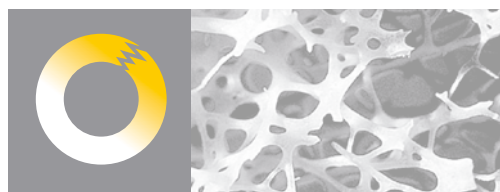


OSTEOZINĀS

TU VARI BŪT ĀTRĀKS PAR OSTEOPOROZI!



2006. gada pavasaris

Viss pašu rokās. Gandrīz viss



Jau četrus gadus mēs, osteoporozes pacienti, esam kopā, lai cīnītos pret šo kaulu graužēju slimību un vienaldzību attiecībā uz slimnieku ciešanām.

Pateicoties mūsu patronesēm Džemmai Skulmei un Ausmai Ziedonei-Kantānei, kā arī atbalstam no Saeimas Jaunā Laika frakcijas un uzņēmuma *Merck Sharp & Dohme Latvija*, esam paveikuši diezgan daudz. Šobrīd jau pagarās rindas uz kaulu blīvuma mērīšanu liecina par to, ka cilvēki arvien vairāk pievērš uzmanību kaulu slimības diagnostikai – pat pirms sāpju un lūzumu parādīšanās. Laikus diagnosticēta, osteoporoze ir vieglāk ārstējama.

Nu jau gandrīz gadu pacienti ar osteoporotisku lūzumu var saņemt atlaidi medikamentiem osteoporozes ārstēšanai. Par to liels paldies personīgi veselības ministram G.Bērziņam! Tomēr vairumam pacientu šie specifiskie medikamenti vēl nav finansāli pieejami. Ko lai darām?

Vai gaidīt, kamēr tiek piešķirti līdzekļi kompensējamo diagnožu papildināšanai? Nē, jārikojas jau tagad, negaidot, kamēr veselības sistēmas vadītāji sapratīs, ka arī valstij finansiāli izdevīgāk būtu novērst lūzumus, nevis tikai segt lūzumu dziedēšanas un ar to saistīto rehabilitācijas un slimības pabalstu izdevumus.

Ko varam darīt šobrīd?

Gandrīz visu, kas nepieciešams mūsu veselības uzlabošanai. Un šie pasākumi bieži vien neprasa lielus finanšu līdzekļus. Tās ir lietas, kas liekas pašsaprotamas, un tomēr ietekmē vispārējo pašsajūtu ne tikai osteoporozes gadījumā.

Pirmām kārtām – vēlams atrast zinošu un atsaucīgu ārstu, kas ieklausās un sadzird jūsu rūpes, iesakot labākos risinājumus atbilstoši jūsu veselībai un iespējām, arī vispiemērotākos osteoporozē ārstējošus un kalciju saturošus medikamentus. Ievērojiet ārsta noteikto terapiju rūpīgi un pastāvīgi! Nepārtrauciet un nemainiet ārstēšanos bez konsultācijas ar savu vai citu zinošu ārstu.

Otrkārt – iepazīstiet savu slimību, lai zinātu, ko gaidīt, un

kas jāievēro. Ar jautājumiem varat vērsties gan mūsu asociācijā (tāl. vakaros 8000018, 9286388, <http://lopia.times.lv>), gan Veselības obligātās apdrošināšanas aģentūrā (darbdienās 9.00-17.00 tālr. 8001234). Tāpat arī vairāki laikraksti Latvijā labprāt atbild uz lasītāju jautājumiem, intervējot ārstus par dažādām saslimšanām.

Treškārt – atrodi sev patīkamāko fizisko slodzi: vingrošanu, pastaigas, kāpienu pa trepēm, peldēšanu vai kādu citu aktivitāti, kas uzlabo asinsriti, līdzsvara sajūtu un stabilitāti, kā arī apgādā organismu ar nepieciešamo skābekli un kalciju.

Ceturkārt – lūdziet ārsta padomu kalcija medikamenta izvēlē! Nepaļaujieties uz kaimiņu vai farmaceitu ieteikumiem vien, jo pat farmaceits aptiekā nevar pārzināt jūsu organismā notiekošos procesus un slimības. Neuzķerieties arī uz brīnumus sološām pārtikas piedevām. Lūk, citāts no 17.02.06. laikraksta "DIENA": "Uztura bagātinātāji ir pārtikas produkti, kas paredzēti nepilnvērtīga uztura sabalansēšanai. Šī ir to vienīgā funkcija. Taču ārsti saka

– ja uzskatāt, ka ēdat neveselīgi, jāmaina ēšanas paradumi, nevis jālieto uztura bagātinātāji. Mīti, ka tie ārstē vai novērš slimības, ir tikai tautas mutvārdu daiļrade. Nevienas reprezentatīvas zinātniskas pētījums to nav pierādījis."

Piektkārt – apzināti izvairieties no faktoriem, kas veicina kaitējumus un lūzumus. Slidenas ielas, mitras grīdas, nenostiprināti paklāji un grīdas celiņi, kāpšanai izmantotais nestabilais ķebļītis, tuvinieks, kas mēdz jūs sist... Arī uz virtuves grīdas izbīris cukurs vai izlijusi eļļa var novest pie smaga lūzuma. Apzināta izvairīšanās no riska var pagarināt mūžu, ne tikai novērst lūzuma sāpes un atkarības smagumu.

Mūsu rokās varbūt nav pietiekami daudz naudas, lai nopirktu vajadzīgos medikamentus vajadzīgajā daudzumā, tomēr mūsu ziņā un varā ir nepadoties slimībām un cīnīties pret tām ar visiem pieejamiem līdzekļiem, kas nebūt vienmēr ir dārgi. Pats svarīgākais ir ticēt sev un savam ārstam, un nekādā gadījumā nepadoties. Meklējiet palīdzību, un jūs to atradīsiet. Viss vai gandrīz viss ir jūsu pašu ziņā!

Inese Ērgle

Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācijas priekšsēdētāja

Aktualitātes Latvijā un pasaulē

2006. gada pavasarī pirmo reizi Latvijā ir izdots specializēta avīze *Osteo Ziņas osteoporozes pacientiem un interesentiem*.

Osteo Ziņas iznāks reizi trijos mēnešos, t.i., četras reizes gadā. Izdevumu plānots izplatīt osteoporozes diagnostikas un ģimenes ārstu kabinetos, kā arī ar nevalstisko organizāciju palīdzību. Nākamais numurs gaidāms šā gada septembrī.

Ilggadējā Pasaules Osteoporozes diena, kas tiek atzīmēta 20. oktobrī, šogad vēltīta pilnvērtīga uztura tēmai. Visā pasaulē plānotas kampaņas „Labu apetīti!” (*Bone Appetit!*), lai pievērstu

uzmanību tam, cik liela nozīme ir pilnvērtīgam, kalciju saturošam uzturam – gan osteoporozes pacientiem, gan tiem, kuri vēlas no šīs „trauslo kaulu slimības” izvairīties.

