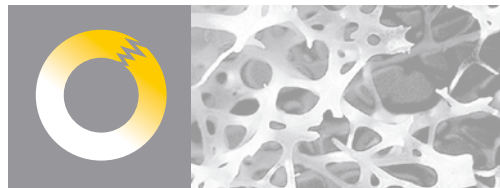


OSTEOZINĀS

RŪPĒJIES PAR SAVU DROŠĪBU!



2006. gada ziema

Drošu prieku un mazāk sāpju!

Uz aizvadāmo gadu atskatoties, atklāti varu teikt – gandarījumu sagādā pierādījumi, ka arvien vairāk cilvēku rūpējas par savu veselību. Viens no tādiem pierādījumiem ir arvien garākās rindas uz diagnostiku. Kad pieteicos uz kārtējiem kaulu blīvuma mērījumiem, mana rinda pienāca pēc vairāk nekā mēneša! Vispirms biju pārsteigta, pēc tam



sev teicu: tas taču labi! Tas nozīmē, ka cilvēki kļuvuši apzinīgāki un vēlas justies drošāki par savu veselību. Tas nozīmē arī to, ka ģimenes ārsti kļuvuši izglītotāki un vairāk pacientus nosūta uz osteoporozes diagnostiku. To vietu skaits, kur iespējams izmērīt kaulu blīvumu, ir divkārtšojies, bet rindas uz mērījumiem kļuvušas četras reizes garākas! To uzzinot, gribas cerēt, ka arī asociācijas veiktais izglītojošais un izskaidrojošais darbs nav bijis gluži velts.

Pirmssvētku laiks ir īstais brīdis pateikt paldies vārdus mūsu Veselības ministram Gundaram Bērziņam. Jau daudzus gadus bijām sabiedrībai stāstījuši par osteoporozī kā nopietnu saslimšanu, kurai pievēršama tikpat nopietna uzmanība arī no atbildīgo ierēdņu puses. G. Bērziņš līdz šim ir vienīgais ministrs, kurš osteoporozī

atzinis par mūžgaru diagnozi, un tikai viņa laikā pieņemts lēmums par valsts apmaksātu diagnostiku un kompensējamiem medikamentiem osteoporozes ārstēšanai. Ekonomiski izglītots cilvēks būdams, viņš acīmredzot uztvēris sakarību: izdevīgāk ir cīnīties ar cēloni, nevis ar sekām. Citiem vārdiem – valstij finansiāli izdevīgāk ir laikus efektīvi ārstēt un pasargāt savus cilvēkus no osteoporotiskiem lūzumiem, nekā pēc tam izdot līdzekļus cietušo ilgstošai rehabilitācijai, atgriešanai aktīvā ikdienā un pabalstu izsniegšanai.

Cerams, ka ministrs palīdzēs aktualizēt un risināt sāpīgo jautājumu par valsts kompensējamo medikamentu izrakstīšanu arī osteoporozes pacientiem vīriešiem. Pēc statistikas datiem osteoporozē taču salauž ne tikai katru trešo

Inese Ērgle
Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācijas priekšsēdētāja

sievieti, bet arī katru piekto vīrieti! Taču vīriešiem joprojām katram pašam jāizrāda sava iniciatīva, lai panāktu kompensāciju osteoporozes ārstēšanai domāto medikamentu iegādei. Jo arī vīrieši vēlas justies droši par savu veselību un vadīt pilnvērtīgu ikdienu.

Kad rotāties svētku eglīti, iekariet tajā arī kādu piparkūku sirdi! Piparkūka, manuprāt, simbolizē vieglu un cietu cepumu reizē. Tik cietu, ka grūti iekosties. Kā kaulu... Tik vieglu, ka viens-divi salauzt. Kā slimības skartu kaulu...Bet piparkūkas sirds forma lai atgādina: pienācis laiks beidzot mīlēt sevi un sargāt sevi no lūzumiem. Tad arī tuviniekiem būs vieglāk mīlēt katru no mums...

Lai mazāk sāpju un rūpju, lai vairāk gaiša prieka un drošības sajūtas!

Aivars Lejnicks
Latvijas Osteoporozes biedrības (LOB) prezidents

Gada spoguļi

Kad aizvadāmajam gadam jau nogale saskatāma, ierasts izvērtēt, kā esam dzīvojuši un cik aktīvi darbojušies. Attiecībā uz osteoporozī Latvijā šogad bijuši divi lieli pozitīvi notikumi un viens ne tik slavējams.

Pirmais labais darbs – tika izstrādātas Latvijas osteoporozes



ārstēšanas un diagnostikas vadlīnijas. Nepagāja nemaz ilgs laiks, kad Veselības ministrija šīs vadlīnijas apstiprināja.

Tas nozīmē, ka varam darboties pēc programmas, spert izvērtētus un adekvātus soļus, ļaujot osteoporozes pacientiem justies drošiem par to, ka savā saslimšanā viņi nav atstāti vieni ciņā ar slimību. Vadlīnijas paredz arī iespēju iegādāties specifiskus medikamentus ar atvieglotiem noteikumiem. Šāds lēmums, manuprāt, bija liels un ilgi gaidīts notikums ikviena osteoporozes pacienta dzīvē.

Nākošais pozitīvi vērtējams notikums. Pateicoties gan Latvijas Osteoporozes biedrības aktivitātēm, gan pacientu asociācijas aktivitātēm, tām pacientu grupām, kuras līdz šim specifiskus medikamentus varēja

iegādāties ar 50 procentu atlaidi, tagad valsts segs 75 procentus no medikamenta cenas. Līdz ar to daudz lielāks pacientu skaits, kurus skārusi šī nopietnā slimība, varēs iesaistīties veselības problēmas risinājumā un pareizi ārstēt osteoporozī.

