

Esi aktīvs!

Vispirms paldies visiem, kuri piedalījās pavasara maratonā! Liels prieks par atsaucību un atbalstu, kas mūs uzmundrināja. Gluži tāpat, šķiet, gandarījumu par savu veikumu izjuta ikviens maratona dalībnieks.

Turpinot domu, gribu sveikt visus, kas raduši iedvesmu, lai cīnītos pret osteoporozī! Jo ir gana daudz it kā objektīvu iemeslu, kas attur no pretošanās šai saslim-



šanai. Ne visi ārsti ir pietiekami zinoši osteoporozes jautājumos. Zāles ir dārgas, turklāt tās jālieto regulāri un

akurāti. Jāmaina tik mīļie ēšanas ieradumi. Jābūt fiziski aktīvam. Un tas viss tikai vienas slimības dēļ! Bieži vien pat doma par to, ka kaut kas jāpārkarā, attur cilvēku no jebkādu izmaiņu sākšanas.

Izmainīt savu ikdienu nav viegli un vienkārši. Taču arī izmisumam un bezcerībai nav pamata. Ir pārbaudīti un pierādīti medikamenti osteoporozes ārstēšanai. Un tie ir pieejami ar būtisku valsts līdzfinansējumu. Ir speciālistu ieteikumi, kā turpmāk sadzīvot ar šo slimību. To ievērošana prasa sevī disciplinēšanu. Domāšanā. Sadzīvē. Uzturā. Dienas kārtībā. No savas pieredzes drīkst teikt – bet cita ceļa nav!

Osteoporozes pacienti nereti iedomājas, ka ārsta ieteiktās fiziskās aktivitātes nozīmē sporta zāles apmeklējumu trīs reizes

nedēļā un vingrošanu vismaz trīs stundas – par 100 latiem mēnesī. Aplam! Pusstundas pastaiga raitā solī katru dienu nemaksā neko. Bet tā spēj pozitīvi ietekmēt sirds asinsvadu sistēmu, muskuļu masu, kaulu stiprumu. Veselīgāk ir nedaudz, bet regulāri fiziski izkustēties, nevis pārpūlēties līdz spēku izsīkumam retu reizi gadā.

Esmu saņēmusi vairāku osteoporozes pacientu zvanus par to, ka ģimenes ārsts vai ārstējošais ārsts nav varējis atbildēt uz jautājumiem par šo slimību. Tā ir sarežģīta saslimšana, un ģimenes ārstam vienkārši var nepietikt laika iedziļināties slimības niansēs. Tāpēc, lai palīdzētu gan osteoporozes pacientiem, gan ģimenes ārstiem, turpinām sniegt un izplatīt informāciju ar šīs avīzes starpniecību, kā arī dažādās

akcijās.

Savukārt jūs, *Osteo Ziņu* lasītājus, aicinu būt (vai kļūt) ne tikai fiziski aktīviem, bet arī zvanīt uz asociācijas bezmaksas tālruni un dzirdēt jūsu interesējošos jautājumus.

Jūs noteikti interesē, kad atkal varēsim tikt klātienē, lai gūtu jaunu informāciju un lietišķi draudzīgā gaisotnē vienkārši parunātos ar savējiem. LOPIA biedru tikšanās parasti cenšamies organizēt tā, lai varētu ierasties pēc iespējas vairāk interesentu. Šis rudens atnācis tik darbīgs, pienākumiem un darbiem bagāts, visi tik aizņemti, ka tikšanās jāatliek uz pavasari. Turpināsim sazināties pa tālruni un neklātienē – avīzē *Osteo Ziņas*.

Lai jums visiem jauks rudens! Un gudri gatavojieties ziemai!

Aktualitātes un noderīgas ziņas:

- Atspēkojam mītus par D vitamīnu
- Kā tiek mērīts kaulu blīvums
- Efektīgas terapijas ABC
- Osteoporozes riska faktori



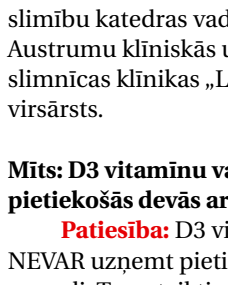
Patiesība par mītiem

Mīti nav tikai aizlaiku mantojums. Tie rodas un izplatās arī mūsdienās. Daudzi no tiem attiecas uz veselību.