Latvijā jauns D vitamīnu saturošs medikaments osteoporozes ārstēšanai. Sākot ar 2006. gada 1. aprīli kompensējamo zāļu saraksts papildināts ar jaunu medikamentu osteoporozes ārstēšanai un lūzumu profilaksei. Farmācijas kompānija *Merck Sharp&Dohme (MSD)* radījusi kompleksu terapiju osteoporozes problēmas risināšanai. Pirmo reizi ir izveidota divu būtiskāko

terapiju kombinācija vienā reizi nedēļā lietojamā tabletē. Tā satur ne tikai alendronātu (70 mg), kas nodrošina kaulu noārdošo šūnu darbības samazināšanu un kaula struktūras pakāpenisku nostiprināšanu, bet arī D vitamīnu (holekalciferolu, 2800 SV), kas nodrošina ikdienā uzņemta kalcija uzsūkšanos organismā. Šī terapija, papildus tiešajam osteoporozes ārstēšanas procesam, nodrošina osteoporozes pacientam nepieciešamo D vitamīna nedēļas devu. D vitamīns ir nozīmīga osteoporozes ārstēšanas sastāvdaļa, jo tas aktivizē ķermeņa spēju uzņemt kalciju no uztura vai uztura bagātinātājiem. Papildus

informācija osteoporozes diagnostikas kabinetos un pie ģimenes ārstiem.

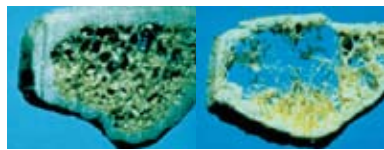
Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācijas biedriem joprojām reizi gadā ir pieejama **atlaide kaulu blīvuma noteikšanas mērījumiem:** 40% atlaide M/S „ARS” 30% atlaide Rīgas 2. slimnīcā

2006. gada 2.-6. jūnijā Toronto, Kanādā, notiks Starptautiskā Osteoporozes Fonda organizētais **Pasaules Osteoporozes kongress**. Par uzzinātajām aktualitātēm un jaunumiem informēsim nākamajos *Osteo Ziņas* numuros.

Īsumā par osteoporozi

Osteoporoze – trauslo kaulu slimība. Osteoporoze ir saslimšana, kas pielāvās nemanot un ievērojami samazina kaulu blīvumu un izturību. Tās rezultātā samazinās ķermeņa kaulu masa, kauli kļūst trausli un paaugstinās kaulu lūzumu risks. Visbiežāk tai nav simptomu līdz pirmajam lūzumam.

Osteoporozes rezultāts ir lūzumi. Osteoporozes pacientiem īpaši apdraudēts ir mugurkauls,



gūžas un plaukstas locītava, kur pat pēc nelielas traumas var rasties lūzums. Muguras skriemeļu lūzums bieži vien rada spēcīgas muguras sāpes un samazina kustību amplitūdu. Var samazināties auguma garums un dažkārt pat veidoties t.s. „kuprītis”. Gūžas lūzums padara pacientu pilnībā atkarīgu no līdzilvēkiem un medicīniskā personāla, jo nepieciešama ilgstoša ārstēšanās.

Visbiežāk osteoporoze skar sievietes. Kaulu masa tiek uzkrāta visas dzīves laikā, īpaši bērnībā un jaunībā, kad liela nozīme ir pilnvērtīgam uzturam un fiziskajām aktivitātēm. Aptuveni 25 gadu vecumā ir sasniegta

maksimālā kaulu masa, t.i., šajā laikā kauls ir visstiprākais. Pēc 40 gadu vecuma kauls masa pamazām sāk samazināties. Īpaši sievietes pēc menopauzes laikā zaudē vienu trešdaļu dzīvā uzkrātās kaulu masas. Arī vīrieši nav pasargāti no kaulu masas zuduma, bet tas notiek ievērojami lēnāk nekā sievietēm. Šajā dzīves posmā jo īpaši svarīgi ievērot osteoporozes profilakses iespējas. Pretējā gadījumā kaulu masas zudums diezgan strauji var veicināt osteoporozes iestāšanos un palielināt ar to saistīto lūzumu risku. Sievietēm ar nelielu ķermeņa svaru un trauslu ķermeņa uzbūvi vēlams veikt kaulu blīvuma mērījumus jau no

40 gadu vecuma.

Katrai 3. sievietei un 5. vīrietim pēc 50 gadu vecuma ir osteoporoze. Visā pasaulē no osteoporozes cieš vismaz 200 miljoni cilvēku. Speciālisti lēš, ka Latvijā osteoporoze skar vairāk nekā 150 000 cilvēku.

Labā ziņa. Osteoporozē var atklāt, novērst un efektīvi ārstēt! Osteoporozes diagnostika ir vienkārša, ātra un nesāpīga. Tikai slimību atklājot, ir iespējams ar to veiksmīgi cīnīties. Lietojot ārsta izrakstītos medikamentus, mugurkaula lūzuma risku iespējams samazināt pat līdz 65% un pārējos lūzumus līdz 53%.

1. lpp.

- Redaktores sleja
- Aktualitātes
- Vienas minūtes tests
- Īsi par osteoporozi

2. lpp.

- Intervija ar Džemmu Skulmi
- Saules gaismas vitamīns
- Reģionālo konsultāciju vietas

3. lpp.

- Pacientu jautājumi un atbildes
- Kompensācijas saņemšanas iespējas
- Diagnostikas kabinetu saraksts

4. lpp.

- Uzturs osteoporozes pacientam
- Ca Receptes
- Kādu krāsu izvēlēties? Pārliedziet!
- Laiks dzīvespriekam
- Savējie sapratīs

Vienas minūtes tests osteoporozes riska noteikšanai

1. Vai kādam no Jūsu vecākiem kādreiz ir bijis gūžas kaula lūzums pēc neliela kritiena? Jā Nē
 2. Vai Jums ir bijis kāds kaulu lūzums pēc neliela kritiena? Jā Nē
 3. Vai Jūs esat lietojis kortikosteroīdu tabletes (kortizons, prednizolons, utml.) ilgāk par 3 mēnešiem? Jā Nē
 4. Vai Jūsu auguma garums ir samazinājies par vairāk nekā 3 cm? Jā Nē
 5. Vai Jūs regulāri pārmērīgi lietojat alkoholiskos dzērienus? Jā Nē
 6. Vai Jūs izsmēķējat vairāk nekā 20 cigaretes dienā? Jā Nē
 7. Vai Jūs bieži ciešat no caurejas (ko izraisa tādas slimības kā celiakija vai Krona slimība)? Jā Nē
- Sievietēm**
8. Vai menopauze Jums sākās pirms 45 gadiem? Jā Nē
 9. Vai menopauze Jums sākās pirms 12 mēnešiem vai agrāk? Jā Nē

Vīriešiem

10. Vai Jūs kādreiz esat cietis no impotences, libido trūkuma vai kādiem citiem simptomiem, kas varētu liecināt par zemu testosterona līmeni? Jā Nē

Ja atbildot uz testa jautājumiem esat atzīmējis „jā” vairāk nekā vienu reizi, Jums būtu vēlams doties pie ģimenes ārsta un konsultēties. Šī atbilde nenozīmē, ka Jums ir osteoporoze, bet gan to, ka Jums ir lielāks osteoporozes risks, kuru būtu vēlams jau laikus apzināties. Lai noteiktu, vai Jums ir vai nav osteoporoze, ārsts Jums nozīmēs kaulu blīvuma mērījumu – vienkāršu, nesāpīgu procedūru, kas precīzi noteiks, vai Jums ir osteoporoze vai nav.

Personības pieredze

Ar pilnu atbildību

Viņa par to runā atklāti un skaudri, ar visu atbildību. Ar cerību – kādam var noderēt viņas pieredze, kļūmes un secinājumi. Viņa – māksliniece **Džemma Skulme**, Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācijas (LOPIA) patronese – runā par osteoporozī.