Diemžēl dažu formalitāšu dēļ patlaban ārstiem nav atļauts izrakstīt medikamentus ar atlaidi, ja osteoporozē skārusi vīrieti. Ja arī atļauj, pirms tam tiek pieprasīti visai formāli konsilija slēdzieni. Par katru gadījumu pacientam jācinās pašam, jāraksta vēstules ierēdņiem, jāpierāda, jāpierāda. Ir jāpanāk, ka šos specifiskus medikamentus izrakstītu osteoporozes pacientiem, tos nešķirojot pēc dzimuma.

Tāpēc ļoti ceru, ka osteoporozes pacientu vīriešu ārstēšanas iespējas tiks uzlabotas, paredzot gan kompensējamus medikamentus, gan arī apmaksātu kaulu blīvuma mērījuma saņemšanu.

Mans novēlējums Jaunajā gadā!

Atcerieties un apzinīgi ievērojiet ieteikumus, kas var aizkavēt osteoporozes attīstību. Ja nu tomēr osteoporozes klātbūtne tiek pierādīta, nevajag krist panikā. Dzīve ar to nebeidzas, bet turpinās nedaudz citāda. Ar visu atbildību varu teikt, ka Latvijā šodien ir pietiekami daudz apmācītu speciālistu, kas centīsies jums efektīvi palīdzēt. Esiet droši, ka nepaliksit vieni ar slimību!

Labā ziņa – jāmaksā mazāk

Atkal jauna labā ziņa osteoporozes pacientiem – Ministru kabineta šoruden, 31. oktobrī, izdotie noteikumi Nr. 899 "Ambulatorajai ārstēšanai paredzēto zāļu un medicīnisko kompensācijas kārtība" paredz paaugstināt valsts kompensāciju arī tiem medikamentiem, kas paredzēti osteoporozes ārstēšanai. Osteoporozes

pacienti, kuri līdz šim iegādājās specifiskus osteoporozes medikamentus ar 50 % atlaidi, ar nākamā gada janvāri tos pašus medikamentus varēs saņemt ar 75 % atlaidi.

Tāpat kompensāciju 75 % apmērā medikamentu iegādei turpmāk varēs saņemt sekojošas osteoporozes pacientu grupas:

- pacientes (sievietes pēcmenopauzē), kurām ir osteoporozē ar patoloģisku lūzumu – t.i., pēc menopauzes sasniegšanas ir rentgenoloģiski pierādīts muguras skriemeļu, gūžas kaula vai apakšdelma lūzums, vai arī citu kaulu lūzums nelielas traumas dēļ un, uzsākot ārstēšanu, konstatēti augsti

osteodensitometrijas (kaulu blīvuma mērījuma) rādītāji ($\leq -2,5$ SD);

- pacienti, t.sk. bērni, ar medikamentu izraisītu osteoporozī, kuri vairāk nekā 3 mēnešus lieto perorālos glikokortikosteroīdus (visbiežāk tiek lietoti astmas, reimatisko un onkoloģisko slimību ārstēšanai);

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

- pacienti, t.sk. bērni, ar osteoporozī citur klasificētu slimību dēļ (galvenokārt endokrīnās slimības, piemēram, cukura diabēts, vairogdziedzera

problēmas u.c.).

Vai pacients atbilst kādai no grupām, kas var saņemt kompensējamus medikamentus, lemj ģimenes ārsts (vai ārsts, kuram noslēgts līgums ar VOAVA), izvērtējot diagnostikas rezultātus un pacienta slimības vēstures datus.

Pamatojoties uz mērījuma rezultātiem un noteikto diagnozi, kas atbilst kompensējamo medikamentu sarakstā iekļautajām, ģimenes ārsts izrakstīs recepti medikamentu saņemšanai ar noteikto atlaidi. Medikamentus osteoporozes ārstēšanai var iegādāties Latvijas aptiekās, kurām ir noslēgts līgums ar VOAVA.

Aktualitātes un noderīgas ziņas:

- Kompensācija medikamentiem – no 50 % uz 75%
- Kā iekārtot vidi „drošības zīmē”?
- Veselīgs duets – kalcijs un D vitamīns
- Dāvanu kartes dodas pie īpašniekiem



Jaunumi! DEXA Daugavpili

Labā ziņa Daugavpils un tuvējo rajonu iedzīvotājiem – Daugavpils Centrālajā poliklīnikā uzstādīta jauna centrālās rentgenstaru densitometrijas (DEXA) aparatūra. Ar to iespējams veikt visprecīzāko osteoporozes diagnostiku. Tieši šīs metodes mērījumi tiek izmantoti par pamatu diagnozes noteikšanai un nepieciešamības gadījumā valsts kompensējamo medikamentu saņemšanai (pacientiem, kuru slimības vēsture un mērījuma rādītāji atbilst Veselības ministrijas noteiktajiem). Rindā pierakstīti pirmie pacienti, pārējie to turpina darīt, jo jau janvārī aparatūra sāks darboties ar pilnu jaudu.

Drošības zīmē

Rūpes par veselību osteoporozes pacientam vispirms nozīmē rūpes par savu drošību. Viens vārds sevī ietver tik daudz ko! Drošība ir pareiza terapija un izrakstītie medikamenti. Pārdomāts un sabalansēts uzturs. Veselīgas fiziskās aktivitātes. Laikā, kad vairāk valda tumsa, drošību rada apziņa – **esmu redzams**. Mazs atstarotājs spēj paglābt no smagas traumas, tāpat kā laikā uzklauts speciālista un likteņbiedra padoms.

