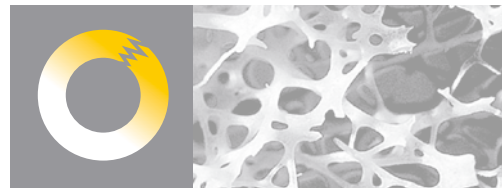


# OSTEOZINĀS

TU VARI BŪT REDZAMĀKS PAR OSTEOPOROZI!



2006. gada rudens

## Sveicināti rudeni!



Pirmā labā ziņa – „Osteo Ziņas” strādā! Kā – par to nedaudz vēlāk. Vispirms visiem, kuri zvanīja un zvana,

interesējoties par mūsu regulārajām tikšanās reizēm un citiem asociācijas pasākumiem, gribu atvainoties un pateikt, ka šobrīd sarežģīto ģimenes apstākļu dēļ diemžēl nevaru tik aktīvi vadīt asociāciju, kā pašai gribētos un kā bija pieraduši organizācijas biedri. Esmu palikusi bez dzīvesvietas Rīgā, bet organizēt dzīvi, ja bērns katru rītu jāved uz skolu Rīgā un atpakaļ, ir diezgan sarežģīti. Ar piedzīvotajā rūdīto optimismu tomēr ceru, ka arī šī lieta sakārtosies.

Laikā starp pirmo „Osteo Ziņu” izdevumu un šo ir sakrājušies vairāki paldies, kurus tagad varu publiski pateikt. Paldies personīgi Ingrīdai Circenei

un Ausmai Kantānei, un viņu pārstāvētajai partijai par atbalstu, saņemot no valsts budžeta līdzekļus asociācijas darbības uzturēšanai. Piešķirtie līdzekļi deva iespēju organizēt pasākumus un sarīkot informatīvās kampaņas.

Ļoti liels paldies tiem ģimenes ārstiem, kuri zvanīja uz asociāciju un prasīja padomu, kā labāk palīdzēt pacientiem. Dažs uzreiz nemaz neteica, ka ir ģimenes ārsts – it kā nevēlēdamies atklāt, ka viņa zināšanas par osteoporozī nav perfektas. Bet ģimenes ārsts patiešām nevar zināt visu par visām saslimšanām! Tāpēc ar lielāko prieku arī turpmāk palīdzēsim ģimenes ārstiem ar informāciju, lai viņi savukārt varētu labāk palīdzēt pacientiem. Jo esmu pārliecinājusies par atgriezenisko saiti – daudzi pacienti, kas griežas asociācijā, teica, ka to darīt ieteicis tieši ģimenes ārsts. Jo par mums izlasījis avīzē „Osteo Ziņas”. Avīze strādā!

Liels paldies farmācijas

kompānijai *Merck Sharp&Dohme Latvija* par iespēju uzturēt pie dzīvības bezmaksas tālruni 8000018, apmaksājot tā izdevumus. Tā pakalpojumus izmantoja ļoti daudzi osteoporozes pacienti un cilvēki, kuri gribēja uzzināt kaut ko vairāk par saslimšanu, ārstēšanās iespējām, asociāciju, medikamentiem un ārstiem. Ja atceramies, Ziemassvētkos rīkojām informatīvo kampaņu, kuras laikā tika izziņots arī bezmaksas tālruņa numurs. Vasarā piezvanīja cilvēki, kuri toreiz bija pierakstījuši tālruņa numuru. Tagad tas noderējis, jo zvanītājam radušās aizdomas par osteoporozī, par kuras pazīmēm dzirdējis ziemā...

Labā ziņa pacientiem – valsts apmaksā osteoporozes diagnostiku – kaulu blīvuma mērījumu. Tas izdarāms medicīnas iestādēs, kuras noslēgušas līgumu ar Veselības obligātās apdrošināšanas valsts aģentūru (VOAVA) (konkrētās medicīnas iestādes un adreses

Inese Ērgle  
Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācijas priekšsēdētāja

skatiet „OZ” 4. lpp. vai zvaniet uz VOAVA, bezmaksas tālrunis 8001234!). Valsts apmaksā šo pakalpojumu pacientiem, kuriem ir aizdomas par osteoporotisku lūzumu, aizdomas par osteoporozī vai kuri jau ārstējas un tiek izdarīts atkārtots kaulu blīvuma mērījums. Ar ģimenes ārsta nosūtījumu par pakalpojumu pacientam jāmaksā tikai pacienta iemaksa. Protams, ja cilvēks grib noskaidrot savu kaulu veselību, viņš drīkst doties izdarīt kaulu blīvuma mērījumu arī bez ģimenes ārsta nosūtījuma, taču tad viņam pašam būs jāmaksā pilna pakalpojuma cena.

Joprojām ar jautājumiem varat vērsties gan mūsu asociācijā (vēlams zvanīt vakaros un brīvdienās, tālr. 8000018, 29286388, www.lopia.times.lv), gan Veselības obligātās apdrošināšanas valsts aģentūrā (darbdienās 9.00-17.00 tālr. 8001234).

Lai jauks un izdevīgs rudens!

## Pievērsiet uzmanību!

Avīzes 4. lpp. ir atrodama sīkāka informācija par osteoporozes diagnostikas vietām un adresēm.

## D vitamīna tests

### 3. lpp.

Atzīmējiet, Jūsprāt, pareizās atbildes, izgrieziet testu un sūtiet to uz adresi: „Osteo Ziņu” redakcija, Brīvības ielā 40-37, Rīgā, LV-1050.

## Sākas ar D!



D vitamīnu cilvēki parasti zina kontekstā ar skeletu, kuram jābūt stipram. Skeleta veidošanās un kaulu masas uzkrāšana sākas

jau agrīnā bērnībā un turpinās pusaudža gados. D vitamīns ir tas, kas palīdz kalcijam uzsūkties – gan no pārtikas produktiem, gan no kalcija un D vitamīna preparātiem – un veicina skeleta mineralizāciju.