Kā uzzinājāt, ka saslimšana skārusi arī Jūs?

Stipri sāka sāpēt mugura. Meklējot iemeslu, profesors Bērziņš ieteica izdarīt kaulu blīvuma mērījumu. Tas uzrādīja osteoporozī. Izrādās, mugurā jau pirms gadiem septiņiem bijis lūzums, kuru nebiju pat pamanījis! Man daudz nācies celt un pārvietot – rāmjus, gleznas. Kāds tur brīnums, ja mugurkauls neiztur? Bet pirmās lūzums notika 50 gadu vecumā – Mākslas dienu laikā. Paslīdēju uz labi ievaskotas koridora grīdas un salauzu kreiso roku. Toreiz ārsti par tādu osteoporozī pat neieņemējās.

Kā osteoporozē ietekmējusi Jūsu ikdienu?

Tā manā dzīvē mainījusi daudz ko. Aprgrūtinājumu izjūtu ik brīdī. Slimība man atņēmusi veidu, kā biju radusi gleznot. Pretēji tam, kā glezniecības likumi nosaka strādāt pie molberta, manas gleznas tapa uz grīdas, pieliecoties. Protams, šī slimība jau nerodas no gleznošanas pozas.

Iespējams, es indēju savu ķermeni ar gleznošanas materiāliem – mākslīgo krāsu piemaisījumiem, šķīdinātājiem, no kuriem reizēm sajutu iekšēju

alerģiju. Acetons, nitrokrāsas, limes... Turklāt mēs dzīvojam uz asfalta grīdas. Kāpēc asfalta? Tāpēc, ka nebija naudas kokmateriāliem. Mājai ārējas gatavas, starpsienas vēl ne. Vīrs redz, ka pa ielu brauc asfalta rullītis ar svaiga asfalta kravu. Par ļoti niecīgu samaksu dažās stundās tikām pie grīdas. Prasījām arhitektam: vai drīkst likt asfalta grīdu? Viņš teica – asfalts ir siltāks par betonu. Siltāks – tas nozīmē: vairāk izgaro un siltumā – vēl vairāk... Paklāji jau maz aizsargā. Nevaru pierādīt, bet pieļauju, ka krāsu un asfalta izgarojumu ieelpošana arī nākusi par sliktu manai veselībai.

Gara spēks gribētu, lai turpinu gleznot, kā radusi – plašiem vēzieniem, lieliem laukumiem. Bet ķermenis liek pārkārtoties uz mazākiem izmēriem, uz citu stilu, citu tehniku. Un jaunajā jāatrod patikšana un radošais prieks. Katram, arī mājsaimniecei, kuras ikdiena bijusi lopiņi, dārzs, dobes un virtuve, uzzinot diagnozi, nākas darīt to pašu – pārorientēties uz mazāku rotāciju, uz zemākiem apgriezieniem.

Vai mainījāt arī ēšanas ieradumus un iepirkumu groziņu saturu?

Iekšēji pasmaidīju, dzirdot, kā medicīnas amatpersona nopietnā sarunā par veselību ieteica vairāk ēst biezienu. Mēs, padomju zemē augušie, esam ēduši biezienu, kamēr, kā mēdz teikt, tas nāk pa ausīm ārā. Nekā cita jau nebija: bieziens, bieziensmaize un dažas siera šķirnes. Bet vispār biju ēdusi diezgan pareizi. Mūsu ģimenē tika

runāts par veselību, bija savi dakteri, vecāki ievēroja, kas ir un kas nav veselīgs ēdiens.

Tātad tikai ēšanai nav izšķiroša loma osteoporozes būšanā. Kam tad? Par to esmu daudz domājusi. Ciemos pie draudzenes Amerikā pārliecinājos, ka viņa, osteoporozes slimniece, lieto tos pašus preparātus, kuri man izrakstīti. Bet māsīcai, arī manas gados, osteoporozes nav. Abām viņām ir bijuši līdzīgi dzīves apstākļi, bet – vienai ir, otrai nav. Draudzene, par spīti gadiem, visu vasaru peldas, vingro, apmeklē operu, dodas ceļojumos. Protams, fiziski sevi nepārpūlē, ar gara spēku pretojas saslimšanām. Lieto vitamīnus, ievēro diētu.

Jums bijis arī labās rokas lūzums?

Jā, pakritu uz notīrītas ietves. Uzvilksu spīcīti zābaciņus, ar apziņu, ka labi izskatos, gāju stalti un pārliecināti. Un pēkšņi nolaidos uz zemes. Paguvu tik iedomāties: kaut netraumētu gūžas kaulus! Jo zināju, ka man ir osteoporozē, kad katrs kritiens var beigties ar lūzumu.

Tagad eju, baidīdamās kritiena. Nekādas līdzības ar agrāko stulto gaitu! Dakteris gan teica – es izdomājot tās kritiena briesmas, un piekļūšana vispirms sākoties smadzenēs. Varbūt. Bet kā sevi nesaudzēsi? Līdzko aizmirstos un jūtos pa vecam, tas ir, vesela, un steidzos, allaž kaut kur aizķeros, pakļūpu. Gribi negribi, par to visu laiku jādomā. Bet tādas domas mazliet bojā raksturu un, protams, arī garastāvokli...

Ar tagadējo pieredzi – ko Jūs darītu citādi savai veselībai par labu pirms gadiem trīsdesmit?

Nodarbotos ar sportu. Zinu, ka apkārtējie mani uzskatīja par sportisku. Stāja man vienmēr ir bijusi, esmu piedomājusi, cik taisnu muguru eju, kā apsēžos, kā pieceļos. Bet atzīstu, ka par maz esmu sportojusi. Man šķita, ka darbošanās pa māju, kad visu laiku atrados kustībā, ir pietiekami fiziskā. Bet ārsti saka – tās neesot tās muskuļu grupas, kuras jāvingrina...

Peldēšanu pati izvēlējāties vai ārsts ieteica?

Visi ārsti. Reizi nedēļā braucu uz peldbaseinu Bruninieku ielā. Peldu, pavigroju ūdenī. Gribētos peldēšanu ieteikt katrai sievietei, taču apzinos, cik retai tā iespējama... Esot kopā ar citiem osteoporozes slimniekiem, redzu, ka ar mani nav tik slikti, daudzas sievietes mokās vēl vairāk. Un visas viņas ir jaunākas par mani, sešdesmit, septiņdesmitgadīgas... Pēc muguras pārbaudes sāku lietot visus ārsta ieteiktos medikamentus, reizi gadā veicu kaulu blīvuma mērījumus. Saprotu un ar ķermeni izjūtu, cik absolūti nepieciešama ir ikdienas vingrošana. Tā palīdz pārvarēt stīvumu un darbina muskuļus. Ja būs stiprāka muskulatūra, mazāka slodze tiks kauliem un mugurkaulam.

Kas jums ieteica vingrojumu?

Mana brālēna dēla kundze, manuālā terapeite. Viņa parādīja veselu virkni vingrojumu, palīdzēja saprast manu šā brīža ķermeni.