Drošība uz ceļa

Oktobrī aizsākās Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācijas (LOPIA) un ārstu kopīgi realizēta kampaņa „Esi redzamāks par osteoporozī!” Tās mērķis – mazināt osteoporozes pacientu traumu gadījumus uz ceļiem un palielināt viņu drošību. Saslimšanas statistika liecina, ka osteoporozē lielākoties skar sievietes pēc 50 gadu vecuma, kā arī pirms pensijas vecuma vīriešus. Savukārt Ceļu satiksmes drošības departamenta (CSDD) dati rāda, ka aizvadītajā gadā 440 kājāmgājēji pēc 55 gadu vecuma guvuši traumas uz ceļiem, bet 56 no tiem gājuši bojā. Šos datus skatot saistībā, kļūst skaidrs, kāpēc drošības kampaņa vērsta uz vecāka gadagājuma cilvēkiem.

LOPIA vadītāja Inese Ērgle atzīst: „Osteoporozē cilvēka kaulus padarījusi viegli ievainojamus un trauslus. Tie var sadrupt sīkās drumslās pat pie neliela trieciena. Ja cits tiek sveikā ar izbīli vai zilumu, osteoporozes pacientam sekas var būt daudz traģiskākas. Arī D vitamīna trūkums, kas vērojams lielākajai daļai osteoporozes pacientu, šo traumu risku tikai palielina. Pietiek riteņbraucējam uz ceļa nedaudz aizķert šādu pacientu, lai viņš turpmāko dzīvi, iespējams, pavadītu kā invalīds”. I. Ērgles ieteikums īpaši gados vecākiem cilvēkiem – kļūt redzamākiem, lietojot atstarotājus, tādējādi palielinot gan savu, gan citu satiksmes dalībnieku drošību.

Tas sabalsojas ar CSDD sabiedrisko attiecību daļas



vadītāja Jāņa Aizpura teikto par to, kā vecākiem ļaudīm parūpēties par savu drošību uz ceļu: „Kājāmgājējiem un velosipēdistiem noteikti jābūt atstarotājiem. Nepietiek zināt ceļu satiksmes noteikumus, tie arī jāievēro. Piemēram, ceļu šķērsot **tikai** tam paredzētajās vietās pa gājēju pārejām, tiltiņiem vai tuneļiem. Svarīgi ir pārliecināties, kāda ir situācija uz ceļa visapkārt – vai tiešām var iet pāri ielai, vai netuvojas kāda mašīna, vai aiz ceļa līkuma šoferis tevi pamanīs laikus, vai pagūs nobremzēt, ja pēkšņi iziesi uz braucamās daļas, vai ceļš nav slidens...”

Slidena ietve, ceļmala vai pakāpieni ir papildus šķērslis

un apdraudējums osteoporozes pacientiem pat dienas gaismā. Viņi ir pārliecinājušies, ka zābaki ar zemākiem papēžiem vien nespēj sniegt drošību. Labi, ja iespējams tikt pie apaviem ar *protektoriem*, kas ļauj spert drošāku soli.

Tie pacienti, kuriem gaitas atbalstam nepieciešams spieķis vai staigulītis, droši vien jau paguvuši novērtēt īpašus dzelzskņus. Tie viegli uzvelkami spieķa galam, pārvēršot to par stabilu balstu arī uz sniegainas vai slikti nokaisītas apledojušas ietves. Ja nu tomēr nelīdz nekas un izslīd pamats zem kājām, ergoterapeites ieteikums: mēģināt *sagrupēties čokuriņā* un krist uz sāniem, bet nekādā

gadījumā necensties atbalstīties uz rokas, tad lūzums gandrīz garantēts...

Arī par citiem tehniskiem palīgīdzekļiem, kas atvieglo iespēju pārvietoties un pilnvērtīgi dzīvot jebkurā gadalaikā, jautāriet ģimenes ārstam vai savam ārstējošam speciālistam!

Paldies visiem ārstiem, kas iesaistījās šajā akcijā, un pacientiem, kas tos sākuši lietot, tā pasargājot sevi un kļūdami redzamāki par osteoporozī. Aicinām arī visus citus lietot atstarotājus!

Par drošu vidi sev apkārt

Osteoporozē nenozīmē turpmāku dīku sēdēšanu ar klēpi saliktām rokām. Dzīve turpinās un jāturpina arī ierastā saimniekošana. Taču – nedaudz citādi organizēta. Bez steigas un pārpūles. Un vēl tas nozīmē, ka ar it kā citām acīm osteoporozes pacientam jānovērtē sava tuvākā apkārtnē – mājas. Jo nereti bīstamie kaulu lūzumi notiek vietās, kur šķietami pazīstams itin viss – virtuve, vannas istaba, viesistaba.

Ieteikumus par to, kas būtu jāņem vērā, pārskatījot māju iespējami drošāku, sniedza Valmieras slimnīcas Sociālās aprūpes un rehabilitācijas nodaļas ergoterapeite Renāte Raudīņa.

Tātad – ejam iekšā! Ar priekšnamu sākot, uz visām mājokļa grīdām attiecināms viens noteikums – ir jānovāc tepiki, tepikiši un daždažādi tā saucamie grīdas celiņi, aiz kuru malām tik viegli kājai aizķerties. No paklājiem, protams, nav jāatsakās, bet tiem vajadzētu būt novietotiem un nostiprinātiem, lai to malas neceļas uz augšu, veidojot “ausis”,



kas spēj paklupināt.

