bet var kļūt par atkarību, kā arī veicina onkoloģisko slimību attīstību. Ja ir radušās grūtības kontrolēt alkohola lietošanu, vērsieties pie ģimenes ārsta vai meklējiet palīdzību pie narkologa. Narkologs ir tiešās pieejamības ārsts, tādēļ nosūtījums uz valsts apmaksātu vizīti nav nepieciešams.



Sievietes svaru menopauzes laikā nosaka vairāki faktori – iedzimtība, hormoni, uzturs, fiziskās aktivitātes un hroniskās slimības. Ir faktori, kurus nevar manīt (piemēram, ģenētiskos faktorus), taču ikvienam ir iespēja mainīt savu dzīvesveidu. Menopauzes laikā hormonālo izmaiņu ietekmē palēninās vielmaiņa un pieaug liekā svara un aptaukošanās risks, tādēļ, īpaši tagad, ir svarīgi pievērst uzmanību savai ikdienas ēdienkartei. Veselīgs un sabalansēts uzturs palīdzēs ne vien uzturēt optimālu ķermeņa masu un novērst aptaukošanos, bet arī samazinās sirds asinsvadu slimību un cukura diabēta attīstības risku. Uztura ieteikumus meklējiet sadaļā „**Dāmām un kungiem**”.



Pētījumi liecina, ka regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo dzīves kvalitāti, pašsajūtu (t. sk. palīdz mazināt menopauzes radītos simptomus) un pagarina veselīgi nodzīvotā mūža ilgumu (bez funkcionāliem ierobežojumiem). Svarīgi atcerēties, ka nekad nav par vēlu uzsākt nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, jo jebkurā vecumā fiziskās aktivitātes salīdzinoši īsā laikā var uzlabot labsajūtu un veselību. Nodarbošanos ar fiziskajām aktivitātēm vajadzētu uzsākt pakāpeniski. Tomēr, lai pozitīvi tiktu ietekmēti veselības rādītāji, vienai fiziskajai aktivitātei jāvelta ne mazāk kā 10 minūtes. Fizisko aktivitāšu ieteikumus veselības uzturēšanai atradīsiet sadaļā „Dāmām un kungiem”.

## Veselības pārbaudes

Rūpes par savu sievietes veselību ietver arī regulāras reproduktīvās sistēmas veselības pārbaudes. Katrai sievietei ieteicams regulāri doties uz vizīti pie ginekologa – arī tad, ja nav nekādu sūdzību. Vienojieties ar savu ginekologu par vizītes biežumu – iespējams, ārsts ieteiks vizīti

reizi gadā vai pēc nepieciešamības. Vizītes pie ginekologa ir jāturpina arī pēc menopauzes iestāšanās un arī tad, ja nav seksuālo attiecību. Ja neesat apmeklējusi ginekologu vairākus gadus, nebaidieties – ārsts Jums nepārmētīs un nenosodīs. Atcerieties – Jūs to darāt sevī un savas veselības labā!

## Dzemes kakla profilaktiskā pārbaude

Izmantojiet iespēju veikt valsts apmaksātu dzemes kakla vēža profilaktisko pārbaudi (skrīningu). Profilaktiskās pārbaudes mērķis ir atklāt pirmsvēža izmaiņas vai dzemes kakla vēzi agrīnā stadijā, jo sākotnēji dzemes kakla vēzis neizraisa nekādas sūdzības, un sieviete to var nejūt vairākus gadus.

Sievietēm vecumā no 25 līdz 67 gadiem uz deklarēto dzīvesvietu tiek izsūtīta uzaicinājuma vēstule. Vēstule kalpo kā ārsta nosūtījums pārbaudes veikšanai. Tas nozīmē, ka par šo analīzi nav jāmaksā, bet par profilaktisko pārbaudi ir jāmaksā pacienta līdzmaksājums. Sazinieties ar tuvāko iestādi, noskaidrojiet sev ērtāko vizītes laiku un pierakstieties, informējot,

ka vēlaties veikt valsts apmaksātu dzemes kakla vēža profilaktisko pārbaudi. Profilaktisko pārbaudi var veikt arī tad, ja uzaicinājuma vēstule nav līdzī, jo informācija par uzaicinājuma vēstuli ārstniecības iestādēs pieejama elektroniski.

Profilaktiskā pārbaude tiek veikta ginekoloģiskās apskates laikā, ņemot uztriepi no dzemes kakla, kas vēlāk tiek izmeklēta laboratorijā. Atkarībā no analīžu rezultātiem tiks noteikts nākamās pārbaudes termiņš. Ja analīzē netiks atrasts neviens no augsta riska cilvēka papillomas vīrusa tipiem, tad nākamā uzaicinājuma vēstule būs pēc 5 gadiem. Sievietēm pēc 70 gadu

vecuma profilaktiskās pārbaudes noteikti jāturpina ikgadējās vizītes laikā pie sava ginekologa – arī tad, ja nav nekādu






sūdzību par veselību un arī tad, ja nav seksuālu attiecību.

## Krūšu profilaktiskās pārbaudes

Neaizmirstiet arī par savām krūtīm. Lai laikus pamanītu kādas izmaiņas krūtīs, svarīgi ir tās iepazīt. Ikvienai sievietei reizi mēnesī ir jāveic krūšu pašizmeklēšana jeb krūšu apskate un iztaustīšana. Sievietēm, kurām ir mēnešreizes, ikmēneša krūšu

apskati un iztaustīšanu vēlams veikt aptuveni nedēļu pēc mēnešreizu sākuma. Savukārt sievietes, kurām ir iestājusies menopauze, ikmēneša krūšu apskati un iztaustīšanu var veikt brīvi izvēlētam datumā.