Otra vecuma grupa, kad ļoti nepieciešama ir gan kalcija, gan D vitamīna uzņemšana, ir gados vecāki cilvēki, īpaši sievietes menopauzes laikā. Estrogēnu jeb sievišķo hormonu trūkuma dēļ šajā laikā kalcijs ļoti slikti uzsūcas zarnu traktā un maz nonāk asinīs. Taču mūsu organisms ir interesanti iekārtots – ja organismā kaut kā trūkst, organisms cenšas šīs vielas trūkumu kompensēt, atrodot to citur. Tā, piemēram, ja kalcijs asinīs pietrūkst, to paņem – no kurienes? – pareizi! – no kauliem. Tā organisms regulē sevi. Un skelets pamazām kļūst trauslāks un trauslāks. Tāpēc, lai saglabātu organismā esošās kalcija rezerves un tās papildinātu, ir jāuzņem gan kalciju, gan D vitamīnu.

### Kā organismā nokļūst D vitamīns?

Viens ceļš – ar uzturu. Parasti D vitamīnu satur dzīvnieku valsts uzturvielas. Tomēr kopumā ir maz pārtikas vielu, kas satur D vitamīnu. Tās galvenokārt ir treknās zivis – menca, lasis, sardīnes. D vitamīnu var atrast arī zivju eļļā, olu dzeltenumos. Otrs D vitamīna

avots ir saules stari, kuri veicina D vitamīna sintēzi ādā. Speciālistu aprindās joprojām turpinās diskusija par saules staru veselīgo vai kaitīgo ietekmi uz cilvēka organismu. Daļa tainības ir abu viedokļu paudzējiem. Jā, ilgstoša un pārmērīga saulēšanās var veicināt dažādu ādas jaunveidojumu attīstību. Tomēr pēdējo divu vai trīs gadu laikā skaļāk izskan aizstāvība saulei, kuras ietekmē cilvēka ādā veidojas D vitamīns. Epidemioloģisko pētījumu dati liecina par to, ka saules gaismā un D vitamīns ļoti labvēlīgi ietekmē daudzu citu slimību (reimatoīdais poliartrīts, izkaisītā skleroze, cukura diabēts, atsevišķas sirds un asinsvadu slimības) ārstēšanu, tai skaitā arī vairāku ļaundabīgo (prostatas, tainās zarnas, krūts dziedzeris) audzēju ārstēšanu. Šo slimību risks samazinās, ja cilvēka organismā ir pietiekams D vitamīna līmenis.

### Ja D vitamīnu cilvēks nevar vai negrib uzņemt saulējoties, ko vēl var darīt?

Tad jālieto ārsta ieteiktie preparāti, kas satur D vitamīnu optimālā kombinācijā ar kalciju.

Latvijā nav veikti pētījumi par to, kā ziemā vai vasarā mainās D vitamīna līmenis cilvēka organismā. Taču tādi pētījumi ir izdarīti daudzās Eiropas valstīs, t.sk. mūsu kaimiņvalstīs – Skandināvijas valstīs, kā arī Kanādā, tāpat valstīs ar mums līdzīgu saules staru daudzumu. Ir pierādīts, ka rudenī, ziemā un pavasarī D vitamīna deficīts ir ļoti izteikts, taču daudzviet tā trūkst arī vasaras mēnešos. Tā, piemēram,

sievietēm, kurām konstatēta osteoporozē, 70-90 procentos gadījumu D vitamīna līmenis asinīs ir zemāks par normu.

Tikai ASV ar D vitamīnu tiek bagātināti piena produkti, sulas un graudu pārslas. Eiropas valstīs pārtikas bagātinājums ar D vitamīnu un kalciju ir zems. Tāpēc mūsu platuma grādos vasaras mēnešos gan jauniem, gan veciem cilvēkiem vajag prātīgi saulēties. Bet tad, ja saulēties nevaram vai bīstamies, kā arī rudens, ziemas un pavasara mēnešos, kad ar saulēšanos īstajā saulē D vitamīnu nevaram uzņemt, riska grupu cilvēkiem regulāri kopā ar kalciju jālieto D vitamīna preparāti.

### Osteoporozes profilaksei un ārstēšanai D vitamīns izrādās pats svarīgākais?

Profilaksei – noteikti. Patiesībā svarīgas ir abas lietas – D vitamīns un kalcijs. Ja cilvēks neuzņem kalciju, mehānisms, kas palīdz kalcijam uzsūkties zarnās un nokļūt kaulos, nav vajadzīgs. Ja kalcija daudzums uzturā vai preparātu veidā ir pietiekams, bet nav atbilstīga D vitamīna daudzuma, šis mehānisms atkal nedarbojas. Abām lietām ir jābūt samērīgās devās.

Jo vecāks cilvēks kļūst, jo svarīgāks kļūst D vitamīns. Pirmkārt, ādā tas veidojas mazāk. Bez tam gados veci cilvēki mazāk uzturas saulē, jo ir mazkustīgi, viņiem ir vairāk sirds un asinsvadu sistēmas problēmu, kas liek atrasties ārpus mājas karstā laikā. Tāpēc arī vasarā D vitamīna līmenis asinīs šīs grupas pacientiem nav augsts. Otrkārt, vecākiem cilvēkiem

Osteoporozes profilakses un ārstēšanas ABC sākas ar burtu D un vārdu „kalcijs”. To šīs avīzes lasītājiem apstiprina **Ināra Ādamsone, Dr. med. nefroloģe**

nierēs strādā arvien sliktāk un sliktāk. Lai D vitamīns veicinātu kalcija uzsūkšanos kuņģa zarnu traktā un kalcijs nokļūtu kaulā, D vitamīns vispirms aknās un tad nierēs pārveidojas par tā saucamo aktīvo D vitamīna formu. Ja nieres nestrādā, nenotiek nepieciešamais pārvērtību process un netiek saražots nepieciešamais D vitamīna aktīvās formas daudzums.