Apdraudošu iespēju pilna mēdz būt virtuve, kurā pavadām ievērojamu laiku. Īpaši pirms svētkiem, jubilejām, viesus gaidot un mielastu gatavojot. Un ja vēl steiga... Gadās, izšļakstās eļļa, katliņa malām “pārscrien” mērce vai izlīst buljons. Osteoporozes pacientam jāzina un jāatceras – jebkurš uz grīdas izlijis šķidrums ir bīstams, jo ir slidens un var izraisīt kritienu ar sekojošu lūzumu. Speciālistes silts ieteikums – tiklīdz kaut kas ir izlijis uz grīdas, tūlīt, kamēr nav aizmirsies, to uzslaucīt. Grūti pieliekties? Iespējams,

tāpēc virtuvē pa rokai būtu jātur speciāli *darbarīki* ar pagarinātu kātu ērtākai lietošanai. Tāpat, piemēram, grūzu saslaucīšanai ieteicams izmantot birsti garākā kātā, lai nav jāpieliecas. Ja īpaši pielāgotu darbarīku nav, speciāliste ieteic pietuities un tad slaucīt vai satvert nokritušo priekšmetu, nevis zemu liekties.

Saimniekošana virtuvē būtu jāpārvērtē arī no šāda aspekta – ikdienā biežāk lietojamie priekšmeti, rīki un instrumenti, tīrīšanas līdzekļi un tā tālāk, ir pārliekami visvieglāk sasniedzamā augstumā, tā, lai nav jāstiepjas, jāpakāpjas vai zemu jāliecas.

Tagad, pirms Ziemassvētkiem un gadu mijas, darbīgām sievietēm virtuvē daudz darāmā. Kā allaž gribat cept pīrāgus un piparkūkas? Kāpēc ne? Pa rokai ērti izkārtojiet nepieciešamos produktus un darbarīkus, laiku pa laikam mainiet pozu, lai nenogurst vienas un tās pašas muskuļu grupas. Bet pannu gan labāk ņemt nevis vienā, bet gan abās rokās, lai ceļamā svārs vienmērīgi sadalās uz abām. Un ja gribas pārliecināties, vai cepiens nav jau gatavs brūns, pie cepeškrāns lodziņa labāk

uzmanīgi pietuities, nevis pieliekties.

Gribat rotāt svētku eglīti, bet nevarat sasniegt tās galotni? Meklējat ierasto trīskāju ķebli, uz kura mēdzat reizēm pakāpties? Labāk lai tā paliek bez rotas, jo speciāliste vēl siltāk iesaka aizmirst par ķebli, kurš var sašķiebties, apgāzties, izraisot kāpējas kritienu. Lai galotni rotā mazbērni, bērni. Bet varbūt šoreiz vajadzētu izvēlēties krietni mazāku eglīti vai skaistu egles zaru, kura greznošana būtu mazāk riskanta? Ja rotāšanai tiek izmantotas elektriskās spuldzītes (kas pats par sevi ir arī ugunsdrošības pasākums), vadu ņudzekli vajadzētu izkārtot tā, lai tas nebūtu “pa kājām”, draudot ar aizķeršanos, paklupīenu, kritienu. Lūzumu...

Pošoties svētkiem un kārtējā ikdienā, svarīgi veikt profilaktiskus drošības pasākumus arī vannas istabā. Ja negribas atteikties no paklājiņa pie vannas, slidošo auduma vai pašdarināto tamborēto vajadzētu nomainīt ar gumijas paklājiņu. Vai arī tādu izstrādājumu, kuram apakšējā virsma ir no neslidoša materiāla.

Drošāku iekāpšanu un izklūšanu no vannas atvieglo īpašs rokturis jeb stienis, kas pieskrūvējams pie sienas. Ir arī īpaši sēdekliši, kas ievietojami pašā vannā, tā padarot drošāku un ērtāku mazgāšanos. Apsēšanos un piecelšanos no tualetes poda osteoporozes pacientam var atvieglot cits speciāls sēdeklišs, kurš paaugstina poda malas.

Šie ieteikumi var izklausīties kā sīkumi. Visiem citiem, bet ne tiem, uz kuriem šie padomi attiecas. Jo viņi labi zina, cik svarīgi kļūst sīkumi, ja tie saistīti ar veselību un iespējami drošāku ikdienu. Lai izdodas svētki! Lai izdodas droši svētki un tāda turpinās ik diena!

Šādu dzelzskņi piestiprinot spieķa galam, var justies krietni drošāk uz slidenas, sniegotas, apledojušas, nenokaisītas un nenotīrītas ceļa virsmas.



Pret sevi kā Ķīnas vāzi

Par savu pieredzi ar osteoporozi stāsta Ausma Dūle, Valmieras Drāmas teātra aktrise, tagad pensionāre.

Kā jau latviešu sieviete, kas radusi iet, skriet un darīt, pavasarī apņēmos palīdzēt apkopt vienu mazdārziņu. Raku zemi, rušināju, ravēju, stiepu lejkannas ar ūdeni. Uz rudens pusi vācu ražu un priecājos, cik krāšņi viss padodas. Bet naktīs sāka šausmīgi sāpēt mugura. It kā kāds to būtu sadalījis divās daļās. Aiz sāpēm pat nevarēju uz sāniem apgriezties. Nospriedu: vecums, tātd jāsāp.