Šoreiz – saistībā ar osteoporozī – analizējam izplatītākos mītus par D vitamīnu.



Patiesību stāsta **Ināra Ādamsona**, Dr. med, nefroloģe, P. Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas un Latvijas Transplantācijas centra speciāliste, un profesors **Aivars Lejnīks**, Rīgas Stradiņa universitātes Iekšējās slimību katedras vadītājs un Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas klīnikas „Linezers” vīrsārsts.



slimību katedras vadītājs un Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas klīnikas „Linezers” vīrsārsts.

Mīts: D3 vitamīnu var uzņemt pietiekošās devās ar sauli

Patiesība: D3 vitamīnu NEVAR uzņemt pietiekošās devās ar sauli. To noteikti nevaram mēs, kas dzīvojam ziemeļu zemē, kur gadā saulainas dienas ir tikai 72 dienas. Turklāt D vitamīna uzņemšanu ar sauli apgrūtinā blakus apstākļi: gadalaiks, mākoņu daudzums, dienas garums, ādas

pigmentācija. Gados vecāki cilvēki, kuriem biežāk attīstās osteoporozē, vairāk uzturas telpās, retāk – ārā. Iespējams, ka citu saslimšanu dēļ ārsti daudziem gados vecākiem pacientiem tieši pieteicis mazāk atrasties saulē. D vitamīna deficītu vēl iespaido tas, ka, cilvēkam novecojot, pavājinās arī viņu ādas spēja saules staru ietekmē sintezēt D vitamīnu.

Šobrīd pēc prof. A. Lejnīka un dr. A. Zvaigznes pētījumiem Latvijas sievietēm virs 50 gadiem, kuras papildus nelieto vitamīnu D, tā deficīts organismā ir konstatēts gan ziemā, gan vasarā.

Mīts: D3 vitamīnu var uzņemt pietiekošās devās ar pareizu uzturu

Patiesība: D3 vitamīnu NEVAR uzņemt pietiekošās devās ar pareizu uzturu. Kāds ir pareizs uzturs? Ar vārdu pareizs te domāts tāds, ar ko cilvēks uzņem pietiekami daudz kalcija un D vitamīna. D vitamīns ir nepieciešams, lai kalcijš varētu uzsūkties no kuņģa zarnu trakta. Bet pietiekamu D vitamīna daudzumu ar uzturu uzņemt ir grūti, jo to satur tikai dažādi pārtikas produkti: treknās zivis – lasis, menca, sardīnes, olas dzeltenums, mencu aknu eļļa. Cik bieži un cik daudz šos produktus lietojat?..

Mīts: Vasarā D3 vitamīna papildus uzņemšana nav nepieciešama

Patiesība: Vasarā D3 vitamīna papildus uzņemšana IR nepieciešama. Vasara Latvijā nenozīmē tikai saulainas dienas, bet arī apmākušās un lietainas. Tāpēc pat vasarā nav iespējams

ar sauli uzņemt organismam nepieciešamo D vitamīna daudzumu. Īpaši tas nav iespējams gados vecākiem cilvēkiem, kuri karstajās dienās vairāk uzturas telpās. Jāņem vērā, ka arī vasarā viņiem ir samazināta ādas spēja saules gaismas ietekmē ražot D vitamīnu un nieru spēja pārveidot D vitamīnu tā aktīvajā formā.

Mīts: D3 vitamīnu var uzņemt par daudz ar uztura bagātinātājiem?

Patiesība: D3 vitamīnu NEVAR uzņemt par daudz ar uztura bagātinātājiem. Visbiežāk D3 vitamīns uztura bagātinātājos optimālās proporcijās jau savienots ar kalciju, lai nodrošinātu tā uzsūkšanos un nogulsnešanos kaulos. Ievērojot katru konkrētā uztura bagātinātāja lietošanas noteikumus, nav iespējams pārdozēt D3 vitamīnu.

Mīts: Sievietēm pēc 50 nevajag papildus saņemt D vitamīnu.