Gados vecākiem cilvēkiem ļoti bieži D vitamīna trūkums ietekmē ne tikai skeletu, bet arī muskuļu funkcijas. Kā piemēru var minēt tipisku gadījumu, kad pacients griežas pie ārsta ar sūdzībām par sāpošu muguru, sāpošām kājām un rokām, nespēku ar frāzi: „Man sāp viss”. Tās bieži ir nekonkrētas sūdzības par sāpēm skeletā vai muskuļos. Jo vecāks cilvēks kļūst, jo vairāk šādos gadījumos vainīgs var izrādīties D vitamīna trūkums. Tieši tāpat kā skelets, trūkstot D vitamīnam, var ciest arī muskuļu funkcija un attīstīties muskuļu bojājums - miopātija.

Pasaulē ir veikti apjomīgi pētījumi, kuros apkopotu dati par kalcija lietošanu un D vitamīna lietošanu atsevišķi, un par abu elementu vienlaikus lietošanas labvēlīgo ietekmi uz osteoporozes pacientiem. Šajos pētījumos ir atzīts, ka tikai tad, ja dienā cilvēks saņem 1000 mg kalcija un 800 SV D vitamīna, vērojams reāls efekts – samazinās osteoporotisko lūzumu risks. Bet – tikai tad, ja abus elementus lieto kopā minētajās devās. Atsevišķi tie nestrādā.

### Vai iespējams pārdozēt D vitamīnu?

Latvijā ieteicamās D

vitamīna devas norādītas Latvijas osteoporozes ārstēšanas vadlīnijās. Cilvēkiem līdz 65 gadu vecumam D vitamīna devai vajadzētu būt vismaz 400 starptautiskajām vienībām (SV) dienā. Cilvēkiem pēc 65 gadu vecuma – vismaz 800 SV dienā. Ļoti svarīgi ievērot un atcerēties šo vārdu – “vismaz”, t.i. tā ir pati mazākā ieteicamā dienas deva, taču šis daudzums noteikti var būt arī lielāks. Ja zinām, ka ar uzturu varam uzņemt ļoti maz D vitamīna, šīs 400 vai 800 vienības jāuzņem papildus – atsevišķi D vitamīna preparātu vai kombinētu kalcija un D vitamīna preparātu veidā. Šāda D vitamīna deva parasti neko kaitīgu cilvēkam nevar nodarīt. Gluži pretēji – ir pētījumi, kas apliecina, ka šīs devas ir tikai tas mazumiņš, kas nepieciešams osteoporozes profilaksei un ārstēšanai. Parāli tam – audzēju, diabēta, muskuļu kaiti, locītavu kaitu profilaksei, kur D vitamīns varētu dot papildus labumu, D vitamīna 400 vai 800 SV dienā varētu būt par maz. Ir veikti pētījumi, kas apstiprina, ka līdz pat 2000 SV dienā ir deva, kas neizraisa nekādas nevēlamas blakus parādības. Vienīgais izņēmums ir pacienti ar nierakmeņu slimību. Šiem cilvēkiem kalcija preparātus un arī D vitamīnu jālieto ļoti uzmanīgi un tikai ārsta uzraudzībā.

Zināšanai un atkārtotai: viens olas dzeltenums ir vidēji 20 SV, lasis, menca – 400 SV 100 gramos. Mencu aknu eļļa – 400 SV vienā tējkarotē. Viena krūze piena – 10 SV.

Atcerēsimies, ka cilvēkiem pēc 65 gadu vecuma vajag vismaz 800 SV D vitamīna dienā!

# Esi redzamāks par osteoporozi!

Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācija (LOPIA) uzsāk jaunu kampaņu „Esi redzamāks par osteoporozi!”.

Kampaņas mērķis ir pievērst sabiedrības uzmanību gan satraucošai situācijai uz Latvijas ceļiem, gan osteoporozes pacientu drošībai.

Osteoporozes pacienti ir īpaši apdraudēti, jo viņu kauli ir tik trausli, ka var salūzt pat pie neliela kritiena, kad veselam cilvēkam rastos tikai sasitums. Lai uzlabotu šo situāciju, LOPIA sadarbībā ar ģimenes ārstiem visu oktobra mēnesi osteoporozes pacientiem dalīs īpašus atstarotājus. Atstarotāji sniegs papildus drošību cilvēkiem uz ceļiem un atgādinās par pašu piesardzību. Prasiet oktobrī atstarotājus osteoporozes diagnostikas vietās un pie saviem ģimenes ārstiem!



## Jauna iespēja!

Līdz šim Latvijā kaulu minerālo blīvumu varēja noteikt tikai ar speciālu rentgendiagnostikas metodi – centrālo osteodensitometriju (DEXA). Tagad ir pieejama kaulu minerālā blīvuma mērīšana ar kvantitatīvo datortomogrāfijas metodi, ar kuru nosaka kaulu blīvumu mugurkaula skriemeļos.

„Mērījums ar datortomogrāfu tā rezultātu kvalitātes, precizitātes un ticamības ziņā ir līdzvērtīgs DEXA mērījumam, tāpēc to var izmantot kaulu minerālā blīvuma noteikšanai un osteoporozes terapijas efektivitātes izvērtēšanai”, uzsver profesors Ardis Platkājis, Latvijas Radiologu asociācijas prezidents.

Pacientiem būtisks ieguvums – balstoties uz datortomogrāfijas mērījuma rezultātiem, iespējams saņemt osteoporozes ārstēšanas medikamentus ar daļēju valsts apmaksu (ja mērījuma rezultāts atbilst Kompensējamo zāļu sarakstā noteiktajiem kritērijiem).