Septembrī, kad galīgi vairs nevarēju izturēt un netiku no gultas ārā, kad apgērbties bija problēma, bet uzvilkt zeķbikses – vesels notikums, dēļ pierakstīja mani vizītē pie daktera Strausa. Iedevu viņam pirms dažiem mēnešiem uzņemto rentgena bildi. Viņš to ielika pastiprinātājā: lai paskatoties, es taču pati redzot,

ka tur lauzts. Tiešām – šķībi greizs skriemelis. Un tūlīt mani nosūtīja uz kompjūtertomoģrafiju. Tā parādīja, ka man ir nevis viens, bet divi mugurkaula lūzumi. Kaulu blīvuma mērījums apstiprināja, ka mani piemeklējusi osteoporoze... Iespējams, ka mana saslimšana ir sākusies jau agrā bērnībā. Esmu pēckara gadu bērns, dzīvojam ļoti nabadzīgi. Laime, ka vispār bija ko ēst. Kurš tad domāja par sabalansētu un pareizu ēšanu? Laimīgs, kurš izsprucis bada nāvei!

Kopš daktere izrakstīja specifiskās pretosteoporozes zāles, mokošās sāpes vairs nejutu. Pati sevi saudzēju un nedaru, ko vairs nedrīkstu darīt. *Lielos vilcienos* pret sevi iztuos kā pret dārgu Ķīnas vāzi. Saimnieciskos darbus tāpat daru, mazgāju veļu, mazgāju grīdas, dzenāju putekļus, bet piedomāju par darāmo. Visu mūžu esmu bijusi liela staigātāja, iztikusi bez savas automašīnas, nostaiģājusī kilometru

kilometrus. Ja jau esmu tik ilgi noturējusies stāvus – man tūlī būs septiņdesmit – liels nopelns, manuprāt, manai profesijai: uz skatuves nejutām sāpes un tiek aizmirstas miesas vainas...

Pēc tam, kad man atklāja osteoporozi, nācās pārkārtot ikdienu. Vairs „neizlaižu” dīvānu, jo tas ir pasmags. Grīdu mazgāšanai nopirku spainīti un suku ar pagarinātu kātu. Aizmirstos, ka nedrīkst stiept smagu. Pie domas, ko tik visu vairs nedrīkst, ir jāpierod.

Tagad pa ielu esmu sākusi iet ļoti godprātīgi. Brīžam pat nepieklājīgi – eju, deguns zemē, jo tiešām skatos, kas man zem kājām. Augstpapēžu kurpes, kurās tik labprāt staigāju, dancoju un uzstājos, tagad nolieku plauktā vai atdāvinu. Gribas justies droši, stabili.

Savu pieredzi stāstu visvairāk tāpēc, ka no sirds gribu aicināt sievietes: esiet uzmanīgākas

attieksmē pret savu veselību! Bet dakteriem lūdzu – esiet mazliet uzmanīgāki pret cilvēkiem, kuri sūdzas par sāpošu muguru.

Attēlā: arī osteoporozes pacienti var kāpt kalnos – Ausma Dūle ar dēlu Viesturu Dūli ceļā uz Zilākalna virsotni



Efektīvi un pārbaudīti

Speciālistiem uzdotie jautājumi atkārtojas atkal un atkal. Tas ir tik saprotami. Uzzinot diagnozi, gribas taču būt pārliecinātam, ka medikamenti, ar kuriem turpmāk jāpretojas slimībai, ir efektīvi, pārbaudīti un droši. Uz osteoporozes pacientu visbiežāk uzdotajiem jautājumiem atbild **Aivars Lejnīks, Rīgas Stradiņa Universitātes Iekšējā slimību katedras vadītājs, slimnīcas „Linezers” virsārsts un Ingvars Rasa, Klīniskās Universitātes slimnīcas “Gailezers” endokrinologs.**

Vai osteoporozi var izārstēt?

Viens no visbiežāk uzdotajiem jautājumiem. Ir daudz tādu iekšējā slimību, piemēram, viena no tām ir osteoporoze, kuras var un vajag ārstēt, bet kuras nevar absolūti izārstēt. Tas jāpazīn ārsts un pacientam, izvēloties pareizo terapiju.

Kāda ir pareiza osteoporozes terapija?

Osteoporozes terapija nelīdzinās terapijai citu saslimšanu – iesnas, gripa, pneimoniya – gadījumos, kad slimība iesākas un paredzamā laikā beidzas. Osteoporozi var ārstēt dažādi, bet pilnvērtīga un droša ir kompleksa terapija, kuras sastāvdaļas viena otrai ietekmē un papildina, tā sniedzot pacientam drošības sajūtu. Pareiza terapija sevī ietver

ne vien efektīvu un pārbaudītu specifisko medikamentu lietošanu, bet arī pareizu uzturu un regulāras fiziskā aktivitātes: vingrojumus, pastaigas, uzturēšanos svaigā gaisā.

Uzturs ir pareizs tajā nozīmē, ka ar to pacientam uzņem pietiekami daudz kalcija un D vitamīna. Amerikā, vēl dažās citās valstīs, D vitamīnu pievieno pienam, kas ir viens no problēmas risinājumiem, kā aizkavēt osteoporozes attīstību.

Kāpēc vajadzīgs D vitamīns, turklāt papildus?

D vitamīns vajadzīgs tāpēc, lai kalcijs varētu uzsūkties no kuņģa zarnu trakta. Diemžēl cilvēkiem arī citur pasaulē, ne tikai Latvijā, būtiski pietrūkst D vitamīna. Mums nepietiek ar to D vitamīna daudzumu, ko saules staru ietekmē spēj saražot mūsu āda, tas jālieto papildus.