## Pareizu krūšu pašpārbaudi veido pieci soļi:

-  Nostājieties spoguļa priekšā, nolaidiet rokas gar sāniem un uzmanīgi aplūkojiet krūtis. Pievērsiet uzmanību, vai tām nav mainījusies krāsa, forma vai lielums. Pievērsiet uzmanību arī krūts ādai, vai tā nav bojāta, savilkta vai ievilkta. Neaizmirstiet par krūtsgaliem – aplūkojiet, vai tie pēkšņi nav ievilkti uz iekšu vai kā citādi izmainīti.
-  Paceliet rokas un aizlieciet tās aiz galvas. Uzmanīgi apskatiet, vai krūtis un krūtsgali saglabā savu formu, vai, paceļot rokas, neviens krūtsgals neievelkas.
-  Ar kreisās rokas vidējiem pirkstiem iztaustiet labo krūti. Rūpīgi, nesteidzoties, ar apļveida kustībām izpētiet katru krūts laukumiņu, sākot no augšpusē pretēji pulksteņa rādītāja virzienam. Pievērsiet uzmanību, vai taustot nejūtat kādu bumbulīti vai sāpīgu vietu, ko iepriekš neesat pamanījusi.
-  Neaizmirstiet arī par padusi. Iztaustot pievērsiet uzmanību, vai tajā nav kādi sabiezējumi. Tad samainiet rokas un to pašu atkārtojiet ar kreiso krūti un padusi. Ja krūtis ir lielas un nav pārliecības, ka izdodas sajūst visu krūti, var vienu roku palikt zem krūts, atbalstot to, un ar otru roku iztaustīt vēlreiz.
-  Apgulieties un aizlieciet labo roku aiz galvas. Soli pa solim atkārtojiet krūšu pašpārbaudes soļus, kurus veicāt stāvus. Dažkārt guļus pozā kādu veidojumu var sataustīt labāk.



Ja pārmaiņu nav – pasmaidiet un pateicieties, ka esat vesela! Ja pašizmeklēšanas laikā sataustāt kādas izmaiņas, nevilcinieties un laikus vērsieties pie ģimenes ārsta vai ginekologa. Ir saprotamas bailes un vēlme izvairīties no realitātes, ja tiek sataustīts kāds bumbulītis vai krūtij ir redzamas kādas pārmaiņas. Tomēr šādā brīdī ir jāsaņemama un jāiedrošina sevi doties pie ārsta un izrunāt to, kas satrauc. Iespējams, pārmaiņas krūtīs, ko redzat vai sataustāt, ir viltus trauksme, tad ārsts jūs nomierinās. Tomēr, ja sataustītais veidojums izrādīsies ļaundabīgs, laiks līdz ārsta apmeklējumam ir ļoti būtisks. Krūts vēzi var ārstēt un izārstēt! Jo agrāk aiziesiet pie ārsta, jo savlaicīgāk varēs uzsākt nepieciešamo terapiju un veiksmīgāk izārstēties.

Krūšu pašizmeklēšana neaizstāj nepieciešamību veikt krūšu mamogrāfiju, kas pirmo reizi ir ieteicama 40 gadu vecumā, turpmāk – reizi 1,5–2 gados līdz 50 gadu vecumam. No 50 līdz 68 gadiem sievietes tiek aicinātas uz krūts mamogrāfisko izmeklēšanu reizi 2 gados, un to apmaksā valsts. Bieži sievietes baidās no mamogrāfijas, jo izmeklējums esot ļoti sāpīgs. Tomēr mūsdienu

aparātūra ir ļoti saudzīga, kas dod iespēju veikt izmeklējumu bez izteiktas sāpju sajūtas. Vēl viens krūšu izmeklējumu veids ir krūšu ultrasonogrāfiskā izmeklēšana, tomēr tā nav pamata diagnostika krūts saslimšanām, tā tikai papildina vai precizē mamogrāfijas izmeklējumu. Līdzīgi kā dzemdes kakla vēža profilaktiskajai pārbaudei, arī mamogrāfijas veikšanai uz deklarēto dzīvesvietas adresi tiek sūtīta uzaicinājuma vēstule. Vēstule kalpo kā nosūtījums valsts apmaksātas pārbaudes veikšanai. Profilaktisko pārbaudi var veikt arī tad, ja uzaicinājuma vēstules nav līdzī, piemēram, ir nozaudēta vai tikusi nosūtīta, bet nav saņemta. Informācija par uzaicinājuma vēstuli ārstniecības iestādei pieejama elektroniski. Atcerieties, ka krūtīs ir jāpārbauda arī tad, ja nav nekādu simptomu vai sūdzību, jo krūts vēža attīstības pirmajās stadijās visbiežāk simptomi nav novērojami. Mamogrāfiju reizi divos gados jāturpina veikt arī pēc 69 gadu vecuma, jo krūts vēža risks saglabājas arī vecākām sievietēm. Svarīgi atcerēties – ar mamogrāfijas palīdzību krūts vēzi var atrast pašā pirmsākumā (0. stadijā), kad izārstēšanās ir iespējama 95 % gadījumu. Mamogrāfija jāveic visām sievietēm, arī tad, ja jūtaties labi un Jums nav nekādu sūdzību par veselību!

### Profilaktiskās pārbaudes pie ģimenes ārsta

Ņemot vērā, ka estrogēna līmeņa izmaiņas un vēlāk zudums sievietes ķermenī ietekmē sirds un asinsvadu sistēmu, reizi gadā ieteicams doties pie ģimenes ārsta un veikt asinsanalīzes. Tādēļ ir ieteicams regulāri pārliecināties arī par savu kaulu veselību – veikt osteodensitometriju (izmeklēšanas metode kaulu blīvuma noteikšanai un savlaicīgai osteoporozes

atklāšanai). Jautājiet ģimenes ārstam par D vitamīna līmeņa noteikšanu asinīs. D vitamīns ir nozīmīgs kaulu veselībai – ja tā organismā trūkst, arī kalcijs netiek pilnvērtīgi izmantots. Ja nepieciešams, ārsts Jums nozīmēs kalcija vai D vitamīna preparātus. Pirms sākat lietot jebkurus uztura bagātinātājus vai citus preparātus, konsultējieties ar savu ārstu!



# Kungiem



## Pārmaiņas vīrieša ķermenī

Visa mūža garumā hormoni ietekmē izskatu, svaru, seksuālo tieksmi u. c. Hormonālas izmaiņas notiek dažādos vecumos, arī novecojot asinīs samazinās hormonu līmeņi, radot dažādas pārmaiņas ķermenī. Pārmaiņas, kas saistītas ar novecošanu, vīriešiem dēvē par testosterona deficīta sindromu jeb andropauzi.

