

JAUTĀ DROŠI!

ĪSUMĀ

Kā noteikt, vai trauma ir nopietna?



IVARS ZVĪGULIS, VIDZEMES
SLIMNĪCAS TRAUMATOLOGS ORTOPĒDS

? “Vai drīkst slimnīcas uzņemšanas nodaļā manu pirms četrām dienām traumēto roku uzskatīt par neakūtu traumu un sūtīt mani vispirms pie ģimenes ārsta, lai viņš izsniegtu nosūtījumu pie speciālista?” jautā laikraksta lasītāja Santa.

Atbild Vidzemes slimnīcas traumatologs ortopēds Ivars Zvīgulis. “Pirmās nedēļas laikā, kopš gūta trauma, nevienam prom nesūtu. Vairāki, ja pacients atnāktu ar ilgāk iestaigātu traumu un ja izskatās, ka tā tomēr nav tik akūta, lai skatītu turpat uzņemšanas nodaļā, tad vēl vērtēju. Bet, ja trauma ir gūta, piemēram, pirms nedēļas, un cilvēks nāk ar sāpēm, viņš noteikti ir pelnījis, lai rentģenu uztaisītu un speciālists paskatītos, vai tur nav kaula bojājumi. Ja ir saīsu bojājumi, tad tas tiešām nav tik akūti,” skaidro I.Zvīgulis.

Viņš stāsta, ka uzņemšanas nodaļā izvērtē, kuri ir kaulu lūzumi un kur nepieciešama akūta ārstēšana, tomēr pēc traumas gūšanas vajadzētu ierasties 24 stundu laikā. “Protams, var gadīties, ka lūzums, piemēram, kādā no plaukstu mazajiem kauliņiem, ir

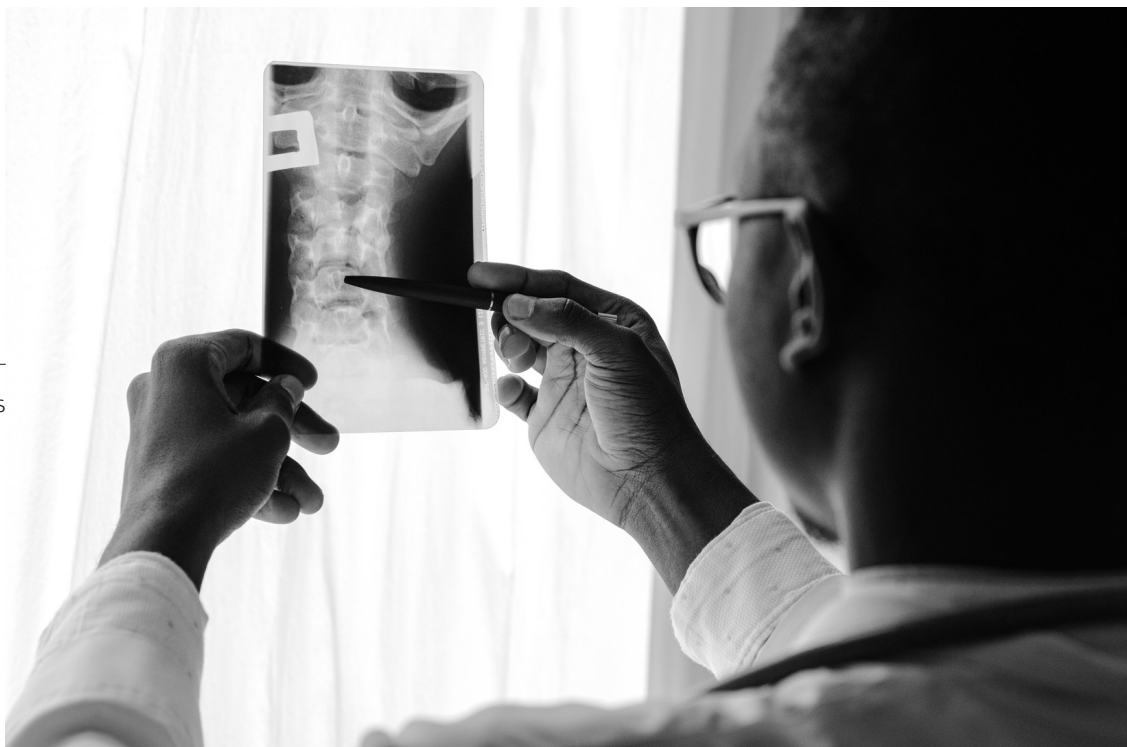


FOTO: PEXELS.COM

neliels un sāpes ir tikai pie kustībām, un pacients tikai kādā ceturtnajā dienā nevar vairs izturēt un tad atnāk. Tomēr trauma ir, un lūzums arī ir.”