## Dzīvoju uzmanīgāk

Vēl pirms gadiem desmit nemaz nezinājām tādu diagnozi osteoporoze un neviens nemērīja kaulu blīvumu. Ja sāpēja mugura, teica – osteohondroze. Pirms gadiem 25, atceros, man sāka sāpēt kreisā puse. Mugura, pāri dibenam un kāja. Sūdzējos par sāpēm, mani uz nedēļu vai divām ielika slimnīcā. Nosūtīja uz rentgenu, špricēja zāles pret sāpēm, ārstēja osteohondrozi. Vēl pēc kādiem gadiem, mazgājot traukus – kā ar cirvi vai dunci pa muguru – ne atliekties, neko nespēju, aizvilkos līdz gultai. Izsaucu ārstu – atkal noteica osteohondrozi un zāles pret sāpēm. Sākumā tādas sāpju lēkmes uznāca divas reizes gadā, kad gulēju slimnīcā. Pārējā laikā nekādas zāles nelietoju. Gaišie bezsāpju periodi kļuva arvien īsāki, bet atveseļošanās laiks – garāks.

Pirms deviņiem gadiem, virtuvē strādājot, pa radio dzirdu, ka Gaiļezera slimnīcā ir nodibināts osteoporozes centrs. Stāstīja par saslimšanas pazīmēm – tieši kā manējās! Tūlīt piezvanīju un pieteicu vizīti. Nodēvu asins un urīna analīzes, pirmo reizi mūžā man mērīja kaulu blīvumu. Toreiz mēraparātu lika pie papēža kaula. Tad arī daktere pateica, ka man ir osteoporoze un izrakstīja zāles. Toreiz nekādas atlaides nebija, kopā ar analīzēm bija jāsamaksā ap simts latiem uz trim mēnešiem.

Kopš tā laika nevienu reizi – tpu! tpu! tpu! – man nav bijis jāpaliek uz gultas sāpju lēkmes dēļ. Cenšos ievērot ieteikto režīmu. Nevar vairs *liderīgi* dzīvot – esmu uzmanīgāka. Kad deju partneris dzimšanas dienas ballē grib mani graciozi atlikt atpakaļ, saku, to gan ne, nezinu, kā tas var beigties. Pirms kāpšanas no gultas pavīngroju. Osteoporozes slimnieku asociācijas sanāksmē mums rādīja, kā pareizi kustēties, kā pareizi celties no gultas, kādā pozā mazgāt zobus un kā stāvēt pie izlietnes, mazgājot traukus.

Agrāk es ļoti daudz ceļoju, parasti ar autobusu. Laikā, kad vēl nezināju, ka man ir osteoporoze, aizbraucu uz Itāliju.

No viesnīcas mazā pilsētiņā jādodas uz Florenci. Bet es no rīta līdzinos saliektam nazītim, ne pakustēt. Pretsāpju tabletes man gan bija līdzī, bet tad tās vairs neko nelīdzēja. Ko es viena palikšu viesnīcā? Kaut kā ierāpos autobusā, apsēdos un nosēdēju visu dienu, kamēr pārējie skatījās Florenci. Nosēdēt arī sāpīgi. Izkāpu pakustēties, šoferim jāslēdz autobuss, apsēdos uz betona nožogojuma blukīša. Tā bija mana vārda diena, 25. marts, tikpat drēgns kā Latvijā. Sēdēju, skatījos dzīvi, kas ritēja apkārt un pārdomāju savējo. Redzu, nāk pavecs vīrs, diezgan nošņurkuša paskata un sāk rakāties pa atkritumu urnām. Pēc brīža viņš sēž turpat netālu, klēpi kaudze atrasto avīžu un žurnālu, un lasa



vienu. Tik neparasti savu vārda dienu vēl nebiju piedzīvojusi – uz auksta betona blukīša, nosalusi un sāpju savilkta, ar inteliģentu itāļu bomžīti kompānijā. Kā piemin Parīzi, tā atceros, ka tās apskates ekskursijas laikā man bija piepampusas kājas un sāpēja mugura.

Vislielākā pārmaiņa, kas ar mani notikusi osteoporozes iespaidā – esmu kļuvusi par astoņiem centimetriem īsāka! Kauli kļūst ne vien trausli, bet arī it kā saplacinās, samazinot cilvēka garumu. IZRĀDĀS, tas ir viens no osteoporozes simptomiem. Satieku kādu ilgi neredzētu paziņu vai klases biedru, viņi uzreiz – vai, cik tu maziņa! Prātā

Par savu pieredzi, kā sadzīvot ar osteoporozi, stāsta zobārste **Māra Hlibova**

nenāca, ka saīsināšanās saistīta ar saslimšanu. Pirmajā reizē, kad biju Gaiļezera un man noteica kaulu blīvumu, mani arī nomērīja. Daktere nosauc centimetru skaitu, es neticu, ka tik maz. Mērīja vēlreiz.

Ešanas ziņā daudz izmaiņu nebija jāveic. Vienmēr esmu piedomājusi, ko un kā ēdu. Biezpiens man vienmēr ir garšojis, tāpat siers. Man patīk saldumi, gatavoju sev desertu – biežpienam uzlieku nedaudz krējumu, cukuru, kādu augli, konfekti. Izvēlos vājpiena biezpienu, kurā kalcijs ir, toties tauku mazāk. Esmu iesākusi ēst auzu pārslu biežputru, tā iegāršojusies, ka gatavoju gandrīz katru rītu. Griķus ēdu, jo zinu, ka tajos, tāpat kā auzu pārslās, ir derīgas minerālvielas. Sviestu nelietoju gandrīz nemaz. Izvēlos olīveļļu. Zivis arī man garšo, lasis garšo, bet tagad nav tik vienkārši nopirkt vietējo lasi. Vakuuma iesaiņojumā lasim tiek uzrādīti divi vai trīs „E”. Tos nu noteikti negribu uzkrāt! Toties lietoju zivju eļļu kapsulās.