Izprotiet pārmaiņas savā ķermenī, lai vieglāk tās pieņemtu un meklētu sev piemērotākos risinājumus!

Testosterons galvenokārt veidojas sēkliniekos, un tas vīrieša organismā atbild par seksuālo funkciju, muskuļu masu, tauku sadedzināšanu, kaulaudu stiprināšanu, enerģiju, kā arī sejas un ādas apmatojumu. Vīriešiem andropauze ir pakāpenisks process un tas sākas aptuveni no 45–50 gadu vecuma. Novecojot testosterona līmenis asinīs krītas, tomēr atšķirībā no sieviešu hormonālajām pārmaiņām

testosterona ražošana pavisam neizbeidzas. Vīrietis visu mūžu var radīt pēcnācējus, tikai krietni samazinās spermas kvalitāte un spermatozoīdi nav vairs tik aktīvi.

Pazeminoties testosterona līmenim, vīrieša ķermenī noris dažādas pārmaiņas – pirmie simptomi saistīti tieši ar vīrišķajiem dzimumorgāniem. Pakāpeniski samazinās dzimumlocekļa jutība un asins piegāde dzimumloceklim, kā rezultātā parādās erekcijas traucējumi jeb nepietiekams dzimumlocekļa piebriedums, tāpat samazinās dzimumtieksme jeb libido. Samazinās arī šķidruma daudzums, kurā atrodas spermatozoīdi (ejakulāts), un var palielināties prostata. Samazinoties testosterona līmenim organismā, sarūk muskuļu masa un spēks, āda pakāpeniski zaudē elastību, kļūst plānāka un sausāka, krunkojas. Samazinās arī apmatojums galvas un dzimumorgānu apvidū.

## Testosterona deficītu raksturo simptomi:

- Karstuma viļņi
- Svīšana, īpaši naktīs
- Miega traucējumi
- Depresijas simptomi
- Hronisks nogurums
- Aizkaitināmība, garastāvokļa svārstības
- Libido samazināšanās
- Erektīlā disfunkcija
- Motivācijas trūkums
- Zema pašapziņa
- Ķermeņa tauku pieaugums
- Ginekomastija jeb krūšu dziedzeru palielināšanās
- Atmiņas traucējumi
- Vienaldzība

Pakāpeniska testosterona samazināšanās ietekmē arī vielmaiņu un sirds un asinsvadu sistēmu. Testosterons veicina tauku sadegšanu un neļauj veidoties jauniem taukiem, tāpēc dažiem kungiem vecumā, pazeminoties hormona līmenim asinīs, sāk veidoties vēderiņš. Testosterons veicina eritrocītu (sarkano asins šūnu) veidošanos kaulu smadzenēs. Tā trūkums organismā

var radīt mazasinību ar visām no tās izrietošām sekām.

Tiek maldīgi uzskatīts, ka ar osteoporozī (kaulu blīvuma samazināšanos) saskaras tikai sievietes. Šī slimība var piemēklēt arī vīriešus, jo, testosterona līmenim pakāpeniski samazinoties, mazinās arī kaulaudu izturība, tie kļūst trauslāki.

## Kā mazināt andropauzes simptomus?

Pārmaiņas ķermenī var radīt satraukumu, taču der atcerēties, ka pielāgošanās izmaiņām var palīdzēt uzturēt vispārējo veselību un arī baudpilnu dzimumdzīvi, turklāt andropauzes radītos simptomus ir iespējams mazināt vai pavisam novērst.

Dažkārt simptomus palīdz mazināt vienkāršas izmaiņas ikdienas dzīvē un

paradumos, piemēram, pielāgot ierastos priekšspēles paradumus, iekļaujot ilgāku laiku stimulācijai, lai sasniegtu pietiekamu uzbudinājumu. Andropauzes simptomus palīdz mazināt arī paradumu maiņa, t. i., veselīgāka uztura un fizisko aktivitāšu ieviešana ikdienā. Ir pierādīts, ka fiziskās aktivitātes un veselīgs svars veicina testosterona līmeņa palielināšanos.

Ja andropauzes radītie simptomi ir izteikti, nekautrējieties jautāt pēc palīdzības un padoma. Saruna ar speciālistu – urologu – ļaus labāk izprast pārmaiņas organismā un rast iespējamus risinājumus simptomu mazināšanai. Dodieties pie urologa un kopīgi pārrunājiet jautājumus par testosterona līmeņa atjaunošanu ar hormonu aizvietojošo terapiju. Tas palīdzēs novērst simptomus, uzlabot labsajūtu un

dzīves kvalitāti. Nevajadzētu pašārstēties un iegādāties medikamentus vai uztura bagātinātājus, ko ieteicis draugs vai paziņa. Kas der vienam, var kaitēt citam, tādēļ jautājumus par veselību vajadzētu pajauties vien uz ārsta ieteikumiem. Informējiet ārstu par visām zālēm, ko lietojat, un visām slimībām vai to pazīmēm. Jautājiet par medikamentu lietošanas ieguvumiem un iespējamiem riskiem u. c.

Samazinoties testosterona līmenim, nereti notiek priekšdziedzera jeb prostatas labdabīga palielināšanās. Prostata ir neliela izmēra vīrišķais reproduktīvās sistēmas dziedzeris jeb orgāns, kas atrodas tieši zem urīnpūšļa. Prostata veido sēklas šķidrums un uzlabo spermatozoīdu kustīgumu. Palielinoties prostatai, tā sāk spiest uz urīnizvadkanālu, kā rezultātā urīnizvadkanāls sašaurinās un samazinās urīna strūkļa. Tas notiek pakāpeniski, un

sākotnēji to var nemaz nepamanīt. Ar laiku urīnācija paliek grūtāka, un, ja tā netiek laikus ārstēta, urīna attece var tikt bloķēta. Nesamierinoties arī ar nelieliem urīnācijas traucējumiem. Dodieties pie ārsta un risiniet problēmu jau sākumā. Nekautrējieties runāt par to ar savu ģimenes ārstu vai urologu. Speciālisti ar šiem jautājumiem strādā ikdienā, un viņi palīdzēs rast jums piemērotāko risinājumu.