Patiesība: Sievietēm pēc 50 VAJAG papildus saņemt D vitamīnu. Sievietēm 45-55 gadu vecumā iestājas menopauze, kad ķermenī pārtrauc ražot dzimumhormonus, tai skaitā – estrogēnus. Samazinoties estrogēnu līmenim, var sākties ļoti strauja kaulu noārdīšanās, kas savukārt saistīta ar osteoporozes un ar to saistītu lūzumu risku.

Lai stiprinātu kaulus, sievietēm papildus ieteicams lietot kalciju. Savukārt, lai kalcijš uzsūktos no kuņģa zarnu trakta un nogulsnētos kaulos, nodrošinot to veselīgu struktūru, ir nepieciešams D vitamīns – arī papildus devas.

Kas tas ir – D vitamīns?

Uzzinot par D vitamīna absolūto nepieciešamību, rodas vēlēšanās uzzināt kaut ko vairāk par to. Biežāk uzdotie ir divi jautājumi.

Kādi ir D vitamīna veidi un kas ko satur?

Ar nosaukumu „D vitamīns” tiek apzīmēta savstarpēji līdzīgu vielu grupa, no kuras svarīgākie ir divi elementi: D3 jeb holekalciferols un D2 jeb ergokalciferols.

D vitamīns veidojas ādā saules ultravioleto staru ietekmē. D vitamīnu varam uzņemt arī ar pārtiku un uztura bagātinātājiem. Ādā sintezētais un ar pārtiku uzņemtais D vitamīns, izejot caur aknām un nierēm, kur notiek sarežģīti vielmaiņas procesi, tiek aktivizēts. Rezultātā šis D vitamīns ietekmē un stimulē kalcija nogulsnešanos kaulos.

Ar ko atšķiras vitamīns D3 no vitamīna D2?

D3 vitamīns veidojas ādā saules staru ietekmē un ir sastopams dažos dzīvnieku valsts produktos: treknajās zivīs – lašos, mencās, sardīnēs, mencu aknās, olu dzeltenumā, nedaudz arī sviestā. D2 vitamīnu satur dažādi augu valsts produkti. Tas organismā netiek izmantots tik veiksmīgi kā D3 vitamīns.

Latvijas Osteoporozes pacientu un invalidu asociācijas (LOPIA) biedra IESTĀŠANĀS ANKETA

Vārds

Uzvārds

Personas kods

Dzīvesvietas adrese

Tālruna numurs

E-pasta adrese

Vēlos (vajadzīgo atzīmēt):

- Iestāties par LOPIA biedru (apņemos maksāt biedra naudu Ls 2 gadā vai Ls 1, ja esmu vecāks par 80 gadiem)
- Saņemt informāciju par LOPIA jaunumiem

Paraksts

Datums

Šo anketu, ja vēlies iestāties LOPIA vai arī tikai saņemt informāciju par organizācijas jaunumiem, vari mājās mierīgi aizpildīt, izgriezt un nolikt pa rokai, lai paņemtu līdzi, kad dosies uz LOPIA biedru un interesentu tikšanos. Arī biedru naudu var samaksāt šajā tikšanās reizē.

Pārbaudām kaulu veselību!

Osteoporoze piezogas acīm neredzami. Bet tās tuvošanos vai klātbūtni var noteikt ar īpašām diagnostikas metodēm. Tās pieejamas vairākās ārstniecības iestādēs Rīgā un lielākajās Latvijas pilsētās. Vidzemē tā ir Valmiera, kur kaulu veselības stāvokli var noteikt pat divās vietās – Vidzemes slimnīcā un Valmieras veselības centrā Bastiona ielā.

OZ viesojās Valmieras veselības centrā un tikās ar dr. **Ingu Bērziņu**. Viņa konsultē pacientus, kuriem konstatēta osteoporoze.

Cik bieži jāveic kaulu veselības pārbaude?