Labi, ka kopš pagājušā gada 1. jūlija valsts kompensē lielāko daļu no specifisko zāļu cenas. Gan tikai tiem osteoporozes pacientiem, kam bijis lūzums. Daktere teica, ka ļoti iespējams, ka tajās reizēs, kad sajutu asās sāpes mugurā, noticis mugurkaula skriemeļu lūzums, par kuriem pati pat nezinu. Skaidri zinu, ka divas reizes esmu laužusi kājas mazo pirkstiņu. Pirmo reizi tas notika vasarā, kad pieskatīju jaunāko mazdēlu. Gāju garām dīvānam, piesitos pie tā kājas, asa sāpe mazajā pirkstiņā. Otrā reize bija pērnvasar. Kāpu no gultas, meklēju čību un pavisam viegli piesitu mazo pirkstiņu pie galda kājas. To pašu, vienreiz jau laužto. Vakarā kāja atkal piepampusi. Ja ir osteoporoze, lūzumi notiek tik vienkārši. Tagad ļoti uzmanos, skatos zem kājām, pa ielu ejot lai neaizķeros, lai nepakrītu, jo mazākais paklupiens var beigties ar lūzumu. Uzmanos sabiedriskajā transportā, cenšos apsēsties, lai mani negrūsta. Lai izvairītos no pārpildītiem autobusiem, braucu kādu pusstundu agrāk vai vēlāk.

## Vingrojumi



### 1 Iesildīšanās

Lai iesildītos, nepieciešams dažas minūtes aktīvi soļot vai skriet uz vietas. Turpinot vēlams veikt vingrojumus līdzsvara un koordinācijas uzlabošanai. Soļojiet vai skrieniet apkārt krēslam. Nepieciešamības gadījumā ar vienu roku viegli pieturieties pie krēsla atzveltnes. Ieteicams mainīt kustības virzienu, lai nenoreibst galva.

### 2 Vingrojums muguras garajiem un starplāpstiņu muskuļiem

Rokas paceliet sānis un salieciet elkoņos. Centieties satuvināt lāpstiņas, brīdi noturiet un atbrīvojiet rokas. Vingrojumu atkārtojiet 8-12 reizes.

#### Uzmanību!

Muguru noturiet taisnu, plecus necelot uz augšu. Rokas netiek virzītas atpakaļ, strādā tikai muskuļi starplāpstiņām.



### 3 Vingrojumi muguras muskuļiem

Ieņemiet četrrāpus pozīciju un pamišus paceliet katru roku un noturiet to īsu brīdi. Pamišus paceliet katru kāju un noturiet to īsu brīdi. Pamišus paceliet pretējo roku un kāju, noturot tās īsu brīdi. Katru vingrojumu atkārtojiet 8-12 reizes.

**Uzmanību!** Muguru vingrojumu laikā turiet taisnu. Vingrojumu nevajadzētu pildīt, ja sāp ceļu vai plaukstu locītavas.



#### 4 Vingrojumi rumpja un sēžas muskuļiem

Iekārtojieties guļus uz muguras, ceļi saliekti. Paceliet iegurni un, to noturot pamīšus, atceliet kājas, imitējot iešanu. Veiciet 8-12 soļus un tad atbrīvojieties. Vingrojumu atkārtojiet 3-5 reizes.

**Uzmanību!** Muguru turiet taisnu.



#### 5 Vingrojums vēdera muskuļiem

Iekārtojieties guļus uz muguras, ceļi saliekti. Vienlaicīgi atceliet abas kājas un galvu, brīdi noturiet pozu un tad lēni nolaidieties lejā. Vingrojumu atkārtojiet 8-12 reizes.

**Uzmanību!** Muguru turiet piespiestu balsta virsmai.



#### 6 Vingrojums gūžas sānu muskuļiem

Iekārtojieties guļus uz sāniem, apakšējā kāja saliekta, virsējā taisna. Lēni celiet virsējo kāju augšā un nolaidiet to lejā. Vingrojumu atkārtojiet 8-12 reizes uz katra sāna.

**Uzmanību!** Kājai neļaujiet novirzīties uz priekšu.



#### 9 Vingrojums līdzsvara un koordinācijas uzlabošanai

Nostājieties stāvus uz vienas kājas pie krēsla, ar vienu roku pieturoties. Noturieties 10 sekundes. Ja vingrinājums jums šķiet par vieglu, aizveriet acis. Ar laiku, lai palielinātu grūtības pakāpi, turpiniet šo pašu vingrojumu, neturoties pie krēsla. Nākamais solis palielinot slodzi – stāviet uz vienas kājas un lēni vēzējiet rokas. Vingrojumu atkārtojiet 3 reizes ar katru kāju, pakāpeniski palielinot atkārtojumu skaitu līdz pat 8 reizēm.

**Uzmanību!** Vingrojuma laikā jābūt iespējai jebkurā brīdī pieturēties. Jūs nedrīkstiet nokrist! Ķermeņi turiet taisni.



#### 7 Vingrojums kājas pievilcējmuskuļiem

Iekārtojieties guļus uz sāniem, virsējā kāja saliekta un novietota priekšā apakšējai kājai. Apakšējā kāja taisna. Lēni celiet augšā un nolaidiet lejā apakšējo kāju. Vingrojumu atkārtojiet 8-12 reizes.



#### 8 Vingrojums kāju muskuļiem

Nostājieties pie krēsla un nedaudz pieturieties. Lēni piecelieties pirkstgalos, brīdi noturiet pozu un lēni nolaidieties uz pilnas pēdas. Turpinot kustību, nedaudz ietupstieties un uz brīdi noturiet pozu, tad iztaisnojieties. Vingrojumu atkārtojiet 8-12 reizes.