## Rūpes par veselību andropauzes laikā

### Lai hormoni strādātu ierastā režīmā, svarīgi ir arī paradumi!

Testosterona līmeņa samazināšanos veicina neveselīgs dzīvesveids – pārmērīga, ilgstoša alkohola lietošana, smēķēšana, narkotiku lietošana. Jūsu paradumi var uzlabot vai gluži pretēji – pasliktināt veselību, tostarp seksuālo un reproduktīvo veselību.



Smēķēšana ne tikai ievērojami paaugstina sirds un asinsvadu un onkoloģisko slimību risku, bet arī samazina testosterona līmeni asinīs – līdz ar to arī dzimumtieksmi un dzimumorgānu funkcionālās spējas. Ja smēķējat, varbūt šis ir iemesls smēķēšanu tomēr atmet? Anonīmu palīdzību smēķēšanas atmešanai varat saņemt, zvanot uz konsultatīvo tālruni 67037333 (darba dienās no 8:00 līdz 18:00). Par palīdzības iespējām varat jautāt arī savam ģimenes ārstam vai narkologam. Narkologs ir tiešās pieejamības ārsts, tādēļ nosūtījums uz valsts apmaksātu vizīti pie speciālista nav nepieciešams.



Neizmantojiet alkoholu kā līdzekli, lai mazinātu andropauzes simptomus. Tas neatrisinās problēmas ilgtermiņā, bet var kļūt par atkarību, kā arī veicināt onkoloģisko slimību attīstību. Tāpat pētījumi liecina, ka alkohola lietošana veicina testosterona līmeņa samazināšanos, negatīvi ietekmējot vīriešu reproduktīvās sistēmas veselību. Ja esat sācis vairāk iedzert un kļūst grūtāk atteikties no alkohola, negaidiet, kad alkohola lietošana kļūst par problēmu – vērsieties pie ģimenes ārsta vai meklējiet palīdzību pie narkologa. Tikai tāpēc, ka atnāksiet meklēt palīdzību pie narkologa, Jūs netiksiet iekļauts uzskaitē vai reģistrā.



Hormonālo izmaiņu ietekmē vielmaiņa kļūst lēnāka, pieaug liekā svara vai pat aptaukošanās risks, tādēļ īpaši svarīgi ir pievērst uzmanību savai ikdienas ēdienkartei. Veselīgs un sabalansēts uzturs palīdzēs ne vien uzturēt optimālu ķermeņa masu un novērst aptaukošanos, bet arī palīdzēs uzturēt testosterona līmeni asinīs un samazinās sirds asinsvadu veselību slimību un cukura diabēta attīstības risku. Uztura ieteikumus veselības saglabāšanai atradīsiet sadaļā „Dāmām un kungiem”.



Pētījumi liecina, ka regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo dzīves kvalitāti, pašsajūtu un pagarina veselīgi nodzīvotos dzīves gadus. Esot fiziski aktīvam, pieaug muskuļu masa, un līdz ar to pieaug arī testosterona līmenis asinīs. Svarīgi atcerēties, ka nekad nav par vēlu uzsākt nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, jo arī pēc 50 gadu vecuma fiziskās aktivitātes salīdzinoši īsā laikā var uzlabot labsajūtu un veselību, t. sk., reproduktīvo veselību. Nodarbošanos ar fiziskajām aktivitātēm vajadzētu uzsākt pakāpeniski, tomēr, lai pozitīvi tiktu ietekmēti veselības rādītāji, vienai fiziskajai aktivitātei jāvelta ne mazāk kā 10 minūtes. Fizisko aktivitāšu ieteikumus veselības uzturēšanai atradīsiet sadaļā „Dāmām un kungiem”.



## Reproduktīvās veselības pārbaudes

Rūpes par vīriešu veselību ietver arī regulāras reproduktīvās veselības pārbaudes. Ārsts nozīmēs asins analīzes, lai noteiktu prostatas specifiskā antigēna

(PSA) līmeni, kas sniegs informāciju par iespējamu prostatas ļaundabīga audzēja attīstību. Pēc analīžu rezultātiem tiks sniegtas turpmākās rekomendācijas.

## Ikvienam vīrietim pēc 45 gadu vecuma reizi gadā ieteicams doties uz vizīti pie urologa.

Vizītes laikā urologs parasti iztaujā par sūdzībām, ja tādas ir, vispārējo veselības stāvokli un iepriekš pārslimotām vai esošām slimībām, veiktām operācijām un regulāri lietotiem medikamentiem. Vizītes laikā urologs veic apskati, kas ietver ārējo dzimumorgānu izmeklēšanu un prostatas iztaustīšanu caur taisnās zarnas atveri. Urologs nozīmēs nepieciešamos izmeklējumus (piemēram, ultrasonogrāfiju nierēm, urīnceļiem, pilnam urīnpūslim). Uz vizīti pie urologa nepieciešams doties arī tad, ja nav nekādu sūdzību. Šī vizīte ir iespēja laikus pamanīt kādas nevēlamas izmaiņas!

Viena no biežākajām reproduktīvās veselības problēmām, kas skar vīriešus novecojot, ir prostatas palielināšanās. Lielai daļai vīriešu prostatas palielināšanās ir labdabīga, tomēr dažkārt pārmaiņas ir ļaundabīgas. Prostatas jeb priekšdziedzera vēzis ir izplatītākā onkoloģiskā slimība vīriešiem Latvijā – katru gadu prostatas vēzi atklāj vairāk nekā 1000 vīriešiem. Agrīnā slimības stadijā tas var noritēt bez pazīmēm, tāpēc ir svarīgi

pārbaudīt prostatu profilaktiski, īpaši, ja tuvs radnieks ir slimojis ar prostatas vēzi (piemēram, tēvs), ja smēķējat, esat mazkustīgs un lietojat dzīvnieku taukiem bagātu uzturu.