Sievietēm pēc 50 gadiem to ieteicams darīt reizi gadā. Ne vienmēr ir sūdzības un ne vienmēr ir saslimšanas pazīmes. Būtu labi, ja kaula blīvuma samazināšanos atklātu laikus, lai varētu uzsākt ārstēšanu. Jo laiks strādā pret pacientu. Taču pat tad, kad muguru jau saliecis kupris, kā nereti redzam gados veciem cilvēkiem, nav par vēlu sākt ārstēties. Muguru neiztaisnosim, taču kaulus ar medikamentiem stiprināsim. Bet savlaicīgi uzsāktai ārstēšanai būs jūtāmāki rezultāti – uzlabosies kaulu blīvums un ievērojami mazināsies osteoprotiska lūzuma risks. Ārstēšana ir kompleksa: D vitamīns un kalcija preparāti, pareizs uzturs, fiziskie vingrojumi un specifiskie OP ārstējošie medikamenti.

Vai gadījies, ka cilvēks atnāk vienkārši pārbaudīties un tiek atklāta osteoporoze?

Jā, tā ir bijis. Sieviete, 52 gadi, kurai esmu ģimenes ārste, pie vienas nākšanas piedāvāju izdarīt arī kaulu blīvuma mērījumu. Īstajā brīdī! Osteoporoze jau klāt, kaut par to vēl neliecina ne lūzumi, ne kaulu deformācija.

Kā notiek kaulu blīvuma mērījums?

Mēs izmantojam centrālās densitometrijas jeb DXA aparāturu, mērot kaulu blīvumu mugurkaulā un gūžas kaulā. Ar šo metodi iespējams visprecīzāk veikt osteoporozes diagnostiku.

Cik ilgi ilgst mērījums?

Apmēram 20 minūtes. Pacientei (biežāk tā ir sieviete ap 50 līdz 70 gadiem) radiologa asistente vispirms izmēra auguma garumu, tad nosver un tikai tad var sākties kaulu blīvuma mērījums.

Kāpēc jāzina garums un svars?

Tas nepieciešams, lai datorprogramma, kurā tiek ievadīti mērījuma dati, varētu sagatavot precīzu rezultātu. Un auguma garuma izmaiņas – sieviete it kā sagumst – arī var norādīt uz saslimšanu ar osteoporozi.

Cik maksā šis mērījums?

Pie mums tie ir 50 santīmi ar ģimenes ārsta nosūtījumu, 15 lati – bez nosūtījuma. Ja cilvēks vēlas speciālista konsultāciju, par to jāmaksā vēl 10 lati.

Vai tas nozīmē, ka cilvēks saņem izmeklējuma rezultātus un var neiet konsultēties pie speciālista, bet dodas pie sava ģimenes ārsta?

Ja pacients vēlas vairāk uzzināt par osteoporozes profilaksi vai slimības ārstēšanu, diētu, fiziskām aktivitātēm, kādus D vitamīna un kalcija preparātus labāk lietot viņa situācijā, viņš nāk pie manis. Kopā izrunājamies, uzrakstu slēdzienu un arī rekomendācijas. Ar šo dokumentu viņš dodas pie ģimenes ārsta, kuram atliek vairs izrakstīt ieteiktās zāles. Svarīgi zināt, ka centrālās densitometrijas mērījums ir pamats valsts kompensējamo zāļu izrakstīšanai.

Vai redzat jēgu sabiedrības informēšanai par osteoporozi?

Protams, tai ir nozīme. Pēc informatīva raksta vietējā avīzē bija vērojama cilvēku lielāka aktivitāte, vismaz divreiz vairāk nekā parasti. Daudzi tā arī teica – avīzē izlasījām, tāpēc atnācām. Informācijā skaidrojām, ka šis mērījums ir profilaksei, lai novērstu iespēju, ka slimība progresē un cilvēks nokrīt, salauž gūžas kaula kakliņu un paliek kopjams uz gultas. Statistika liecina, ka pirmajā gadā pēc gūžas kaula kakliņa lūzuma ir ļoti augsta mirstība. Atgādinājumiem laikus iet pie ārsta ir nozīme.

Tieši tobrīd pie kabineta, kurā ar DXA aparāturu strādā radiologa asistente **Linda Krūkliņa**, neviena pārbaudīties gribētāja negaida. Demonstrēšanai tiek pieaicināta veselības centra laboratorijas vadītāja **Vilhelmīne Bērzupe**.