Šķietami smieklīgi – kļūsti nevarīgs kā mazs bērns. Uz vienu pusi vari noliekties, uz otru – ne. Ideāli, ja katram slimniekam speciālists varētu parādīt tieši viņam nepieciešamos vingrojumus, jo katram vājās vietas taču atšķiras. Un parasti tādos cienījamajos gados osteoporozē nav vienīgā kaite. Daudzus labus ieteikumus izpildīt traucē līdzekļu trūkums. Tāpēc aicinu cilvēkus darīt to, ko var izdarīt saviem spēkiem. Vingrošana savās mājās taču neko nemaksā!

Pazīstu kundzītes, kuras nemelo, teikdamas, ka vingro regulāri. Es reizēm jūtos tik nogurusi no dienas darbiem, garīgām aktivitātēm un sabiedriskiem pasākumiem, galu galā – no gleznošanas, ka vingrošanai spēka nepietiek. Vingroju, bet zinu, ka vajadzētu to darīt vairāk, daudz vairāk. Jēdzieni „brīvība” un „atbildība”, starp kuriem lieku vienlīdzības zīmi, attiecas uz visu – sākot no varas politikas lietām līdz personas praktiskai attieksmei pret savu ķermeni. Tev jābūt atbildīgam par sevi, jo tu savukārt esi atbildīgs par citiem, savējiem. Jādomā, kā dzīvot tā, lai nesagādātu viņiem grūtības ar to, ka pats savulaik nebiji pietiekami atbildīgs pret savu ķermeni.



Saules gaismas vitamīns!

Runājot par stipriem un veselīgiem kauliem, zobiem, matiem un nagiem, parasti iedomājam atbilstīgu kalcija daudzumu organismā. Taču kalcijs nav vienīgais, kas atbildīgs par kaula stiprumu. Liela loma kalcija absorbēšanā un kaula stiprināšanā ir D vitamīnam. Tieši D vitamīns regulē fosfora un kalcija maiņu, sekmē to uzsūkšanos no zarnām un nogulsnešanos kaulos, nodrošinot to veselīgu struktūru un skeleta normālu attīstību.

Labā ziņa: D3 spēj veidoties ultravioletā starojuma ietekmē cilvēka ādā no provitamīna, kas sintezējas aknās no holesterīna. Šeit izveidojies vitamīns tiek iznēsāts pa visu organismu. Vēsturiski vairākums cilvēku uzņēma pietiekamu saules devu, kas stimulēja nepieciešamā D vitamīna veidošanos. Mūsdienās reti kurš no mums pietiekami ilgu laiku uzturas saules gaismā, jo lielāko daļu sava laika pavada iekštelpās. Īpaši mēs, kas arī dzīvojam ziemeļu zemēs, saņemam ievērojami mazāku saules devu.

Turklāt D vitamīna uzņemšanu ar saules gaismu apgrūrina dažādi faktori:

gadalaiks, dienas laiks, mākoņu segums, smogs, saulesargi un ādas pigmentācija u.c. Un, cilvēkam novecojot, samazinās arī ādas spēja saules gaismas ietekmē radīt D vitamīnu un nieru spēja pārveidot D vitamīnu tā aktīvajā formā.

D vitamīns sastopams arī dažos produktos (olu dzeltenums, liellopu un cūku aknas, austeres, dažas zivis, piens), tomēr ar uzturu pietiekamu D vitamīna devu uzņemt ir grūti. Tā, piemēram, vienā glāzē piena, kas gan ir labs kalcija avots, ir tikai 100 SV D3 vitamīna. Savukārt minimālā D vitamīna dienas deva, kas nepieciešama, lai uzņemtais kalcijs uzsūktos, ir 200 SV!

Jaunākie pētījumi rāda, ka, palielinot D vitamīna ikdienas devu, iespējams ne tikai novērst kaulu lūzumus vecākiem ļaudīm, bet labvēlīgi ietekmēt arī citu slimību, piemēram, tuberkulozes, augšējo elpošanas ceļu infekcijas, hipertensijas, miokarda infarkta – dziedināšanu. Uzņemot 1000 SV D vitamīna dienā, ievērojami, līdz pat 50%, samazinās krūšu, dzemdes, resnās zarnas un citu vēžu rašanās risks. Bet jāzina, ka šādas D vitamīna devas ir ārsta

nozīmētas terapijas sastāvdaļa. Vairāk nekā 2000 SV dienā var veicināt pārmērīgu kalcija uzsūkšanos organismā, tādējādi bojājot aknas un nieres. Speciālisti turpina izvērtēt D vitamīna lomu 1. tipa diabēta, multiplās sklerozes un reimatiskā artrīta gadījumos.

Jaunzēlandē veikts pētījums apstiprina, ka D vitamīns uzlabo plaušu funkcijas un palīdz cilvēkiem ar un bez plaušu saslimšanām elpot vieglāk un dziļāk. Pētījums parādīja, ka pacientiem, kuri nekad nav smēķējuši un nav arī saņēmuši pietiekamu D vitamīna devu, tika novērota par 35% sliktāka plaušu funkcija nekā bijušajiem smēķētājiem, kuri saņēmuši pietiekamu D vitamīna devu ikdienā. Smēķētājiem, neskatoties uz uzņemto D vitamīna devu, plaušu funkcija bija vājāka nekā jebkurai citai pētījuma grupai.

Sliktā ziņa: D vitamīna nepietiekamības gadījumā var attīstīties sāpes kaulos, muskuļu vājums un lūzumi. Statistika to apstiprina, sakot: 97% pacientu ar lūzumiem, kas radušies nelielas traumas rezultātā, ir vērojams D vitamīna deficīts. Citi dati: vairāk nekā pusei sieviešu (kurām ir

osteoporozē) pēc menopauzes ir nepietiekams D vitamīna līmenis asinīs. Pirmajos 5 gados pēc menopauzes iestāšanās sievietē zaudē 1/3 uzkrātās kaulu masas. Bet tas ievērojami palielina viņas osteoporozes un ar to saistītu lūzumu risku. Lai to attālinātu un mazinātu, sievietei pēc menopauzes ik dienas būtu

jāuzņem 1200 mg kalcija un 800 SV D vitamīna – tas būtu labs iesākums osteoporozes profilaksei.

Secinājums: D vitamīns ir absolūti neatņemama osteoporozes profilakses un ārstēšanas sastāvdaļa! Bet ar to vien pasargāt savus kaulus no lūzumiem nevarēs!

Reģionālo konsultāciju vietas un adreses

Vairākās vietās Latvijā regulāri tiek veikti izbraukuma kaulu blīvuma mērījumi. Par tuvākajiem pieņemšanas datumiem un laiku lūdz sazināties, zvanot uz norādītajiem tālruna numuriem. Norādītajās vietās ir pieejams perifērais rentgenstaru osteodensitometrijas mērījums un Latvijas Jūras medicīnas centra speciālistu konsultācijas.