No 2021. gada vīriešiem vecumā no 50 līdz 75 gadiem (ja ģimenē prostatas vēzis ir bijis asinsradniekam, tad vecumā jau no 45 gadiem) prostatas vēža profilaktisko pārbaudi reizi divos gados apmaksā valsts. Lai veiktu bezmaksas profilaktisko pārbaudi, ir jāvēršas sava ģimenes ārsta praksē, kur ārsts izsniegs nosūtījumu asins parauga nodošanai. Analīzes nodošanu var veikt jebkurā laboratorijā, kura nodrošina valsts apmaksātus izmeklējumus. Pirms došanās uz laboratoriju ar to ieteicams sazināties, lai pārliecinātos, ka šobrīd tajā veic PSA (prostatas specifiskā antigēna) noteikšanu. Ja asins analīžu rezultāti uzrādīs paaugstinātu prostatas specifiskā antigēna līmeni, ģimenes ārsts uzrakstīs nosūtījumu bezmaksas konsultācijai pie urologa. Šādu urologa konsultāciju varēs saņemt ārpus kopējās pieraksta rindas.

## Prostatas vēzis agrīnā stadijā var noritēt bez pazīmēm, taču tam var būt arī šādi simptomi:

- urinēšanas traucējumi;
- urīns sārtā vai sarkanā krāsā;
- asinis piejaukums spermai;
- nepietiekams dzimumlocekļa piebrieduma stāvoklis dzimumaktam;
- diskomforts sēžot;
- sāpes mugurā, iegurnī, kājās;
- neizskaidrojams svara zudums, nespēks;
- vēdera izejas izmaiņas.

Parādoties kādam no šiem simptomiem, jāvēršas pie urologa. No ārsta apmeklējuma nav jābaidās, un tas nav jāatliek. Mūsdienās izmeklēšanas un ārstēšanas metodes ir efektīvas un maksimāli saudzīgas. Agrīni atklāts prostatas vēzis ir sekmīgi ārstējams, un vairumā gadījumu nepieciešama tikai aktīva novērošana un kontrole pie ārsta. Noteikti nevajadzētu gaidīt, ka sūdzības pāries pašas no sevis – ielaistas slimības ārstēšana būs sarežģītāka. Savam sirdsmieram labāk uzreiz doties pie ārsta!

Ņemot vērā, ka testosterona līmeņa izmaiņas ietekmē sirds un asinsvadu

sistēmas, reizi gadā ieteicams doties pie ģimenes ārsta un nodot asinsanalīzes, lai pārbaudītu holesterīna un triglicerīdu līmeni. Krītoties testosterona līmenim, samazinās kaulu masa un kauli kļūst trauslāki, pieaug lūzumu risks – tādēļ ir ieteicams pārliecināties arī par savu kaulu veselību. Jautājiet ģimenes ārstam par D vitamīna līmeņa noteikšanu asinīs. D vitamīns ir nozīmīgs kaulu veselībai – ja tā organismā trūkst, arī kalcijs netiek pilnvērtīgi izmantots. Ja nepieciešams, ārsts Jums nozīmēs kalcija vai D vitamīna preparātus. Pirms sākat lietot jebkādas uztura bagātinātājus vai citus preparātus, konsultējieties ar savu ārstu!



# Gan dāmām, gan kungiem



## Drošas seksuālās attiecības

Drošas seksuālās attiecības ietver ne vien izsargāšanos no grūtniecības, bet arī no seksuāli transmisīvām infekcijām. Īpaši svarīgi tas ir gadījumos, ja Jums nav pastāvīga partnera. Tāpat svarīgi atcerēties, ka seksuāli transmisīvās slimības ir

infekcijas slimības (STI), ko sastop arī vecumā pēc 50 gadu vecuma. Tās iegūst orāla, anāla vai vagināla dzimumkontakta laikā ar inficētu partneri, neievērojot profilaktiskus drošības pasākumus.

**Bieži vien STI sākotnēji norit bez simptomiem.**

## Simptomi, kas var liecināt par STI:

- nieze, dedzinoša sajūta dzimumorgānu apvidū;
- apsārtums dzimumorgānu apvidū;
- izsitumi, pūslīši, čūliņas;
- izdalījumi, ar smaku vai bez, zaļgani, strutaini, balti;
- sāpes un/vai dedzinoša sajūta urinējot;
- sāpes vai diskomforta sajūta vēdera lejas daļā.

Ja parādās vai ir parādījušies kādi no iepriekš minētajiem simptomiem, ir bijis neaizsargāts dzimumkontakts ar inficētu personu, dzimumkontakts ar jaunu dzimumpartneri, vai plānojat grūtniecību, vērsieties

pie ārsta – ginekologa, urologa vai dermatovenerologa. Ir svarīgi neignorēt simptomus un laikus vērsties pie ārsta, lai uzsāktu izmeklēšanu un nepieciešamības gadījumā – arī ārstēšanu.

## Atcerieties!

Ja kādam no partneriem ir parādījušies simptomi, jāpārbaudās **ABIEM** partneriem. Dažas STI var noritēt bez simptomiem vai ar vāji izteiktiem simptomiem!

# HIV – cilvēka imūndeficīta vīruss

*Tiek maldīgi uzskatīts, ka HIV attiecas tikai uz jauniešiem*

Pēdējo gadu laikā arvien palielinās HIV atklāto gadījumu skaits cilvēkiem pēc 50 gadu vecuma. Ar HIV var inficēties, ja inficēta cilvēka asinis, izdalījumi no dzimumorgāniem (sperma, sekrets, kas izdalās pirms ejakulācijas, maksts sekrets) un mātes piens nonāk otra cilvēka organismā. Tas iespējams gan dzimumkontakta laikā ar HIV inficētu personu, ja netiek lietots prezervatīvs, gan lietojot kopīgus piederumus injekcijām (šļirces, adatas u. c.), veicot invazīvas skaistumkopšanas procedūras (piemēram, pīrsingu, tetovējumus, skarifikāciju u. c.), medicīniskas manipulācijas (piemēram, akupunktūru u. c.), ja nav pareizi sterilizēti instrumenti, bērns var inficēties no inficētas mātes grūtniecības, dzemdību un zīdīšanas laikā. Ar HIV nav iespējams inficēties, sarokojoties, kādu apskaujot vai noskūpstot, braucot vienā sabiedriskā transportā vai lietojot vienus un tos pašus galda piederumus.