Auguma garums izmērīts, ķermeņa svars noteikts. Tad sieviete atguļas uz muguras uz kušētiņas un radiologa asistente viņai pielāgo un noregulē aparāturu. Mērījums sākas. Sieviete saka – neko nejūtot. Pa to laiku uz datora ekrāna pakāpeniski ieraugāmi mugurkaula skriemeļi. Nedaudz pamainot pozu, notiek gūžas kaulu pārbaude. Arī tās norise skatāma uz datora ekrāna.

Ir pagājušas 16 minūtes. Kamēr sieviete apauj kājas un sakārtojas, dators jau izdrukā mērījuma rezultātus. Osteoporozes nav! Prieks par labu ziņu un atzīšanās, ka visgrūtākais šajā mērīšanas procesā viņai bijusi nepieciešamība nekustēties tik ilgu laiku. Jo kundze esot radusi būt kustīga un aktīva, jau gadiem nodarbojas ar orientēšanās sportu.

Nu varot droši skriet tālāk.



Ķermeņa svaram ir nozīme



Asistente pierēgulē aparātu



Cik minūtes jāguļ nekustoties?



Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācijas (LOPIA) biedres: (no kreisās puses) Jeļena Andrejeva, Antonija Ziliņa, LOPIA vadītāja Inese Ērgle, ar meitu Elzu priekšpusē, Elvina Lavrinoviča, Anita Ermane, (priekšpusē no labās puses) Ludmila Gitmana un Tatjana Maksimenko.

Jaunas rekomendācijas ārstiem

Pirmo reizi Latvijas ārstiem ir sagatavotas rekomendācijas osteodensitometrijas jeb kaulu minerālā blīvuma mērījumu veikšanai. Tas bija iespējams, sadarbojoties Latvijas Osteoporozes biedrībai un Latvijas Radiologu asociācijai.

Rekomendāciju mērķis ir atvieglot osteoporozes diagnostikas procesu, sniedzot ārstiem izsmēlošu informāciju par pazīmēm, kuras pamanot, pacientam nepieciešams pārbaudīt kaulu blīvumu. Dokuments satur arī ieteikumus, kā pareizi šos mērījumus veikt.

Rekomendāciju prezentēšanai jeb tautā laišanai tika pieaicinātas vairākas dāmas, Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu biedrības biedres. Apzinādamās mērķa svarīgumu un pozitīvā piemēra spēku, viņas labprāt piekrita fotografēties rekomendācijām.

Liels paldies dāmām par atsaucību un drosmi!

Pret sāpēm – terapija

Foto: Inese Austruma, žurnāls "Doctus"

Laikus neatklāta vai novēloti diagnosticēta saslimšana ar osteoporozi diemžēl saistās ar sāpēm.

Kad sāpīga ir ikviena kustība. Nezinot to īsto iemeslu, pacienti visbiežāk vēršas pie neirologa. Ar savu pieredzi dalās Rīgas klīniskās universitātes slimnīcas „Gailzers” neiroloģe **Elvira Smeltere**.

Kā Jūs sastopaties ar osteoporozes pacientiem?

Osteoporoze ir slimība, kas ilgstoši var noritēt bez jebkādiem simptomiem, pacientam neko vēl nejutot un neredzot. Bet tad sākas sāpes, ko tautas valodā bieži sauc, piemēram, par radikulītu. Tās var līdzināties citām, neskaidras izcelsmes, bet grūti ciešām sāpēm mugurā, krustos. Ļoti sāp katra kustība, sāp sperot soli, kāpjot pa kāpnēm. Ar sāpēm mugurā pacienti bieži griežas pie neirologa.

Pacienta izmeklēšana ir vispusīga – gan laboratoriska, gan pielietojot mugurkaula rentgenogrāfiju un datortomogrāfiju. Ja rentgenoloģiski saskatāms skriemeļa lūzums, skriemeļa samazināšanās par vairāk nekā trešo daļu, kas nozīmē – kompresijas lūzums, ar datortomogrāfiju visprecīzāk var izmērīt kaulu un noteikt, kas radījis izmaiņas – osteoporoze, ļaundabīga audzēja metastāzes vai vēl kas cits.