#### 10 Vingrojums kāju un muguras muskuļiem

Apsēdieties uz krēsla ar taisnu muguru un nedaudz noliecieties uz priekšu, piecelieties.

**Uzmanību!** Noliecoties uz priekšu, kustība notiek gūžas locītavā. Turiet taisnu muguru. Vingrojumu atkārtojiet 8-12 reizes.

#### 11 Vingrojums pareizai stājai

Nostājieties stāvus ar muguru pie sienas. Papēžus novietojiet aptuveni 5 cm no sienas. Centieties visu muguru un pakausi piespiest sienai un šādu pozu noturiet 10 sekundes. To pašu var darīt ar sānis paceltām un elkoņos saliektām rokām. Vingrojumu atkārtojiet 3-5 reizes.

**Uzmanību!** Neatlieciet galvu – zods nevirzās uz augšu. Noturiet muguras jostas daļu iespējami tuvu sienai. Vēdera muskuļiem jābūt sasprindzinātiem.



#### 14 Elpošanas vingrojumi

1. Apsēdieties un uzlieciet roku uz krūšu kurvja. Ievelciet elpu un dziļi izelpojiet. Sekojiet tam, lai krūšu kurvis virzās uz priekšu un atpakaļ. Vingrojumu atkārtojiet 2-3 reizes.

2. Roku uzlieciet uz vēdera un lēni ieelpojiet un izelpojiet. Sekojiet tam, lai elpojošais vēders „uzpūšas” un noplok. Vingrojumu atkārtojiet 2-3 reizes.

**Uzmanību!** Starp abiem vingrojumiem nepieciešama neliela pauze. Pārtrauciet vingrojumu, ja sāk reibt galva.



#### 15 Stiepšanas vingrinājumi

**Krūšu muskuļiem**  
Iekārtojieties guļus uz muguras, rokas sānis. 1. Starp ķermeņi un rokām leņķis 90 grādi. Izpildot vingrojumu, stiepiet katru roku prom no ķermeņa. Iekārtojieties guļus uz muguras, rokas sānis. 2. Starp rokām un ķermeņi leņķis 130 grādi. Abos vingrojumos katra poza jānotur 15-20 sekundes.



#### 12 Vingrojums lāpstiņas un roku muskuļiem

Nostājieties stāvus pie sienas. Ar rokām balstoties pret sienu, lēni salieciet un atkal iztaisnojiet rokas. Vingrojumu atkārtojiet 8-12 reizes.

**Uzmanību!** Jo tālāk atkāpsieties no sienas, jo grūtāks kļūs vingrojums. Muguru turiet taisnu. Lāpstiņām visu vingrojuma laiku jābūt piespiestām krūšu kurvī.



#### 13 Vingrojums līdzsvara un kāju muskuļu trenīnam

Nostājieties taisni un pārvietojieties pa istabu uz pirkstgaliem. Pēc brīža sāciet staigāt uz papēžiem. Vingrojumu turpiniet, pārvietojoties sānis krustojot kājas.



**Kakla muskuļiem**  
Iekārtojieties sēdus un ar roku sānis nolieciet galvu. Šādā pozā galvu noturiet 15-20 sekundes uz katru pusi. Turpinot, ar roku nolieciet galvu uz priekšu. Šādā pozā galvu noturiet 15-20 sekundes.

**Uzmanību!** Zodam jābūt ievilkta.

**Gūžas locītavas saliecējmuskuļiem un apakšstilba aizmugurējiem muskuļiem**  
Nostājieties pie krēsla, aizmugurējā kāja taisna un papēdis pie zemes, priekšējā kāja saliekta. Turpinot kustību, nedaudz celi salieciet aizmugurējo kāju, priekšējo atstājot saliektu. Katra poza jānotur 15-20 sekundes.

**Uzmanību!** Muguru turiet taisnu, neizliecot jostas daļu.

## D vitamīna tests

Aicinām Jūs pārbaudīt savas zināšanas par D vitamīnu! Aizpildiet zemāk pievienoto testu un atsūtiet to uz „Osteo Ziņu” redakciju.

**Pirmie desmit pareizo atbilžu autori saņems pārsteiguma balvas – dāvanu kartes no „Jāņa Rozes grāmatnīcas”. (Mazs padoms testa pildīšanai: daudzas pareizās atbildes ir atrodamas šajā „Osteo Ziņu” numurā!)**

### Kāpēc D vitamīns ir svarīgs organismam?

(iespējamās vairākas atbildes)

1. D vitamīns palīdz organismā uzsūkties kalcijam, kas ir nepieciešams kaulu veidošanai.
2. D vitamīns uzlabo sejas ādu.
3. D vitamīns padara kuplākus matus.
4. D vitamīns samazina dažādu vēžu (prostatas, resnās zarnas, dzemdes u.c.) rašanās risku.

### Kuros gadalaikos D vitamīna pietrūkst visvairāk?

(iespējamās vairākas atbildes)