Bauska, dr. Vilmas Butules privātp prakse, Slimnīcas iela 5-1, tālr: 3923028
Talsi, dr. Valdas Staltes privātp prakse, Talsu slimnīca, V. Ruģēna iela 7, tālr: 3223101
Aizkraukle, Aizkraukles poliklinika, Bērzu iela 5, tālr: 5133875
Ogre, Ogres slimnīca, Slimnīcas iela 2, tālr: 9159959
Kuldīga, dr. Rūtas Eglītes privātp prakse, Smilšu iela 22, tālr: 3323623
Dobele, Lauvas aptieka, Viestura iela 1, tālr: 3722134
Jēkabpils, dr. Zitas Daņevičas privātp prakse, Viestura iela 37, tālr: 5232526
Madona, dr. Annas Višņovas privātp prakse, Skolas iela 29, tālr: 4823703
Smiltene, Smiltēnes pol-ka, Blaumaņa iela 1a, tālr: 4773355
Valmiera, v/c Bastions, Bastiona iela 24, tālr: 4232318
Cēsis, Cēsu centra aptieka, Vienības laukums 2a, tālr: 4107158
Limbaži, Limbažu aptieka, Burtnieku iela 1, tālr: 4070113
Tukums, dr. Tamāras Aizstrautas privātp prakse, Raudas iela 8, tālr: 9167729
Ventspils, Mazā aptieka, Lielais prospekts 26, tālr: 3634180
Sigulda, Siguldas veselības centrs, Ziedu iela 5, tālr: 7970925
Alūksne, dr. Leonida Perevertailo privātp prakse, Pils iela 1a, tālr: 4307160

Pacientu jautājumi un speciālista atbildes

Dr. Līga Zvaigzne

1. Vai Jūs varētu izskaidrot, kā notiek osteoporozes diagnostika? Kāda ir atšķirība starp mērījumu veidiem?

Osteoporozes diagnostikai tiek izmantotas vairākas metodes: centrālā rentgenstaru osteodensitometrija, perifērā rentgenstaru osteodensitometrija un perifērā ultraskaņas osteodensitometrija.

Visprecīzākā metode ir centrālā rentgenstaru osteodensitometrija, tālab tieši šie mērījumi tiek izmantoti par pamatu diagnozes noteikšanai un iespējamās kompensācijas saņemšanai (pacientiem, kuru slimības vēsture un mērījuma rādītāji atbilst VM noteiktajiem). Ar šo metodi mērījumi tiek veikti muguras skriemeļos vai gūžas kaulā.

Ar perifēro metodi mērījumus veic vai nu papēža kaulā, apakšdelma kaulos vai pirkstu kaulos, vai arī apakšstilba liela kaulā.

Atšķiras izmantotās tehnoloģijas – ar rentgenstaru vai ultraskaņu. Perifērie mērījumi galvenokārt kalpo pacientu skrīningam, bet ar tiem ir iespējams arī diagnosticēt osteoporozī, un atsevišķos gadījumos perifēriem mērījumiem ir dodama priekšroka.

Visas diagnostikas metodes ir nesāpīgas un ātri veicamas.

2. Kurš ārsts ir tiesīgs izrakstīt medikamentu recepti osteoporozes ārstēšanai? Vai tiešām diagnostikas centros nesniedz konsultāciju par terapiju, bet vien izmēra kaulu blīvumu?

Jebkurš ārsts ir tiesīgs izrakstīt medikamentus osteoporozes ārstēšanai (terapeits, endokrinologs, ginekologs, neirologs u.c.). Tomēr tikai ģimenes ārsts (vai ārsts, kuram noslēgts līgums ar VOAVA) var izrakstīt medikamentus, ko kompensē valsts.

Manā darba vietā – medicīnas sabiedrībā ARS – kaula blīvumu nosaka ārsts radiologs, bet konsultācijas sniedz ārsts terapeits, neirologs, ginekologs.

3. Vai ir situācijas, kad osteoporozes pacientam jānododas uz slimnīcu?

Situācijas, kad jānododas uz slimnīcu, ir saistītas ar lūzumiem. Ja osteoporozes pacientam ir lūzums mugurkaula skriemeļos, gūžas kakliņā vai kur citur, ārstēšanās kādu brīdi būs jāturpina slimnīcā.

4. Kādas ir osteoporozes pacientam nepieciešamās procedūras gadījumā, ja sāp mugura?

Osteoporozē itin bieži kombinējas ar spondilozīti mugurkaulā, kas ir visbiežākais muguras sāpju

iemesls. Lai mazinātu sāpes, pacients drīkst uzsākt jebkuru fizioterapiju, ko nozīmē ārsts, novērtējot konkrētā pacienta veselības stāvokli.

5. Jau ilgāku laiku sūdzos par sāpēm mugurā, bet, aizejot pie ģimenes ārsta, man tiek izrakstītas pretsāpju šprīces. Vai iespējams, ka muguras sāpes ir osteoporozes pazīme? Ko man šādā situācijā iesākt?

Jā, iespējams, sāpes saistītas ar osteoporozī. Būtu vēlams veikt osteodensitometriju, lai varētu noteikt sāpju patieso iemeslu un uzsākt nepieciešamo ārstēšanu.

6. Manai paziņai ir 17 gadi, un viņai pēdējā laikā sāp kauli. Viņa nevar ilgi nosēdēt. Vai tas var liecināt par osteoporozī? Vai osteoporozē vispār ir iespējama jauniem cilvēkiem?

Osteoporozē ir iespējama arī jauniem cilvēkiem, tālab būtu vēlams doties pie ģimenes ārsta un veikt izmeklējumus.

7. Labdien! Kas ir osteopēnija? Kā to ārstēt? Paldies.

Osteopēnija nozīmē, ka pacientam ir samazināts kaulu minerālais blīvums, bet osteoporozē attīstījusies vēl nav. Šādā situācijā vēlams profilaktiski lietot kalcija preparātus kombinācijā ar D vitamīnu un svarīgi ievērot

vecumam atbilstošas fiziskās aktivitātes, lai nākotnē neveidotos osteoporozē.

Sievietēm menopauzē reizēm iesaka lietot hormonu aizvietojošo terapiju (HAT), bet par to jākonsultējas ar savu ginekologu.

8. Labdien! Sakiet, lūdzu, vai osteoporozes pacientam ir jāmaina ierastais dzīves ritms un ēšanas paradumi? Vai no tā būs kāds labums?

Ja Jūs ierastais dzīves ritms apmierina un jūtaties labi, tas nav jāmaina. Tomēr vēlams dzīvot aktīvi, vingrot, peldēt. Svarīgi pārdomāt ēšanas paradumus un uzturā vairāk lietot produktus, kas satur kalciju (īpaši piena produktus).

9. Vai, lietojot medikamentus osteoporozes ārstēšanai, ir cerības, ka man vairs nebūs kaulu lūzumi? Kāda ir šo medikamentu iedarbība? Kāda nozīme ir D vitamīna un kalcija lietošanai?

Jā, noteikti! Jums ir pamatotas cerības, ka kaulu lūzumu risks ievērojami samazināsies. Par medikamenta iedarbību katram pacientam ārsts izstāstīs individuāli. Nekautrējieties izvairīties ārstu!

Osteoporozes pacientiem ir būtiski lietot kalciju un D vitamīnu. Kalcijs kopā ar fosforu veido kaulu un zobu cieto substānci. Savukārt

D vitamīns piedalās skeleta veidošanā un nodrošina kalcija uzsūkšanos organismā.



10. Vai varat izskaidrot, kādi ir osteoporozes riska faktori? Ja manai vecmammai bija gūžas lūzums 75 gadu vecumā, vai tas nozīmē, ka arī man tas varētu draudēt? Ja, jā, vai savos 45 gados es varu ko darīt, lai tā nenotiktu? Paldies Jums par atbildi jau iepriekš!