Nākamais solis – ārstēšana!

Zinām, ka osteoporoze 90% gadījumu ir sievietēm pēc menopauzes, pārējām – sakarā ar ievērojamu vecumu. Slimības norisē mazinās kaulaudu masa, kauli kļūst trausli un viegli lūzt pat pie nelielas traumas. Visbiežāk lūzumi notiek mugurkaula skriemeļos, gūžas kaula kakliņā un augšstilba kaulā. Ja rodas aizdomas par osteoporozi: sāpes tipiskās vietās vai visā mugurkaulā, ja pacientei pāri 50 gadiem, kas zināms kā osteoporozes kritiskais vecums, ambulatoros pacientus nosūtām uz osteodensitometriju, lai pārbaudītu kaulu minerālu blīvumu. Pēc šī izmeklējuma pacientam rekomendējam medikamentus, kurus ģimenes ārsts var izrakstīt ar valsts daļēji apmaksātu kompensāciju. Pacienti, kuri slimnīcā ārstējas pie manis, pēc tam nāk pārbaudīties ambulatori, ar visu analīžu rezultātiem. Tad runājam par terapiju. Gadās pacienti, kuriem grūti noticēt, ka osteoporozes terapija var būt pat ļoti sekmīga.

Ko liecina pieredze par terapijas rezultātiem?

Terapija ir efektīga, ja to pareizi lieto un precīzi izpilda. Savus pacientus esmu novērojusi divus, pat trīs gadus un vairāk. Pacienti regulāri lietoja specifiskos medikamentus, izpildīja rekomendācijas, un terapijai bija brīnišķīgs efekts!

Kaulu blīvuma rādītāji bija pietuvojušies tuvu teicamiem. Nevaru apgalvot, ka pacienti, kuriem jau bija slimības saliekts mugurkauls, to spēja iztaisnot kā jaunībā, bet kaulu struktūra bija kļuvusi ievērojami stiprāka. Būtiski samazinājās lūzuma risks. Tas ir ļoti svarīgi.

Bieži cilvēks nāk ar neizpratni – viņam konstatēta osteoporoze, izrakstītas zāles – vai nepieciešams tās lietot tik ilgi? Pirms gadiem, kad zāles šīs saslimšanas ārstēšanai vēl nebija iekļautas valsts kompensējamo medikamentu sarakstā, pacienti prasīja – vai tiešām tik dārgas zāles ir jālieto tik ilgstoši? Varbūt pietiks ar dažiem mēnešiem? Centos izskaidrot, ka bez speciālajiem medikamentiem pacients nekādi citādi nevar ne uzņemt, ne kaulos noguldīt tik daudz kalcija, lai tas ļautu kaulam kļūt stiprākam. Stāstīju, ka bez nozīmētās terapijas nebūs uzlabojumu. Slimība tikai progresēs – kauls kļūs arvien trauslāks un trauslāks, un katrs mazākais paklupiens vai kājas aizķeršanās var beigties ar kritienu un atkārtotu kaulu lūzumu, kas, kā liecina, statistika, var beigties pavisam bēdīgi...

Kā mainās sajūtas pacientiem, kuriem terapija palīdz?

Pavisam noteikti mazinās sāpes. Jo tās radās sakarā ar nervu receptoru kairinājumu. Nostiprinoties kauliem, mainās slodze, kas jāiztur mugurkaulam.



Sākumā terapija nav vērsta tikai uz osteoporozi, bet arī uz neiroloģiskiem sarežģījumiem. Iespējams, ka terapijas sākumā pacientam, kuram nule noticis skriemeļa lūzums un jebkura kustība rada sāpes, tiek nozīmēts mierīgāks režīms, mugurkaula fiksācija ar ortozi. Kad tas izdarīts un novērsti iemesli, kāpēc bija tik asas sāpes, pacientam jāievēro aktīvāks režīms. Tas paredz īpašos vingrojumus, pastaigas, vieglas, bet regulāras fiziskas aktivitātes svaigā gaisā. Ar pacientu pārrunājam osteoporozes terapijas svarīgu sastāvdaļu – uzturu. Kopīgi analizējam ēšanas paradumus un to, ko būtu ieteicams mainīt, no kā atteikties, ko lietot vairāk un

biežāk. Tie, protams, ir produkti, kas satur kaulu stiprināšanai tik nepieciešamo kalciju un D vitamīnu: piens, biezpiens, siers, treknās zivis. Mums ir sagatavots osteoporozes pacientiem ieteicamo produktu saraksts, ko viņiem dodam kā pamācību ikdienas lietošanai.