Vai ir vēlams laiku pa laikam mainīt specifiskos medikamentus?

Šobrīd Latvijā ir pieejami dažādi specifiskie medikamenti. Ārsts kopā ar pacientu izsprīž visus par un pret, kuru no medikamentiem labāk lietot konkrētam cilvēkam. Ja analīžu rezultāti rāda, ka piemēram, reizi nedēļā lietojamās tabletes ir palīdzējušas uzlabot osteoporozes pacienta kaulu stāvokli, kāpēc būtu jāmaina medikaments? Vai darīt to tikai

mainīšanas pēc? Ja izvēlētie medikamenti ir apliecinājuši savu efektivitāti konkrētajam pacientam, kāpēc gan meklēt vēl ko citu?

Cik ilgi pēc osteoporozes atklāšanas vēl būs jālieto īpašie medikamenti?

Osteoporozes terapijas līdzekļi ir jālieto visu atlikušo mūžu. Varētu būt jautājums par osteoporozes pretlīdzekļu lietošanas pārtraukšanu pēc pieciem, desmit gadiem, kad pacienta veselības stāvoklis uzlabojies vai atjaunojies kaulu blīvums. Šobrīd pasaulē speciālistu vidū valda uzskats, ka pretosteoporozes līdzekļi jālieto ilgi, gadiem. Bet profilakses elementi – uzturs un fiziskie vingrinājumi jāatkārto katru dienu, visu mūžu. Ir veikts pētījums par to, kā osteoporozes pacienti Latvijā lieto specifiskos medikamentus. Izrādās, liels ir to pacientu skaits, kuri medikamentus pārtrauc lietot jau pēc pirmajiem sešiem mēnešiem. Tas nozīmē: ārsts gan izrakstījis receptes, bet nav paskaidrojis pacientam, ka zāles jādzē ilgoši, tikai tad tas varēs justies pasargāts no stāvokļa pasliktināšanās. Pret recepti iegādātās zāles pacients ir izlietojis un uzskata, ka ārstēšanās ar to beigusies. Jo ārsts pacientam ir gan pieteicis lietot medikamentus, bet par turpinājumu aizmirsis pastāstīt. Protams, ka tādējādi saslimšana netiek izārstēta.

Kādi ir noteicošie kritēriji, ārstam izvēloties medikamentus osteoporozes pacientam?

Viens no galvenajiem kritērijiem ir specifiska pretosteoporozes medikamenta (tas neattiecas uz vitamīna D un kalcija preparātiem) efektivitāte un drošība ilgstošai lietošanai. Par efektivitāti un drošību ārsts pārliecinās, izvērtējot pētījumus par konkrēto medikamentu. Svarīga ir arī ārsta paša praktiskā pieredze. Tā, piemēram, var apliecināt, ka osteoporozes pacientam var būt vēl citas blakus slimības, kuru ārstēšanai nepieciešams ilgstoši un regulāri lietot dažādus medikamentus. Tas noteikti jāņem vērā ārstam, izvēloties pretosteoporozes medikamentus. Cits piemērs. Pacientam, kurš bronhiālas astmas ārstēšanai lieto perorālos glikokortikosteroīdus (piemēram, triamcinolonu, prednizolonu, polkortolonu), medikamentu izvēle būs citāda, nekā pacientam, kurš glikokortikosteroīdus nelieto. Pretosteoporozes medikamenta izvēli iespaidos arī dzimums - vīrietis vai sieviete.

Vai iespējams, ka ģimenes ārsts pacientam ar osteoporozi izvēlas tāda paša nosaukuma, tikai lētākus medikamentus jeb tā sauktās kopijas, nevis oriģinālpreparātus?

Ģimenes ārstam tāda iespēja varētu būt, taču osteoporoze

ir viena no tām specifiskajām saslimšanām, kad to darīt nav ieteicams. Pacienta drošība ir pirmajā vietā. Otrs svarīgākais jautājums ir efektivitāte. Bet šo lētāko jeb tā saukto ģenērisko medikamentu drošība un efektivitāte, tos ilgstoši lietojot osteoporozes ārstēšanai, nav izpētīta. Nav skaidri zināms, kā oriģinālpreparātam it kā līdzīgais – ģenēriskais medikaments uzsūksies un darbosies. Tāpēc nevar precīzi prognozēt arī tā drošību un efektivitāti.

Kas īpaši jāievēro osteoporozes pacientam, lietojot specifiskos medikamentus?

Stingri jāievēro katra medikamenta lietošanas instrukcija un precīzi jāievēro ārsta norādījumi. Ja rodas neskaidrības, var jautāt padomu farmaceitam, kurš aptiekā izsniedz medikamentus. Ja ārsts norādījis lietot pretosteoporozes medikamentu reizi nedēļā, no rīta, tukšā dūšā, uzdzertot glāzi tīra, negāzēta ūdens un pēc medikamenta ieņemšanas neēst vismaz 30 minūtes, tad tieši tā pacientam arī jārikojas. Ja ārsts ieteicis ik dienas lietot papildus kalcija un D vitamīna preparātus, tad nepieciešams to darīt. Šobrīd D vitamīns pieejams arī dažu pretosteoporozes specifisko zāļu sastāvā, kas varētu atvieglot osteoporozes pacientu ikdienu, lietojot mazāku skaitu medikamentu.

Izmanto iespēju!