1. Ziemā
2. Pavasarī
3. Vasarā
4. Rudenī

### Cik daudz starptautisko vienību (SV) D vitamīna ir jāuzņem cilvēkam pēc 65 gadu vecuma?

1. Vismaz 400 vienību
2. Vismaz 600 vienību
3. Vismaz 800 vienību
4. Vismaz 1200 vienību

### Kura no zemāk minētajām pārtikas precēm satur visvairāk D vitamīna?

1. Olas dzeltenums
2. Karote mencu aknu eļļas
3. Krūze piena
4. 100 g laša

### Vai Latvijā cilvēks pēc 65 gadu vecuma var uzņemt pietiekoši daudz D vitamīna ar sauli un pārtiku?

1. Jā
2. Nē

Jūsu vārds, uzvārds

Pasta adrese

Tārunis

Pilsēta	Izmantotā metode	Vai mērījums der par pamatu kompens. medikamentu saņemšanai	Ārstniecības iestāde, ārsts, koordinātes	Diagnostikas vietas
Rīga	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	Medicīnas sabiedrība ARS, dr. Līga Zvaigzne, Sandra Čerņišova, tālrunis: 7201006, 7201007, 7201008	
Rīga	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	Rīgas pilsētas 2. slimnīca, dr. Ilze Daukste, tālrunis: 7607243	
Rīga	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	BO Klīniskā slimnīca "Gaiļezers", dr. Sandra Jaundžeikare, Ingrīda Kaže, Signe Zelča, Inguta Stūris, tālrunis: 7042792	
Rīga	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	"Veselības Centrs 4", dr. Agita Medne, Mudīte Zvaigzne, tālrunis: 7847103	
Rīga	Perifērā rentgenstaru osteodensitometrija	Nē	Jūras Medicīnas centrs, dr. Inese Legzdiņa, Dainis Kaņeps, tālrunis: 7098433	
Rīga	Perifērā rentgenstaru osteodensitometrija	Nē	Dzelzceļa slimnīca „Bīķernieki”, Doc. Gundars Lācis, tālrunis: 7038123	
Rīga	Kvantitatīvā kompjūtertogrammā	Jā	Medicīnas firma SIA „Dziedniecība”, Rušonu iela 15, tālrunis: 7250457	
Rīga	Kvantitatīvā kompjūtertogrammā	Jā	Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca, Dunties iela 22, tālrunis: 7399203	
Rīga	Perifērā ultraskaņas osteodensitometrija	Nē	P. Stradiņa klīniskā slimnīca, Dr. Ināra Ādamsons, Pilsõņu iela 13, tālrunis: 7069286	
Jelgava	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	Jelgavas rajona slimnīca, tālrunis: 3084004	
Daugavpils	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	Daugavpils Centrālā poliklīnika, dr. Irēna Ziediņa, tālrunis: 5422419	
Rēzekne	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	Rēzeknes veselības aprūpes centrs, 18. Novembra iela 41, Dr. Ilona Nīmante, tālrunis: 4603300	
Preiļi	Perifērā ultraskaņas osteodensitometrija	Nē	Preiļu poliklīnika, tālrunis: 5307750	
Liepāja	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	A/S Liepājas metalurģs MSD, dr. Dace Andersone, tālrunis: 3428796	
Aizpute	Perifērā rentgenstaru osteodensitometrija	Nē	Aizputes poliklīnika, tālrunis: 3448187, 6464273	
Valmiera	Kvantitatīvā kompjūtertogrammā	Jā	Valmieras slimnīca, Jumaras iela 195, tālrunis: 4202601	



Līga Zvaigzne, Agita Medne, Dace Andersone, Signe Zelča, Irēna Ziediņa, Inese Legzdiņa, Sandra Čerņišova, Ingvars Rasa, Ināra Ādamsons, Sandra Jaundžeikare, Ingrīda Kaže, Mudīte Zvaigzne, Gundars Lācis, Ilze Daukste, Inguta Stūris, Dainis Kaņeps

## Pretim krāsu rudenim

Iesaka krāsu un stila konsultante **Ligita Prodniece**

**Krāsu košums dabā rosina pārvērtēt arī savu sejas zīmēšanas rīku komplektu. Ko izvēlēties un ko mainīt, lai patiktu pašas atspulgs spogulī?**

**Lūpu krāsas**, gadiem ejot, ieteicams lietot košākas. Ko nozīmē košāka krāsa? Par ko košāka? Kāpēc? Lūpas, tāpat kā mati, ar laiku bālē. Jo gadu vairāk, jo dabiskā lūpu krāsa arvien bālāka. Tas pats tonis, kas piemēram, man kā blondīnei labi piestāvēja manos 30 gados, vairs neizskatīsies 55 gados, jo lūpu pigments būs zaudējis daļu košuma. Tādēļ gan uzreiz nav jāņem koši sarkanās krāsa. Varam turpināt palikt rozā toņū gammā, bet rozīgumam jābūt

piesātinātākam. Ar sirmiem matiem, kas pārsvarā ir vēsie toņi, labi saskan rozā, violetie, bordo toņi. Var būt ar perlamutra mirdzumu. Bet, ja perlamutra krāsa būs ļoti gaiša un lūpu kontūra, kas tāpat ar gadiem izzūd, netiks iezīmēta, lūpu nebūs!

**Acu dekoratīvo kosmētiku** cienījamies gados nepastiprināsim, drīzāk to pabalīnāsim. Ja pirms divdesmit gadiem acu kontūras vilkām ar melnu zīmuli, tagad ieteicams to aizstāt ar brūnu, zilu vai pelēku. Tāpat nomaināma arī skropstu tušas krāsa. Acis tāpat krāsojam atturīgāk. Galvenais akcents sejā – lūpas. Virziens ir pretējs tam, kā darījām jaunībā. Tad spilgti krāsojām acis, lūpas

bija košas pašas par sevi, pietika ar vieglu krāsas kārtu, un arī vaigos rozēs uzplauka tik dabiski.

**Vaigu sārtums** it labi noder laikā pēc jaunības. Nereti sievietes baidās iekrāsot vaigus. Ja neprot uzlikt toni un uzzīmē rožu plekus, nekas labs patiesi nesana. Rokas ievingrināšanai ieteiktu sākt ar mierīgiem, gaišiem toniņiem. Vaigu sārtums piešķir svaigu un veselīgu izskatu ādai, kura jau kļūst pelēcīga.