HIV infekcija var būt nemanāma gadiem, jo tā attīstās lēni. Cilvēkam, kas inficējies ar HIV, vairākus gadus var nebūt nekādu pazīmju, bet tikmēr HIV organismā vairojas un novājina imūnsistēmu. Kad imūnsistēma ir sagrauta, iestājas AIDS (HIV infekcijas gala stadija), kad organisma aizsargspējas ir novājinātas, un tas vairs nespēj pretoties citu slimību izraisītājiem. Uz tā fona attīstās

pavadošās slimības (ļaundabīgie audzēji, tuberkuloze, sēnišu slimības u. c.), kuras kļūst par cilvēka nāves iemeslu. Lai arī HIV/AIDS nevar pilnībā izārstēt, tomēr var ierobežot vīrusa vairošanos un būtiski uzlabot cilvēka dzīves kvalitāti. HIV infekciju nav iespējams izārstēt pilnībā, taču, laikus saņemot HIV terapiju (apmaksāta ikvienam cilvēkam, kurš dzīvo ar HIV) un lietojot to pēc ārsta norādījumiem, cilvēks var nodzīvot pilnvērtīgu mūžu. Veiksmīgas terapijas rezultātā, ja vīrusu slodze organismā nav nosakāma, cilvēks vairs nespēj inficēt citus.

Nav jākastrējas ārstam jautāt par iespēju veikt HIV/STI analīzes, ja ārsts nav piedāvājis. Tās ir tikpat svarīgas kā jebkuras citas analīzes un veselības pārbaudes. Ja esat seksuāli aktīvi un lai justos droši, īpaši, ja jums ir bijuši vairāki partneri, invazīvas skaitumkopšanas procedūras, medicīniskas manipulācijas vai arī jūs esat saskārušies ar citu cilvēku asinīm, veiciet testu reizi gadā! Latvijā asinis izmeklēšanai uz HIV var nodot jebkurā laboratorijā ar vai bez ārsta nosūtījuma. HIV, C hepatīta un B hepatīta, kā arī sifilisa eksprestestu bez maksas un anonīmi var veikt arī kādā no HIV profilakses punktiem. Plašāku informāciju par HIV profilakses punktiem varat atrast [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv) mājaslapas sadaļā „HIV profilakses punkti”.

# Kā pasargāt sevi no inficēšanās ar seksuāli transmisīvām infekcijām?

## ***Ja Jums ir pastāvīgs partneris:***

- ar partneri pārrunājiet izsargāšanos;
- esiet informēti par iespējamiem simptomiem, kad jāvērsas pie ārsta;
- regulāri pārbaudiet veselību, kā arī veiciet HIV testu.

## ***Ja Jums nav pastāvīga partnera:***

- vienmēr lietojiet prezervatīvu;
- ar savu partneri pārrunājiet izsargāšanos;
- esiet informēti par iespējamiem simptomiem, kad jāvērsas pie ārsta;
- regulāri pārbaudiet veselību, kā arī veiciet HIV testu.

## ***Prezervatīvs ir vienīgais, kas Jūs var pasargāt no STI!***

Lai izvairītos no inficēšanās ar STI (īpaši, ja uzsākat jaunas attiecības un neesat pārbaudījušies uz STI), ir iespējams piekopt arī drošākus principus, kas neietver dzimumaktu, piemēram, glāsti, skūpstī, erotiskas masāžas, personīgo seksuālo rotaļlietu izmantošana. Tomēr inficēšanos ar STI, tajā skaitā B, C hepatītu un HIV, var novērst arī prezervatīva pareiza lietošana. Prezervatīvs ir vienīgais

kontracepcijas līdzeklis, kas var pasargāt no šīm infekcijām, taču, lai tas veiktu savu funkciju, tas ir jālieto uz uzbrieduša dzimumlocekļa, tas ir, erekcijas laikā. Mūsdienās ir pieejams plašs dažādu prezervatīvu klāsts, ar kuriem var eksperimentēt un atklāt, kuri no tiem tieši Jums ar partneri ir piemērotākie lietošanai, ērti un patīkami.

## ***Ieskatieties un esiet zinoši, kā pareizi lietot prezervatīvu:***



Pārbaudiet prezervatīva iepakojumu un derīguma termiņu. Iepakojuma atvēršanai neizmantojiet asus priekšmetus.



Izņemiet prezervatīvu no iepakojuma un aizspiediet tā galiņu – spermas rezervuāru.



Aizspiežot rezervuāru, uzlieciet prezervatīvu uz stāvoša – erektila dzimumlocekļa.



Uzrollējiet prezervatīvu līdz locekļa pamatnei.



Pēc lietošanas prezervatīva galu aizsieniet un izmetiet to atkritumu kastē.

Ir ļoti būtiski ievērot šos profilaktiskos drošības pasākumus, lai izvairītos no inficēšanās un lai neinficētu partneri.

Prezervatīvs ir vienīgais kontracepcijas līdzeklis, kas pasargā no STI, bet, lai izvairītos no nevēlamas grūtniecības, iespējams lietot

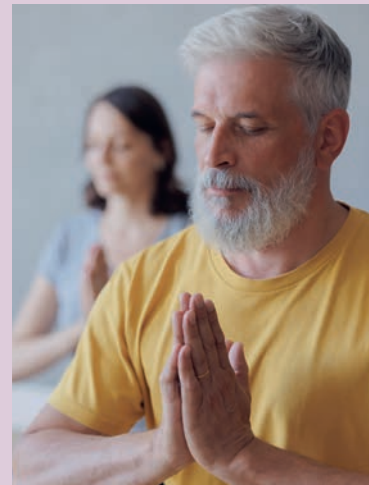
arī citus kontracepcijas līdzekļus. Jautājiet savam ginekologam, kādi kontracepcijas veidi ir piemērotākie Jūsu vecumam un situācijai, izvērtējot visas lietošanas blakusparādības un riska faktoros. Svarīgi atcerēties, ka sievietei grūtniecība var iestāties līdz pat menopauzei.