Osteoporozē jeb trauslo kaulu slimībā piezogas nemanāmi – nekādas ārējas pazīmes vai simptomi par to iepriekš nebrīdina. Ziņa par slimību var izrādīties pēkšņa kā zibenstelegrama, izraisot apjukumu, paniku un stresu. Un fiziskas ciešanas, kad vai katra ķermeņa kustība ir mokoši sāpīga...

Taču ir viena iespēja, kā laikus uzzināt par slimības tuvošanos – pārbaudīties jeb ar īpašām metodēm izmērīt kaulu minerālo blīvumu. Ja mērījuma rezultāts rādīs, ka šī saslimšana jūs vēl nav skārusi, varēsiet justies

daudz drošāk. Ja rezultāts uzrādīs diagnozi, varēsiet savlaicīgi uzsākt ārstēšanos, būtiski uzlabojot dzīves kvalitāti un izvairoties pat no invaliditātes. Labāk taču zināt patiesību un rīkoties, nekā mocīties neziņā un minējumos un vienlaigā piedzīvot negribēto!

Speciālistu ieteikums – lai savlaicīgi diagnosticētu osteoporozī, sievietēm pēc 50 gadu vecuma vēlams vismaz reizi gadā veikt kaulu blīvuma mērījumu. Bet sievietēm ar nelielu ķermeņa svaru un trauslu ķermeņa uzbūvi ieteicams pārbaudīt kaulu blīvumu, sasniedzot jau 40. dzimšanas dienu.

Osteoporozes diagnostikai tiek izmantotas vairākas metodes:

- centrālā rentgenstaru osteodensitometrija (DEXA),
- kvantitatīvā datortomogrāfija,

- perifērā rentgenstaru osteodensitometrija,
- perifērā ultraskaņas osteodensitometrija.

Visprecīzākā ir **centrālā rentgenstaru osteodensitometrija (DEXA)** metode, 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 **kvantitatīvo dator-tomogrāfijas** metodi 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. Balstoties uz datortomogrāfijas mērījuma rezultātiem, iespējams saņemt osteoporozes ārstēšanas medikamentus ar daļēju valsts apmaksu (ja mērījuma rezultāts atbilst Kompensējamo zāļu sarakstā noteiktajiem kritērijiem).

Ar **perifēro rentgenstaru vai ultraskaņas osteodensitometrijas** metodi mērījumus veic vai nu papēža kaulā, apakšdelma kaulos vai pirkstu kaulos, vai arī apakšstilba lielakaulā. Perifērie mērījumi galvenokārt kalpo pacientu skrīningam, bet ar tiem var arī diagnosticēt osteoporozī.

Visas diagnostikas metodes ir nesāpīgas un ātri veicamas. Izmanto iespēju pārbaudīties!

Zini un atceries!

Valsts apmaksā osteoporozes diagnostikas mērījumus. Tos izdara medicīnas iestādēs, kuras noslēgušas līgumu ar Veselības obligātās apdrošināšanas valsts aģentūru (VOAVA).

Precīzāku informāciju par konkrētu medicīnas iestādi, kurā vēlies pārbaudīt kaulu veselību, var iegūt, piezvanot uz VOAVA pa bezmaksas tālruni 8001234, darbdienās laikā no 9:00-17:00.

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, Ingrida 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 kompjūtertogramfija	Jā	Medicīnas firma SIA „Dziedniecība”, Rušonu iela 15, tālrunis: 7250457	
Rīga	Kvantitatīvā kompjūtertogramfija	Jā	Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca, Dunties iela 22, tālrunis: 7399203	
Rīga	Perifērā ultraskaņas osteodensitometrija	Nē	P. Stradiņa klīniskā slimnīca, Dr. Ināra Ādamsons, Pilsoņu iela 13, tālrunis: 7069286	
Jelgava	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	Jelgavas rajona slimnīca, tālrunis: 3084004	
Daugavpils	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	Daugavpils Centrālā poliklinika, 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 poliklinika, tālrunis: 5307750	
Liepāja	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	Jā	A/S Liepājas metalurģis MSD, dr. Dace Andersone, tālrunis: 3428796	
Aizpute	Perifērā rentgenstaru osteodensitometrija	Nē	Aizputes poliklinika, tālrunis: 3448187, 6464273	
Valmiera	Kvantitatīvā kompjūtertogramfija	Jā	Valmieras slimnīca, Jumaras iela 195, tālrunis: 4202601	

Veselīgais duets

Duets, tātad – divi. Turklāt abi vienlīdz svarīgi un nepieciešami. Viens no tiem ir kalcījs, minerāls, kas nodrošina stipru kaulu, zobu un citu skeleta daļu augšanu, veselīgus nagus un matus. Ja kalcija organismā nepietiks, ar laiku kauli var kļūt plāni un trausli, palielinot kaulu lūzuma risku. Otrais elements, bez kura klātbūtnes arī pirmais nebūs īsti lietderīgs, ir vitamīns D. Tas palīdz kalcijam uzsūkties un veicina skeleta mineralizāciju.

Svarīga vecuma grupa, kam ļoti vajadzīgs gan kalcija, gan D vitamīna duets, ir gados vecāki cilvēki, īpaši sievietes menopauzes laikā. Estrogēnu jeb sievišķo hormonu trūkuma dēļ šajā laikā kalcījs ļoti slikti uzsūcas zarnu traktā un maz nonāk asinīs. Tāpēc, lai

saglabātu organismā esošās kalcija rezerves un tās papildinātu, ir jāuzņemas gan kalcījs, gan D vitamīns.