Osteoporozes riska faktori ir:

– Dzimums. Osteoporozē vairāk skar tieši sievietes;

– Sievietēm vecums pēc 50 gadu vecuma;

– Agrīna menopauze (no 45 gadu vecuma);

– Trausla ķermeņa uzbūve;

– Dzīmīga kafijas lietošana;

– Piena produktu nelietošana uzturā;

– Ja mātei vai vecmāmiņai uz vecumu ir samazinājies augums un bijuši lūzumi, sievietei ap 45 gadu vecumu es ieteiktu noskaidrot kaulu minerālo blīvumu, dzīvot aktīvu dzīvesveidu un lietot kalcija preparātus, lai pēc iespējas mazinātu osteoporozes un ar to saistīto lūzumu risku.

Dr. Ingvars Rasa

Labdien! Lūdzu izskaidrojiet, vai visiem osteoporozes pacientiem ir iespējas saņemt valsts kompensāciju osteoporozes medikamentu iegādei?

2006.gads iezīmē pozitīvu robežšķirtni osteoporozes pacientiem, jo vismaz dažām pacientu grupām ir iespējams saņemt daļēju valsts kompensāciju osteoporozes ārstēšanai.

Uz šo brīdi kompensācija pienākas sekojošām osteoporozes pacientu grupām:

1. 75% kompensāciju medikamentu iegādei var saņemt pacientes, kurām ir osteoporozē ar patoloģisku lūzumu – t.i. pēc menopauzes

sasniegšanas ir rentgenoloģiski pierādīts muguras skriemeļu, gūžas kaula vai apakšdelma lūzums, vai lūzums nelielas traumas dēļ un, uzsākot ārstēšanu, konstatēti augsti densitometrijas (kaulu blīvuma mērījuma) rādītāji ($\leq -2,5$ SD). Šiem pacientiem maksa par medikamentiem osteoporozes ārstēšanai ir 6, 52 Ls mēnesī.

2. 50% kompensāciju medikamentu iegādei var saņemt:

a) pacienti, t.sk. bērni, ar medikamentu izraisītu osteoporozī, kas vairāk nekā 3 mēnešus lieto perorālos glikokortikosteroīdus (visbiežāk tiek lietoti astmas, reimātisko un onkoloģisko slimību

ārstēšanai),

b) pacienti, t.sk. bērni, ar pierādītu ideopātisku osteoporozī (neskaidras izcelsmes, izpaužas jau no bērnības, iedzimta problēma),

c) pacienti, t.sk. bērni, ar osteoporozī citur klasificētu slimību dēļ (galvenokārt endokrīnās slimības, piemēram, cukura diabēts, vairogdziedzera problēmas u.c.). Šiem pacientiem maksa par medikamentiem osteoporozes ārstēšanai būs vidēji 13,00 Ls mēnesī.

Vai pacients ietilpst kādā no grupām, kas var saņemt kompensējamus medikamentus, lemj ģimenes ārsts, izvērtējot os-

teodensitometrijas diagnostikas rezultātus un pacienta slimību vēstures datus.

Pacientam svarīgi zināt – lai saņemtu kompensāciju ārstēšanas izdevumu segšanai, nepieciešams mērījums, kas veikts ar īpašu aparāturu – osteodensitometru (DEXA – centrālais rentgenstaru mērījums), kas ir pieejams 6 ārstniecības iestādēs visā Latvijā (sk. diagnostikas vietas). Pamatoties uz mērījuma rezultātiem un noteikto diagnozi, kas atbilst kompensējamam medikamentu sarakstā iekļautajām, ģimenes ārsts pacientam izrakstīs recepti medikamentu saņemšanai ar noteikto

atlaidi. Medikamentus osteoporozes ārstēšanai var iegādāties Latvijas aptiekās, kurām ir noslēgts līgums ar VOAVA.

• Papildus informācija par kompensējamo zāļu sarakstu un pacientu grupām, Zāļu cenu valsts aģentūrā. Tālrunis informācijai: 7876128.

• Papildus informācija par kompensācijas saņemšanu, Veselības obligātās apdrošināšanas valsts aģentūras bezmaksas tālrunis 8001234 (laikā no 9-17).



Pilsēta	Izmantotā metode	Vai mērījums der par pamatu kompens. medikamentu saņemšanai	Ārstniecības iestāde, ārsts, koordinātes	Diagnostikas cena	Diagnostikas vietas
Rīga	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	Medicīnas sabiedrība ARS, dr. Līga Zvaigzne, Sandra Čerņišova 7201006, 7201007, 7201008	15,5,- Ls (1 pozīcija), 21,- Ls (2 pozīcijas), 10,- Ls (konsultācija)	
Rīga	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	Rīgas pilsētas 2. slimnīca, 7607243, dr. Ilze Daukste	10,- Ls (1 pozīcija), 15,- Ls (2 pozīcijas), 5,- Ls (konsultācija), 8,- Ls (1 poz.) 12,- Ls (2 poz.) pacientiem ar lūzumiem un speciālajām nosūtījuma veidlapām	
Rīga	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	BO Klīniskā slimnīca "Gaiļezers" 7042792, dr. Sandra Jaundžeikare, Ingrīda Kaže, Signe Zelča, Inguta Stūris	20,- Ls (mērījums + konsultācija)	
Rīga	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	"Veselības Centrs 4" 7270479, dr. Agita Medne, Mudīte Zvaigzne	22,- Ls (mērījums + konsultācija)	
Rīga	Perifērā rentgenstaru osteodensitometrija	Nē	Jūras Medicīnas centrs 7098433, dr. Inese Legzdiņa, Dainis Kaņeps	14,- Ls (mērījums + konsultācija)	
Rīga	Perifērā rentgenstaru osteodensitometrija	Nē	Dzelzceļa slimnīca „Bīķernieki” 7038123, Doc. Gundars Lācis	13,- Ls (mērījums + konsultācija)	
Jelgava	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	Jelgavas rajona slimnīca, 3084004	10,- Ls (1 pozīcija), 15,- Ls (2 pozīcijas)	
Daugavpils	Perifērā ultraskaņas osteodensitometrija	Nē	Daugavpils Centrālā poliklīnika, 5422419, dr. Irēna Ziediņa	8,- Ls; 2,- Ls ar ģimenes ārsta nosūtījumu (mērījums + konsultācija)	
Rēzekne	Perifērā ultraskaņas osteodensitometrija	Nē	Rēzeknes veselības aprūpes centrs, 4603300, dr. Ilona Nīmante	5,- Ls; 3,- Ls (konsultācija)	
Preiļi	Perifērā ultraskaņas osteodensitometrija	Nē	Preiļu poliklīnika, 5322056	3,- Ls	
Liepāja	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	A/S Liepājas metalurģs MSD, 3428796, dr. Dace Andersone	13,- Ls	
Aizpute	Perifērā rentgenstaru osteodensitometrija	Nē	Aizputes poliklīnika, 3448187, 6464273	5,- Ls	



Līga Zvaigzne



Agita Medne



Dace Andersone



Signe Zelča



Irēna Ziediņa



Inese Legzdiņa



Sandra Čerņišova



Ingvars Rasa



Ināra Ādamsona



Sandra Jaundžeikare



Ingrīda Kaže



Mudīte Zvaigzne



Gundars Lācis



Ilze Daukste



Inguta Stūris



Dainis Kaņeps

Kādu krāsu? Pārliciecināšu!