**Tonālais krēms** zināmā vecumā ir kosmētikas arsenāla produkts numur viens, lūpu krāsa – numur divi. Seko vaigi, acis, uzacis. Jaunībā ir otrādi: tonālo krēmu var nelikt nemaz, krāso acis, nedaudz

lūpas. Tonālo krēmu lieto kā ikdienas krēmu. Ja vājag iet darbā, uzturēties cilvēkos, jo īpaši. Ar gadiem pastiprinās pigmentācijas plankumu rašanās jeb fotoefekts. Rudenī tas vairs nav tik aktuāli, bet, ja pārkat jaunu, labāk izvēlēties tonālo krēmu ar saules aizsargfiltru.

**Apģērba krāsas.** Seju vienmēr atdzīvina košāki toņi. Nav teikts, ka pie sirmiem matiem nedrīkst vilkt pelēku kostīmiņu, bet pa vidu, tuvāk sejai, vajadzētu būt kādam spilgtākam akcentam – blūzes apkaklītei, šallītei, lakatiņam. Krāsa var būt jebkura – rozā, persiku, lašu, violetā, ceriņu, vīna, tirkīza, jūras zilzaļais, siltāki vai vēsāki

toņi, kādi kurai labāk piestāv. Sirmo matu īpašniecēm ieteiktu uzmanīgi lietot vai atteikties no armijas zaļā, sinepju dzeltenā. Bet izejamiem tērpiem labi izskatīsies sudrabots un zeltīts mirdzums apģērbā un aksesuāros. Ar gadiem arvien uzmanīgāk tuvu sejai jālieto melnas krāsas priekšmeti – cepures, lakati, šalles.

**Košas brošas un izteiksmīgas piespraudes** joprojām uzskatāmas par modes akcentiem. Tās spraužam pie rudens kostīma vai mēteļa apkakles, akcentējam vienkāršā lakatiņa vai šallītes mezglu. Ar tām varam pievērst uzmanību tam, ko gribam parādīt un novērst no tā, ko nevēlamies izcelt.

### Savējie sapratīs!



„Osteo Ziņas” redakcija izsaka lielu paldies visiem vēstulju rakstītājiem! Pirmās vēstules autore, Frolovas kundze no Rīgas, mums rakstīja par to, kā viņai diagnosticēta osteoporozē un kā viņa ar to sadzīvo. Kā solījām iepriekš, pirmās vēstules autorei Frolovas kundzei „Osteo Ziņu” redakcija pasniedza veicināšanas balvu – **dāvanu karti no „Jāņa Rozes grāmatnīcas”**. (Diemžēl vietas trūkuma dēļ vēstuli šajā numurā npublicēsim)

Turpiniet rakstīt avīzei „Osteo Ziņas”! Uzticiet katrs savu stāstu citiem šī izdevuma lasītājiem. Tava atšķirīgā pieredze var izrādīties noderīga, tā var būt uzmunrinoša un iedvesmojoša. Kā uzzināji par diagnozi? Kas visvairāk palīdz sadzīvot ar slimību? Kā saslimšana ietekmē attiecības ar tuviniekiem? Pastāstiet par to citiem!

Mēs būsim ļoti priecīgi uzzināt, kuri „Osteo Ziņu” pirmā un otrā numura raksti Jums šķita paši interesantākie un noderīgākie!

Rakstiet: „Osteo Ziņas” redakcija, Brīvības ielā 40-37, Rīgā, LV-1050.

### Viegli pagatavojamu un kalciju saturošu ēdienu receptes!

#### Sāļam vēderpriekam

**Menca spinātos**  
Mencas fileja, spināti (lapas), sāls, pipari, citrona sula.

Mencas fileju sagriež aptuveni 7 cm garos gabaliņos. Apkaisa ar garšvielām un sāli, kā arī aplaka ar citrona sulu. Ietin spinātu lapās un tvaicē vai apcep uz pannas apmēram 7 minūtes. Labi garšo kopā ar rīsiem.

**Biezpiena nūjiņas**  
Krabju nūjiņas, biezpiens, krējums, svaigs gurķis, zaļumi.

Atdzesētas krabju nūjiņas uzmanīgi atrullē un pilda ar biezpienu, kas sajaukts ar krējumu, zaļumiem un smalki sagrieztu gurķi. Nūjiņu uzmanīgi sarullē un liek ledusskapī uz brīdi, lai pildījums sasūcas.

**Zaļumu kūka**  
Sastāvdaļas vienai tortes formai:  
250 g novārīti rīsi, 60 g rīvēts „Parmesan” tipa siers, 2 olu baltumi, 400 g dažādu zaļumu (pētersīļi, dilles,

baziliks, lociņi u.c.), 100 g svaigais biezpiena siers, 250 g krējums, 4 olas, sāls

Cepeškrāsnī uzkaršē līdz 220°, tortes formu ietauko un izkaisa nedaudz miltu. Rīsus ar sieru un olu baltumiem sajauc viendabīgā masā. To uzziež formā kā apakšējo kārtu. Cep krāsnī 5 minūtes. Zaļumus nomazgā, nosusina, sasmalcina (ne pārāk sīki) un vienmērīgi izliek uz izceptās apakšējās kūkas kārtas. Svaigo biezpiena sieru, krējumu un olas sakul vienmērīgā masā, pēc garšas pievieno sāli. Masu pārlej pāri zaļumu kārtai un formu ievieto cepeškrāsnī. Turpina cept 200 grādu karstumā 40 minūtes.

#### Saldam vēderpriekam

**Piena kokteilis**  
Piens, zemenes, cukurs, ledus – pēc vajadzības.  
Ogas ar cukuru saberž vai saputo ar blenderi. Pielej atdzesētu pienu un turpina putot. Lej glāzē un pēc vēlmes var pievienot ledus. Zemenes var aizstāt ar jebkurām citām ogām vai augļiem, kā arī ar kādu no sulām. Arī piena vietā var izmantot jogurtu, tad kokteilis būs tumīgāks.