Lūzumi - kā plaisas

Traumatologs atzīst, ka konkrētu vadlīniju nav un traumu biežāk atpazīt var pats cilvēks, vadoties pēc savām sajūtām. “Ir tādi lūzumi, kas ir kā plaisas. Kauls ielūst, cilvēks visu var it kā izdarīt, bet sāpes saglabājas. Viņš var atnākt otrajā vai trešajā dienā, un mēs konstatējam, ka tur ir lūzums bez dislokācijas un ārstēšana ir nepieciešama. Reizēm tūlīt pēc kritiena to grūti pateikt. Piemēram, kritot uz rokas, var salauzt lielo apakšdelma kaulu. Parasti salauž spieķa

kaulu, var salauzt arī mazos plaukstu kauliņus, un tad trauma būs bez lielās tūskas. Bez papildu izmeklēšanas un rentģena nevarēs neko pateikt,” stāsta I. Zvīgulis.

Biežāk traumas gūst sievietes

Traumatologs stāsta, ka pērnā ziema Latvijā nebija pārlietu barga, tādēļ, iespējams, izpalika daudz tipisko šī gadalaika traumu. Tomēr jāreķinās, ka pirmais apladojums var mūs pārsteigt arī nesagatavotus. Speciālista novērojums - biežāk kritot traumas gūst sievietes 40 līdz 70 gadu vecumā.

“Viriešiem izdodas kaut kā labāk sakoordinēties un sagrupē-

ties slidēšanas brīdī un noturēt līdzsvaru. Iespējams, virieši arī krīt citādāk. Vairāki ir neatbilstošu apavu izvēle. Bet tiešām - uz apladojušām un slidenām ielām biežāk krit sievietes, gūstot traumas. Iesakām cilvēkiem, kas dzīvo lauku reģionos, uzmanību pievērst, ar kādiem gumijas apaviem viņi staigā pa slidenajiem ceļiem. Svarīgi, lai gumija ir tāda, kas neslid uz ledu, kas ir ar dzelksnišiem vai arī cenas ziņā dārgāka. Tieši to pašu var attiecināt arī uz bērnu apaviem. Mazie bērni, protams, visbiežāk ir tā saģērbti, ka kritiena brīdī nopietnu sekū nav,” komentē Vidzemes slimnīcas speciālists. **■**

- Viktorija Slavinska-Kostigova

Pensiju 2.līmeņa dalībnieki var izvēlēties, kam atstāt uzkrājumu

Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūra (VSAA) atgādina, ka no 2020.gada 1.janvāra ikvienam pensiju 2.līmeņa dalībniekam, kurš vēl nav pieprasījis vecuma pensiju, tajā skaitā priekšlaicīgi, ir tiesības izvēlēties, kā tiks izmantots viņa pensiju 2.līmenī uzkrātais kapitāls gadījumā, ja viņš nenodzīvos līdz vecuma pensijas piešķiršanai.

Pensiju 2.līmeņa dalībniekiem ir izvēle uzkrājumu nodot mantojumā Civillikumā noteiktajā kārtībā vai pievienot citas izvēlētās personas pensiju 2.līmeņa kapitālam. Ir arī iespēja šo naudu ieskaitīt valsts pensiju speciālajā budžetā. Ja izvēlas ieskaitīt budžetā, tad iesniegums nav nepieciešams, jo VSAA to izpildīs visos

gadījumos, kad nebūs personas iesnieguma.

Diemžēl nereti ir gadījumi, kad pensiju 2.līmeņa dalībnieks nomirst pirms pensijas piešķiršanas, neizmantojot iespēju pensiju 2.līmeņa uzkrājumu atstāt saviem tuviniekiem. Kopš 1.janvāra miruši 3949 pensiju 2.līmeņa dalībnieki, bet tikai nepilni 8 % no viņiem bija norādījuši VSAA, kā rīkoties ar viņu uzkrāto pensijas kapitālu. Summas, ko būtu varējuši saņemt mantinieki, svārstās no 22,41 eiro (minimālais uzkrātais kapitāls, ko var novēlēt) līdz pat vairākiem desmitiem tūkstošu eiro. Deviņos mēnešos valsts pensiju budžetā pārskaitīts mirušo pensiju 2.līmeņa dalībnieku pensijas uzkrājums 8,529 miljonu

eiro apmērā. Mantiniekiem izmaksāti 78,7 tūkstoši eiro, bet citu personu pensiju 2.līmenim pievienoti 153,2 tūkstoši eiro.