Pats galvenais un labākais, ko esmu pieredzējusi darbā ar šiem pacientiem – kad cilvēks tiek vaļā no sāpēm, mainās arī viņa pasaules uztvere. Jo kaut vai elementāras lietas – sieviete atkal pati var sevi apkopt, nostāvēt pie plīts, aiziet uz veikalu. Bez sāpēm ikdiena vairs nerādās tikai drūmās krāsās un prātā nav tikai sliktas priekšnojautas. Cilvēkam atgriežas interese par dzīvi.

„Esi ātrāks par osteoporozi!” – Nordea Rīgas maratonā



Saulainā un karstā svētdienā, 20.maijā, notika **Nordea Rīgas maratons**, kurā piedalījās gan pieredzējuši skrējēji, kas veica pilnu maratona distanci vai pusmaratonu, un vairāk nekā 500 skriešanas entuziasti, kuri

pieveica minimaratona distanci – 5 kilometrus.

Viena no komandām, kas piedalījās minimaratona, bija „Esi ātrāks par osteoporozi!” Komandā startēja 38 cilvēki – gan kungi un dāmas cienījamos gados, gan jaunieši – Latvijas

Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācijas (LOPIA) vadītājas Ineses Ērgles skolnieki.

„Esi ātrāks par osteoporozi!” dalībniekus vienoja kopīgs mērķis – pierādīt gan sev, gan citiem, ka pieveikt 5 km ir pa spēkam ikvienam. Atsevišķi

komandas dalībnieki vēl no rīta pirms starta šaubījās par saviem spēkiem veikt pilnu distanci, tomēr jau pēc finiša ar gandarījumu atzina, ka pieci kilometri tāds nieks vien esot bijis.

Kopā ar komandu distancē devās arī Osteoporoze. Visiem komandas dalībniekiem izdevās finiša līniju sasniegt ātrāk nekā „porainajam kaulam”. Īpašu atzinību „Esi ātrāks par osteoporozi!” izpelnījās komandu sacensībā, iegūstot

titulu „Komanda ar vislielāko gribasspēku”. Par šo sasniegumu komanda saņēma Rīgas mēra Jāņa Birka pasniegto klišeri.

Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācija un **Nordea Rīgas maratona** organizatori vēleiz pateicas visiem, kuri atrada laiku un gribasspēku, lai piedalītos minimaratona! Fiziskas aktivitātes ir ļoti nozīmīgas kaulu veselībai.

Turpiniet sportot!



Cik stipri un veseli ir tavi kauli?

Osteoporozes visbiežāk skar sievietes menopauzes vecumā, savukārt vīriešus šī slimība parasti piemeklē jau cienjamākā vecumā. Lai laikus uzzinātu par osteoporozes saslimšanas risku, speciālisti iesaka sievietēm pēc 50 gadu vecuma vismaz reizi gadā pārbaudīt kaulu veselības stāvokli (kaulu masas blīvumu). Bet sievietēm ar trauslu ķermeņa uzbūvi un mazu svaru pārbaudes veikt jau no 40 gadu vecuma. Ja mērījumi liecinās, ka kauli ir veseli un stipri, varēsiet justies droši. Ja rezultāti neatbilst normai, varēsiet savlaicīgi sākt cīnīties pret osteoporozī. Atceries, ka osteoporozes diagnostiku atsevišķās medicīnas iestādēs apmaksā arī valsts. Jautā par to savam ārstam!