# Ieteikumi seksuālās un reprodūktīvās veselības uzturēšanai



**Reprodūktīvā veselība ir cieši saistīta ar vispārējo veselības stāvokli. Jo vairāk rūpēsieties par savu veselību kopumā, jo labvēlīgāk ietekmēsiet savu reprodūktīvo un seksuālo veselību!**

## Fiziskās aktivitātes



Fiziskajām aktivitātēm ir būtiska nozīme veselības, t. sk. reprodūktīvās un seksuālās veselības, saglabāšanā un veicināšanā. Fiziskās aktivitātes var palīdzēt samazināt menopauzes simptomus sievietēm un uzturēt testosterona līmeni asinīs vīriešiem, turklāt regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo garastāvokli, palīdz atslābināties un palielināt slodzes izturību, kas ir ne mazāk svarīgi dzimumdzīves uzturēšanā, veicināšanā un uzlabošanā.

Lai uzturētu savu veselību, ar fiziskām aktivitātēm ieteicams nodarboties vismaz 2,5 stundas jeb vismaz 30 minūtes piecas reizes nedēļā. Šeit netiek runāts par smagu treniņu sporta zālē ar svara stieņiem un sviedriem salijušu pieri vai papildu iztērētiem finansiāliem līdzekļiem. Fiziskās aktivitātes var ietvert gan vingrojumus, gan citas darbības, kas saistītas ar ķermeņa kustību, piemēram, pastaiga, nūjošana, riteņbraukšana, mājas uzkopšanas darbi, peldēšana, aktīvās atpūtas pasākumi u. c. 30 minūtes – tas nav tik daudz, lai savā ikdienā neieklāutu kādu aktīvu nodarbi, kas pašam patīk. Katrs var izvēlēties arī citas papildus aktivitātes un treniņus, piemēram, fitnesa vai sporta zāle, individuālas vai komandu spēles.

2 reizes nedēļā ieteicams veikt spēka vingrinājumus (pietupieni, vingrojumi ar hantelēm) muskuļu stiprināšanai. Savukārt pēc 64 gadu vecuma trīs reizes nedēļā ieteicams veikt arī līdzsvara vingrinājumus (piemēram, dejojšana, austrumu vingrošanas veidi Tai-či un Cigun, vingrojumi, izmantojot savu svaru), kas mazinās kritienu un lūzumu risku.

Pat ja gadiem esat bijis mazaktīvs, nekad nav par vēlu atsākt vai pat uzsākt nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. Sāciet pakāpeniski. Gadījumos, kad veselības stāvokļa dēļ ir grūtības veikt ieteicamo fizisko aktivitāšu daudzumu, kustieties tik, cik atļauj pašjūta. Sameklējiet domubiedrus, iedvesmojieties un apmeklējiet vietējās fizisko aktivitāšu nodarbības! Fiziskās aktivitātes ir ieguldījums veselībā ilgtermiņā, tās novērš svara pieaugumu, stiprina muskuļus un kaulus, veicina enerģiju, uzlabo garastāvokli, aktivizē hormonālo sistēmu un palīdz uzturēt reprodūktīvo un seksuālo veselību.



## Uzturs

Hormonālo izmaiņu ietekmē vīriešiem un sievietēm palēninās vielmaiņa, kā rezultātā pieaug liekā svara un aptaukošanās risks. Lai uzturētu sevi un savu reproduktīvo veselību formā, neaizmirstiet par ēdienkarti.

### Uzturā vēlams iekļaut



Uzturā iekļaujiet pēc iespējas vairāk dārzeņu, augļu, ogu un zaļumu. To lietošana uzturā var palīdzēt nodrošināt veselīgu ķermeņa svaru, turklāt tie satur vitamīnus, minerālvielas, kā arī antioksidantus jeb bioloģiski aktīvas vielas, kas novērš šūnu bojājumus un palēnina novecošanās procesu. Katru dienu ieteicams apēst vismaz 500 g jeb piecas porcijas svaigu vai termiski apstrādātu dārzeņu, zaļumu, augļu un ogu. Viena porcija ir viens vidēji liels dārzeņš, vidēji liels auglis, divi nelieli augļi, bļodiņa lapu salātu, sauja ogu.



Bagātiniet uzturu ar šķiedrvielām, piemēram, pilngraudu produktiem, sēklām, riekstiem un pākšaugiem. Tie tiks ilgāk just sāta sajūtu.



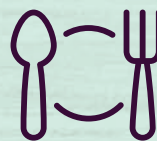
Dodiet priekšroku zivīm, mājputnu gaļai, savukārt sarkanās gaļas lietošanu ierobežojiet līdz pāris reizēm nedēļā.



Neaizmirstiet arī par piena produktiem, kuri ir vērtīgi kalcija avoti, piemēram, biezpiens, siers. Hormonālo izmaiņu ietekmē kalcija uzsūkšanās samazinās, tādēļ kalciju saturošu produktu uzņemšana ir īpaši svarīga. *Priekšroka dodama piena produktiem ar zemāku tauku saturu.*



Svarīgs ir ne tikai ēdiens, bet arī pietiekams uzņemtā ūdens daudzums, kas palīdz izvadīt visas nevajadzīgās vielas, „ieeļļo” locītavas, mitrina ādu, uzlabo asins cirkulāciju un palīdz uzturēt optimālu ķermeņa svaru. Dienas laikā uzņemiet 2–2,5 l šķidrums – labāk ūdeni, augļu vai zaļu tēju bez cukura. Ja iepriekš uzturā lietojāt maz šķidrums, pakāpeniski palieliniet tā daudzumu. Tomēr nepārspīļējiet, lai neradītu papildu slodzi sirds un asinsvadu sistēmai.



Maltītēs ievērojiet „šķīvja” principu – maltītē 1/2 no šķīvja aizpildiet ar dārzeņiem – vēlams svaigā veidā, 1/4 daļu aizpildiet ar gaļu, zivīm, pākšaugiem vai piena produktiem (piemēram, biezpienu), bet atlikušo 1/4 – ar graudaugu produktiem (vēlams pilngraudu), vārītiem vai krāsni ceptiem kartupeļiem.

### Uzturā vēlams ierobežot



Uzturā ierobežojiet gaļas izstrādājumus, piemēram, kūpinājumus, desas, cīsiņus u. c. Šie izstrādājumi satur augstu sāls daudzumu un pretstatā gaļai nav uzskatāmi par nozīmīgu uzturvielu avotu, turklāt ir pierādīts, ka tos lietojot pat mazos daudzumos, pieaug zarnu vēža risks. Ja tomēr vēlaties lietot uzturā gaļas izstrādājumus, ēdiet tos maz un reti.