Kalcījs ēdienkartē

Produktiem, kuri satur kalciju, mūsu ēdienkartē vajadzētu būt katru dienu, sākot no pavisam agras bērnības. Jo kalcījs ir tā minerālviela, kuru, pārdomāti izvēloties ēdamlietas, varam uzņemt ar pārtiku. Pareizi ēdot, varam gan stiprināt kaulu masu, gan arī attālināt osteoporozī. Speciālistu ieteiktā kalcija norma dienā pieaugušam cilvēkam: 19-50 gadu vecumā – 1000 mg, pēc 51 gada vecumā – 1200 mg.

Ārsts var izrakstīt arī lielāku kalcija ikdienas devu, ja tas nepieciešams kādas saslimšanas terapijai vai profilaksei. Osteoporozes profilakses ēdienkarti veido ar kalciju bagāti piena produkti, apelsīni, brokoļi, vīģes, spināti, zivis, pupiņas, mandeles, olas.

Ar kalciju bagāta pārtika Īpaši daudz kalcija satur piena

produkti – glāze piena (200 ml/300 mg kalcija), Čedaras siers (750mg/100 g), Feta siers (493 mg/100 g), Mozarella siers (528 mg/100 g), Šveices siers (887 mg/100 g), Jogurts bez piedevām (378 mg/200 ml).

Papildinot savu ēdienkarti ar daudziem dārzeņiem, arī var iegūt papildus kalcija devu – brokoļi, vārīti vai svaigi (134 mg/200 ml), spināti (205 mg/200 ml), vārītas baltās pupiņas (161 mg/28 g), jūraszāles (350 mg/25 g). Ar kalciju bagāti ir arī graudi un rieksti, piemēram, maize (baltmaize vai pilngraudu kviešu) (30 mg/šķēle), grauzdētas mandeles (80 mg/28 g), žāvētas vīģes (269 mg/100 g jeb 10 gab.).

Vērtīgs kalcija avots ir arī jūras zivis – konservēts lasis ar asakām (200 mg/100 g), sardīnes eļļā (435 mg/100 g).

Ja gribam ar ēdienu uzņemt vajadzīgo kalcija daudzumu, jāatceras, ka kalcija uzsūkšanos apgrūtina alkohols, kafija, fosfors, nātrijs, pārāk daudz tauku un

cukura, šķiedrvielas, piemēram, klijas. Savukārt, ja uzturā lietojat daudz sāli, arī kafiju, tēju un citu šķidrums, tas nozīmē, ka palielinās ar urīnu izdalītā kalcija daudzums. Ja nevēlaties atteikties no kafijas, kas izvada kalciju no organisma, dzeriet kafiju ar pienu. Tad kalcija daudzums organismā nemainīsies.

Kā iegūstams D vitamīns

Viens ceļš, kā organismā nokļūst D vitamīns, ir uzturs. Tomēr kopumā ir maz pārtikas vielu, kas satur D vitamīnu, un tie nav no biežāk lietotajiem. Tās, galvenokārt, ir treknās zivis – menca, lasis, sardīnes. D vitamīnu var atrast arī zivju eļļā, olas dzeltenumā. Zināšanai un atkarīšanai: viens olas dzeltenums satur vidēji 20 SV (starptautiskās vienības), 100 gramī laša vai mencas – 400 SV. Viena tējkarote mencu aknu eļļas dod 400 SV, viena krūze piena – 10 SV. Tikai ASV ar D vitamīnu tiek bagātināti piena produkti, sulas, graudu pārslas. Eiropas valstīs pārtikas bagātinājums ar D vitamīnu un kalciju ir zems.

Otrs svarīgā vitamīna avots ir saules stari, kuri veicina D vitamīna sintēzi ādā. Kā zināms, sauļošanās rada risku ādai. Tomēr arī ar saules gaismu vien nepieciešamo D vitamīna daudzumu uzņemt ir grūti. Riska grupām, īpaši osteoporozes pacientiem, ir ļoti svarīgi saņemt papildus D vitamīnu.

D vitamīns osteoporozes profilaksei un ārstēšanai

Pasaulē ir veikti vērienīgi pētījumi, kuros apkopotī dati par kalcija lietošanu un D vitamīna lietošanu atsevišķi, un par abu elementu vienlaikus lietošanas labvēlīgo ietekmi uz osteoporozes pacientiem. Pētījumi rāda, ka D vitamīna trūkums ir viens no faktoriem, kas noteic gūžas kakliņa lūzumu biežumu osteoporozes slimniekiem.

Plānojot ēdienkarti, viegli sarēķināt, cik daudz olu dzeltenuma vai laša dienā vajadzētu apēst. Diezgan daudz! Tāpēc osteoporozes pacientam ar ārstu jāizrunā arī šie jautājumi, lai izvēlētos labāko risinājumu konkrētam pacientam.

D vitamīna tests

Iepriekšējā „Osteo Ziņu” numurā publicētais „D vitamīna tests” izpelnījies lasītāju uzmanību – saņēmām pārsvarā pareizas atbildes uz testa jautājumiem. Kā tika solīts, pirmie desmit pareizo atbilžu iesūtītāji iegūs (saņems pa pastu) pārsteiguma balvas – dāvanu kartes no „Jāņa Rozes grāmatnīcas”. Tie ir: **Stella Upate, Ilze Kaire, Dzintra Zivarte, Astra Treija, Lilija Laicāne, Anita Šimpermane, Ļubova Majajeva, Aleksandrs Čerņušenko (Rīga), Skaidrite Klišāne no Ērgļiem un Tatjana Pastušeņa no Rēzeknes.**