Kopš gada sākuma VSAA ir saņēmusi 144 567 personu iesniegumus, līdz ar to tikai 11 % pensiju 2.līmeņa dalībnieku ir pārrūpējušies par to, kam atstāt savu pensijas uzkrājumu. Lielākā daļa jeb 70 % izvēlas savu uzkrājumu nāves gadījumā nodot mantojumā Civillikumā noteiktajā kārtībā, 28 % pievienot norādītās personas pensiju 2.līmenim, bet pārējie atstāt valsts budžetā.

VSAA mudina katru pensiju 2.līmeņa dalībnieku izdarīt savu izvēli un paziņot to VSAA, iesniedzot iesniegumu. Visērtāk to izdarīt portālā “Latvija.lv” vai no-

sūtīt iesniegumu ar drošu elektronisku parakstu uz e-pastu: edoc@vsaa.gov.lv. Pensiju 2.līmeņa dalībnieka vietā to var izdarīt arī persona, kuru pensiju 2.līmeņa dalībnieks ir pilnvarojis un kurai ir vai nu pilnvara, vai nākotnes pilnvarojums.

Savu izvēli persona var mainīt. VSAA ņems vērā pedējo saņemtajā iesniegumā norādīto. **■**

- Iveta Daine (VSAA)

Skatītāji vērtēs filmas

KINO ♦ Ikviens Latvijas kino cienītājs var nobalsot par iemīļotāko šīgada pašmāju radīto filmu. Līdz 12.novembrim sabiedrisko mediju portālā “Lsm.lv” risināsies nacionālās kino balvas “Lielais Kristaps” skatītāju balsojums. Uz skatītāju simpātiju balvu šogad pretendē 13 filmas, kas nominētas kategorijās: “Labākā pilnmetrāžas spēlfilma”, “Labākā pilnmetrāžas dokumentālā filma”, “Labākā īsmetrāžas dokumentālā filma” un “Labākā animācijas filma”. “Lielais Kristaps” ir nozīmīgākais Latvijas filmu nozares notikums, kas dod iespēju vienkopus redzēt un profesionāli izvērtēt Latvijas jaunākās filmas, kā arī godināt Latvijas kino tradīcijas.

Iespēja bez maksas mācīties

IZGLĪTĪBA ♦ Lai sniegtu papildu atbalstu reģistrētajiem bezdarbniekiem un darba meklētājiem, Nodarbinātības valsts aģentūra (NVA) piedāvā iespēju līdz 30.oktobrim pieteikties un bez maksas mācīties vietējās un starptautiskās attālinātās izglītības platformās - LU “Open Minded” lekciju kursus. Vēl tiek piedāvātas bezmaksas iespējas starptautiski atzītās tālmācību platformās, kas piedāvā dažādu prestižu pasaules augstskolu organizētos mācību saturus. Piemēram, attālinātās izglītības platformā “Coursera” pieejami vairāk nekā 3800 mācību kursi apmēram 400 dažādās specializācijās. “Iedrošinām tos, kas šobrīd ir darba meklējumos, izmantot šo laiku, lai apgūtu kādu no bezmaksas attālinātajām mācību programmām,” aicina NVA direktore Evita Simsona. Vairāk informācijas “Nva.gov.lv”.

Braila rakstā par krīzes situācijām

DROŠĪBA ♦ Aizsardzības ministrija (AM) sadarbībā ar Latvijas Neredzīgo biedrību sagatavoja bukletu “Kā rīkoties krīzes gadījumā” arī Braila rakstā un palielinātā drukā. Tas dos iespēju vājredzīgiem un neredzīgiem Latvijas iedzīvotājiem iepazīties ar svarīgu informāciju par rīcību krīzes gadījumā. AM pārstāve Vita Briže informē, ka bukleta mērķis ir sniegt praktiskās zināšanas ikvienam iedzīvotājam par to, kā uzlabot savu un savu tuvinieku gatavību krīzes situācijām. Tajā atrodami ieteikumi, piemēram, par to, kā salikt ārkārtas gadījumu somu, kādiem pārtikas produktiem un medikamentiem jābūt mājās un kā sazināties ar atbildīgajiem valsts dienestiem. Elektroniski buklets pieejams aizsardzības nozares ziņu portālā “Sargs.lv”.

? Jautā droši!
28672762
Darbdienās no 10.00 līdz 15.00.