Lakatus nost! Cepures prom! Ardievu līdz rudens aukstiem vējiem un lietavām! Bet pavasara saulē tik neiederīgi, šķiet, izskatās sirmot sākušie mati. Ko nu darīt – atstāt vai tomēr krāsot?

Iesaka krāsu un stila konsultante **Līgita Prodniece:**

Bieži vien kundzes sirmos matus cenšas padarīt gaišus, it kā blondus. Taču teiciens, ka gaiši mati dara jaunāku, absolūti nav viennozīmīgi. Sieviete, kas bijusi sulīga tumšmate, ļoti iespējams,

izskatīsies labāk, ja atkrāsos savu jaunības matu krāsu. Bet – mīkstinot bijušās krāsas toni.

Sieviete jaunāka izskatīsies nevis ar gaišu, bet ar pārliciecināšu matu krāsu! Gaišmātei, kura sākusi sirmot, ieteiktu padomāt par blondajiem toniem. Gaiši mati nenozīmē tikai dzeltenīgi blondo toni. Ir arī tumši blondi, vidēji tumši blondi, dažādi pelēkie toni, kas ļauj iegūt dabisku, pārliciecināšu izskatu.

Ideāli, ja blondo toni palīdzētu izvēlēties speciālists. Konkrēts piemērs: dāma ap

sešdesmit, sirmi mati, sejā daudz smalko asinsvadiņu, tāpēc seja stipri iesārta. Sirmos matus pati mēģinājusi nomaskēt ar kādu blondu krāsu. Iznākums – cāļa dzeltena pakula. Kombinācijā ar sarkano sejas toni tā, maigi sakot, izskatījās briesmīgi. Tad friziere matus nokrāsoja izteikti sudrabainā tonī. Ar sārto sejas ādu tas harmonēja daudz labāk, un dāma jutās pārliciecināša. Ir kundzītes, kuru mati sirmojot kļūst apbrīnojami skaisti balti. Tādus ieteiktu neaizkrāsot.

Agrāk bieži bija redzami

mati, kuru sirmumu saimnieces centušās noslēpt ar hennu. Iznākums – ruda galva. Koši rudi mati paši par sevi varbūt arī ir glīti. Bet, ja tie uz galvas pensionārei, kas nemaz nelieto dekoratīvo kosmētiku un kas neuzvilks apģērbu, kādu pieprasa koši rudi mati, rezultāts ir garām. Labāk tad sirmos nokrāsot bijušai krāsai līdzīgā vai nedaudz gaišākā tonī – tumši blondus, vidēji brūnus.

Ja mati kļuvuši retāki, ieteicams tos krāsot gaišākā krāsā, lai paretajiem tumši krāsotajiem cauri nespīdētu baltā galvas āda.

Laiks dzīvespriekam

Vasara pienāks šā vai tā, gaidām to vai tikai atzīstam tās iestāšanos, attālākā plauktā noliekot biežās virsjakas. Tam gan nevajadzētu palikt vienīgajam darbošanās pasākumam. Paturot prātā patiesību par fiziskām aktivitātēm kā osteoporozes profilakses un ārstēšanas līdzekli, pavasarī ir īstais gadalaiks izkustēties.

• Izvediet pastaigā mazbērnu! Tuvējā parkā vai mežmalā, turpat dārzā pie mājas, jūs noteikti atradīsiet daudz jauna, ko parādīt mazajam cilvēciņam. Ar ko atšķiras tulpes asns no briestoša ķiršu pumpura? Kas ir tie zaļie, kas spēlē paslēpes zem vecās sausās zāles? Kādas kļūst rokeles pēc pienenņu vainaga nopīšanas? Utt.

• Varbūt jums ir mīļš četrkājains

mājas sargs, kuru parasti izved dēls vai meita? Ja starp jums un suņuku valda saskaņa, kāpēc par pavadoni lai kādu reizi viņš neizvēlētos jūs?

• Izkāpiet no sabiedriskā transporta līdzekļa vienu pieturu ātrāk. Pēc ziemas pat it kā ierastais maršruts spēj sagādāt jaunus vizuālus iespaidus: interesanti aizkari svešinieku logā, maizes veikala vietā atvērta desu veikals, novākta kaitinošās pūkas kaisošā papele...

• Rudenī pietrūka spēka un laika nogrābt kritušās lapas dārzā? Dariet to tagad – sakoptais mauriņš uzreiz priecēs acis un sazaļos ātrāk.

• Pēdējais brīdis pārlūkot sēklu krājumus. Varbūt ierastos sējumus

papildināt ar jauniem garšaugiem? Pašas sētie un aprušinātie liksies daudz aromātiskāki par jebkuru lielveikalā pirktu. Nav dārza un dobes? Vismaz kāda palodze, uz kuras uzlikt kādu māla podiņu taču ir?

• Kamēr citi zaļumi laukā vēl tikai top, varat veidot minidārziņu no zaļajiem lociņiem. Burciņās vai cita materiāla traukos ielejiet ūdeni un ielieciet ziemeļos neapēstos sīpolus, kuri sāks dzīt asnus. Pavisam drīz jums būs košs loga dekors un īsta minerālvielu noliktava, jo zaļie lociņi satur nātriju, kalciju, kāliju, fosforu, dzelzi, kā arī C un B2 vitamīnus.

• Mājas siers vai biezpiens, papildināts ar svaigi plūktiem lociņiem, garšos vienkārši lieliski. Esiet dāsna pret sevi – neželējiet

lociņus, ēdiet un izbaudiet pavasara garšu, sajūtot, kā uzņemat dzīvības spēku!

• Uzaiciniet draudzeni vai kaimiņieni nevis uz tradicionālo kafijas (ar pienu, protams!) vai tējas tasi, bet nogaršot svaigās un veselīgās pašu iegūtās bērzu sulas. Varbūt jums zināms kāds knifiņš, kā šo dzērienu padarīt vēl gardāku?

• Lielās un smagās lejkannas vietā nopērciet mazāku, dzīvespriecīgā krāsā! Līdz ūdens krānam nāksies piestaigāt biežāk? Jā, protams. Tikpat saprotams, ka kustēties ir veselīgi. Ar mazāko lejkannu strādājot, iznāks arī vairāk laika aprunāties vai ar katru stādu, papricāties, cik braši tas saņēmies augšanai.

Uzturs osteoporozes pacientam

Lai kaulus saglabātu stiprus un izturīgus, tiem nepieciešamas fiziskas nodarbes, veselīgs dzīvesveids un, protams, pārdomāts uzturs, kurā ir pietiekams kalcija un D vitamīna daudzums.

Kāpēc nepieciešams kalcijs?

Kalcijs ir organismā visbiežāk sastopamā minerālviela, no kuras atkarīgs kaulu stiprums, normāla zobu un smaganu attīstība, kā arī zobu, nagu un matu veselība, un normāls asinsrites process, kas uztur regulāru sirdsdarbību. Kauli uzskatāmi par organisma kalcija rezervju noliktavu. Tiklīdz organismam kalcija pietrūkst, tas tiek paņemts no kauliem, tādējādi tie kļūst trausli un viegli lūst.

Kādas vielas veicina kalcija uzsūkšanos?