Samaziniet cukura, saldumu, smalkmaizīšu patēriņu. Tie satur maz organismam vērtīgu uzturvielu un veicina aptaukošanos.



Ierobežojiet sāls patēriņu. Lai uzlabotu garšu ēdienam, izmantojiet garšvielas, garšvielu maisījumus bez sāls, kā arī garšaugus. Uzturā ieteicamais sāls daudzums ir līdz 5 gramiem jeb 1 tējkarotei dienā! Sāli lielākoties uzņemam ar apstrādātiem pārtikas produktiem, piemēram, maizi, sieru, gaļas produktiem u. c., tādēļ pēti pārtikas produktu marķējumu. Izvēlieties tāds pārtikas produktus, kas satur mazāk sāls. Pārtikas produkti ar augstu pievienotā sāls daudzumu satur vairāk kā 1,25 g sāls 100 g produkta.

## Miegs

Bezmiegs ir bieža sūdzība gan sievietēm, gan vīriešiem hormonālo pārmaiņu laikā. Neatstājiet to bez ievērības. Miegam ir nozīmīga ietekme gan uz fizisko, gan psihisko veselību. Ja miegs ir traucēts, dienas laikā var parādīties nogurums, grūtības koncentrēties un produktīvi strādāt, kā rezultātā



pavājinās arī dzimumtieksme. Dažkārt miegu palīdz uzlabot miega higiēna – pirms gulētiešanas izvēdiniet guļamistabu, izejiet pastaigāties, ieejiet vannā vai dušā. Pirms miega neieturiet apjomīgas maltītes, nelietojiet kofeīnu saturošus vai alkoholiskos dzērienus, nesmēķējiet, neaizraujaties ar elektronisko ierīču ilgstošu lietošanu. Ja tas nepalīdz, vērsieties pie ģimenes ārsta un konsultējieties par miega traucējumu risināšanas iespējām.

## Psihiskā veselība

Meklējiet veselīgus veidus, kā tikt galā ar stresu, un centieties neraizēties par lietām, kuras nevarat mainīt. Veltiet vairāk laiku sev un saviem vaļaspriekiem! Varbūt ir īstais laiks jaunam hobijs? Varbūt tā ir nūjošana svaigā gaisā, dzimtās puses iepazīšana garās pastaigās, rokdarbi, krustvārdu mīklu minēšana, jaunu ēdiena receptu izmēģināšana, makšķerēšana? Atrodiet aktivitāti, kura jūs aizrauj un iedvesmo! Viena no iespējām ilgstošām aktivitātēm svaigā gaisā ir iespēja doties pastaigā ar suni – uzticamu līdzgaitnieku ilgām, ar pozitīvām emocijām piepildītām pastaigām. Ja jūtat, ka kādas domas vai sajūtas traucē – neignorējiet un nebaidieties palīdzību meklēt pie speciālista. Atrodiet kādu, kuram visvairāk uzticaties, un izrunājieties par to, kas jūs uztrauc, piemēram, ja ilgstoši jūtaties nomākts, trauksmains, ir miega traucējumi u. c. Vairāk par psihisko veselību lasiet: [www.nenoversies.lv](http://www.nenoversies.lv)



## Seksuālās attiecības

Dzimumakts nav vienīgais veids, kā dzīvot piepildītu seksuālo dzīvi. Pieskārieni, skūpstī un citi intīmi kontakti ar partneri arī var sagādāt baudu un nodrošināt pilnvērtīgu un skaistu tuvību. Gadiem ejot, ir normāli, ka jums ar partneri ir dažādas seksuālās spējas un vajadzības. Pārrunājiet ar savu partneri par savām organisma pārmaiņām, sajūtām un vēlmēm jūsu seksuālajās attiecībās. Esiet atvērti izmēģināt jaunus veidus, kā izbaudīt seksuālu kontaktu un intimitāti! Vecums nav šķērslis, lai pielāgotos un pamēģinātu jaunus veidus, kā sniegt un saņemt baudu. Atklāti izrunājoties, ir iespējams jums abiem iepazīt un izprast vienam otru un izbaudīt intimitāti arvien vairāk.



## Saruna ar speciālistu



Meklējiet palīdzību pie ģimenes ārsta vai cita speciālista, ja kāda hroniskā slimība vai lietoto zāļu blakusparādība traucē izbaudīt pilnvērtīgu seksuālo dzīvi. Ir jāņem vērā, ka seksuālo veselību ietekmē vispārējais veselības stāvoklis (piemēram, citas slimības), kas var būt risināmi. Tomēr ne visos gadījumos arī speciālists var sekmēt un uzlabot seksuālo dzīvi. Ir svarīgi turpināt ikgadējās pārbaudes sievietēm pie ginekologa un vīriešiem pie urologa arī tad, ja nav seksuālo attiecību. Uz profilaktiskām pārbaudēm pie ārsta jādodas arī tad, ja nav sūdzību. Nekautrējieties rīkoties savas veselības labā, jautājiet ārstam par profilaktiskiem pasākumiem, nepieciešamajiem izmeklējumiem un analīzēm. Ārsts palīdzēs atrast jums piemērotāko izmeklēšanas un ārstēšanas metodi.

*Piezīmes*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Slimību profilakses un  
kontrols centrs

## **Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontrols centra speciālisti**

Materiāla saturs saskaņots ar konsultantiem:  
ārsti-ginekoloģi Dr. Daci Matuli, ārsti-uroloģi Dr. Vitu Melni  
un ārsti-gerontoloģi Dr. Dainu Zepu.  
Pateicamies par sadarbību!

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005

Tālr.: +371 67501590

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


[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

### **Seko mums sociālajos tīklos:**

 [twitter.com/SPKCentrs](https://twitter.com/SPKCentrs)

 [facebook.com/SPKCentrs](https://facebook.com/SPKCentrs)

 [instagram.com/cdpc\\_latvia](https://instagram.com/cdpc_latvia)

 Youtube: Slimību profilakses un kontrols centrs

### **Bezmaksas izdevums**

**Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz  
Slimību profilakses un kontrols centru obligāta.**

2023