Pats svarīgākais elements, kas pastiprina kalcija uzsūkšanos, ir D vitamīns. Tā nozīme ir nepārvērtējama kalcija absorbēšanā un kaula stiprināšanā. To satur vairāki pārtikas produkti: aknas, olas dzeltenums, piens, margarīns, sālsūdeņu zivis. D vitamīna avots

ir arī saules stari. Tomēr ar pārtiku un sauli pietiekamu D vitamīna daudzumu uzņemt ir grūti, īpaši mums, kuri dzīvojam ziemeļu zemēs. Tas nozīmē, ka šis vērtīgais vitamīns jālieto papildus.

Kas apgrūtina kalcija uzsūkšanos?

Alkohols, kafija, fosfors, nātrijs, pārāk daudz tauku un cukura, šķiedrvielas, piemēram, klijas.

Kas pastiprina kalcija izdalīšanos ar urīnu?

Sāls: ievērojot diētu, kura satur daudz sāli, palielinās ar urīnu izdalītā kalcija daudzums. Proteīns: pārmērīgs proteīna patēriņš, to uzņemot (vairāk nekā 4 reizes dienā) ar dzīvnieku valsts produktiem.

Kofeīns: pārmērīgs kafijas, tējas un citu šķidrumu patēriņš palielina urīna daudzumu, līdz ar to palielinās arī kalcija zudums.

Cik daudz kalcija nepieciešams?

(norma dienā pieaugušam cilvēkam):
19-50 gadu vecumā – 1000 mg
Pēc 51 gada vecuma – 1200 mg
Ārsts var izrakstīt arī lielāku

kalcija ikdienas devu, ja tas nepieciešams.

Piens un piena produkti

Glāze piena (200 ml) satur ap 300 mg kalcija. Ja nevēlaties atteikties no kafijas, kas izvada kalciju no organisma, dzeriet kafiju ar pienu. Tad kalcija daudzums organismā nemainīsies.

Rokforas siers (315 mg/100 g)

Čeders siers (750mg/100 g)

Pica ar sieru (220 mg/1 šķēle)

Feta siers (493 mg/100 g)

Mājas siers (116 mg/200 ml)

Saldējums (168 mg/200 ml)

Mozarella siers (528 mg/100 g)

Šveices siers (887 mg/100 g)

Jogurts bez piedevām (378 mg/200 ml)

Augļu jogurts (294 mg/200 ml)

Makaroni ar sieru (151 mg/100 ml)

Dārzeni
Brokoļi, vārīti vai svaigi (134 mg/200 ml)

Spināti (205 mg/200 ml)

Virziņkāposti (176 mg/200 ml)

Vārītas baltās pupiņas (161 mg/28 g)

Jūraszāles (350 mg/25 g)

Graudi un rieksti

Maize (baltmaize vai pilngraudu kviešu) (30 mg/šķēle)

Pareizi ēduši!

Graudzētas mandeles (80 mg/28 g)
Prosa (344 mg/100 g)
Sezama sēklas (70 mg/15 ml)

Jūras zivis

Lasis, konservēts, ar asakām (200 mg/100 g)
Sardīnes eļļā (435 mg/100 g)

Citi produkti

Žāvētas vīģes (269 mg/100 g jeb 10 gab.)
Burito ar pupiņām un sieru (214 mg/2 burito)
Tofu (ar kalciju) (252 mg/200 ml)

Lai uzņemtu nepieciešamo kalcija daudzumu, dienā jāapēd:

1. variants
200 ml jogurta ar augļiem
2 šķēles kviešu maizes
75 g Šveices siera
100 ml brokoļi
200 ml piena (glāze)

2. variants
200 ml baltā jogurta
50 g Feta siera
100 ml spinātu
30 ml sezama pastas
100 ml piena
28 g mandeles
10 žāvētas vīģes

3., 4. un pārējie – pēc jūsu izvēles un iespējam, ievērojot ieteicamo produktu sarakstu!

Viegli pagatavojamu un kalciju saturošu ēdienu receptes!

Sālam vēderpriekam

Biezpiens lavašā

Biezpiens, avokado, paprika, šķiņķis krējums vai majonēze (pēc gaumes), zaļumi, lavaša.

Biezpienu sajauc ar krējumu vai majonēzi, pievieno sīkos gabaliņos sagrieztu avokado, papriku un gaļiņu. Var pievienot arī smalki sagrieztu svaigu gurķi. Pievieno zaļumus vai garšvielas. Masu kārtīgi samaisa un uzsmērē uz lavaša. Lavašu satin rullītī, nedaudz pagaida, līdz pildījums iesūcies. Sagriež šķēlītēs un kārto uz šķīvja.

Cepti spināti

Spināti, sviests, ķiploks, sāls.

Svaigu spinātu lapas nomazgā un noplūkā no kātiņiem (nazi labāk neizmanto). Pannā sakarsē sviestu vai olīveļļu un tajā uz nelielas uguns apcepina spinātus, tiem pievienojot sasmalcinātu ķiploku un sāli (pašās beigās). Cept nepieciešams ne ilgāk kā 3-4 minūtes. Pasniedz kopā ar kartupeļiem, gaļu vai zivīm. Labi garšo kopā ar rīsiem.

Zaļais olu kultenis

Olas, spināti, piens, siers pārkaisīšanai sāls, eļļa cepšanai.

Sakuļ olas ar pienu, pievieno sāli pēc garšas. Spinātus nedaudz apcep uz pannas eļļā (var izmantot gan svaigus, gan saldētus – atkausētus spinātus). Pa virsu lej olu kulteni un maisot apcep, līdz gatavs. Pasniedz karstu, pārkaisot ar sieru.

Saldam vēderpriekam

„Ašais” biezpiens
Biezpiens, banāns, jogurts

Biezpienu ieliek bļodiņā. Tam pa virsu nelielās ripiņās sagriež banānus un visu pārlej ar jogurtu. Banānus var papildināt vai aizstāt ar jebkuru augli vai ogu, kas labi garšo un ir pieejams.



Savējie sapratīs!

“Kā osteoporozes slimnieki mēs visi kļūstam līdzīgi”, teica viena no viņām, “bet cilvēcki joprojām esam tik atšķirīgi... Interesanti – ka citiem izdodas tikt galā?” Bet ne jau tikai intereses pēc mēs aicinām piedalīties vēstuļu konkursā “Savējie sapratīs!” Uztīci savu, osteoporozes slimnieka, stāstu citiem šīs avizes lasītājiem. Tava atšķirīgā pieredze var izrādīties noderīga, tā var būt uzmundrinoša un iedvesmojoša. Un tā var palīdzēt kādam citam neatkārtot kādu tavu kļūdu... Kā uzzināji par diagnozi? Kas visvairāk palīdz sadzīvot ar slimību? Kā saslīmšana ietekmē attiecības ar tuviniekiem? Kā tiec galā ar ikdienas? Kur gūsti dzīvesprieku un spēku nepatīties? Līdz Jāņiem savu rakstu darbu nosūti uz adresi: **Brīvības 40-37, Rīgā, LV-1050, ar norādi Osteo Ziņām.** Saturīgākās vēstules publicēsīm nākamajos *Osteo Ziņas* numuros. Vēstuļu autorus gaida pārsteiguma balvas – Dāvanu kartes paša izvēlēta pirkuma iegādei Jāņa Rozes grāmatnīcās.

Raksti – savējie sapratīs!

Sludinājums

Vēlos irēt vienistabas dzīvokli vai istabu Rīgā. Lūdzu zvanīt Inesei Ērglei vakaros 8000018, 9286 388, inese@parks.lv