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, Skolas iela 5, dr.Līga Zvaigzne, dr. Sandra Čerņišova, tālrunis:7201006, 7201007, 7201008	
Rīga	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	jā	Rīgas 2.slimnīca, Ģimnastikas iela 1, dr. Ilze Daukste, tālrunis: 7607243	
Rīga	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	jā	BO Klīniskā slimnīca „Gaiļezers”, Hipokrāta iela 2, dr. Sandra Jaundžeikare, dr.Ingrīda Kaže, dr.Signe Zelča, dr.Inguta Stūris, tālrunis: 7042792	
Rīga	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	jā	Juglas Medicīnas Centrs, Juglas iela 2, dr. Inguta Stūris, dr. Ingrīda Kaže, dr. Gaļina Ignatjeva, tālrunis: 7521270	
Rīga	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	jā	„Veselības Centrs 4”, K.Barona iela 117, dr. Agita Medne, dr.Mudīte Zvaigzne, tālrunis: 7847103	
Rīga	Perifērā rentgenstaru osteodensitometrija	nē	Latvijas Jūras medicīnas centrs, Vecmīlgrāvja 5.līnija 26, dr. Inese Legzdīņa, dr.Dainis Kaņeps, tālrunis: 7098433	
Rīga	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	jā	Klīnika „Bīķernieki”, Lielvārdes iela 68, dr. 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 rentgenstaru osteodensitometrija	nē	P.Stradiņa klīniskā slimnīca, Pilsoņu iela 13, dr. Ināra Adamsone, tālrunis: 7069286	
Jelgava	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	jā	Jelgavas rajona slimnīca, Zemgales prospekts 15, tālrunis: 3084004	
Jelgava	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	jā	Jelgavas poliklīnika, Sudrabu Edžus iela 10, dr. Gunta Gulbe, tālrunis: 3084512	
Jēkabpils	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	jā	Jēkabpils poliklīnika, Stadiona iela 1, dr. Imants Balodis, tālrunis: 5237840	
Daugavpils	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	jā	Daugavpils Centrālā poliklīnika, Viestura iela 5, dr. Irēna Ziedīņa, tālrunis: 5422419	
Rēzekne	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	jā	Rēzeknes veselības aprūpes centrs, 18. novembra iela 41, dr. Ilona Nīmante, tālrunis: 4603300	
Preiļi	Perifērā rentgenstaru osteodensitometrija	nē	Preiļu poliklīnika, Raiņa bulvāris 13, tālrunis: 5307750	
Liepāja	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	jā	Liepājas metalurģa poliklīnika, Brīvības iela 91, dr. Dace Andersone, tālrunis: 3428796	
Valmiera	Kvantitatīvā kompjūtertogrammā	jā	Vidzemes slimnīca, Valmiera, Jumaras iela 195, tālrunis: 4202601	
Valmiera	Centrālā rentgenstaru osteodensitometrija	jā	Valmieras veselības centrs, Bastiona iela 24, dr. Inga Bērziņa, tālrunis: 4232318	

Osteoporozes riska faktori:

- Vecums virs 65 gadiem
- Kaulu lūzums maznozīmīgas traumas rezultātā vai pat bez traumas
- Kaulu lūzums kaulu trausluma dēļ pirmās pakāpes radniekiem (īpaši mātēm, vecmāmiņām)
- Samazināts ķermeņa svars (mazāks nekā 58 kg)
- Pazemināts kalcija un D vitamīna daudzums uzturā (diētas, nepilnvērtīgs uzturs, anoreksija vai bulīmija, izvairīšanās no saules)
- Smēķēšana, pārmērīga alkohola (vairāk nekā 2 vienības dienā) un kofeīna (vairāk nekā 4 tases dienā) lietošana
- Mazkustīgs dzīvesveids;
- Sievietēm – agrīna menopauze (līdz 45g.v.)
- Vīriešiem – zems dzimumhormonu (testosteronu) daudzums organismā
- Reimatoīdais artrīts un ilgstoša glikokortikosteroīdu lietošana

Ēdam garšīgi un veselīgi!

Omlete ar biezpiena pildījumu

Nepieciešams: 4 olas, nedaudz sviesta vai cepamās eļļas, piens, 250 g biezpiena, dažas karotes krējuma, kāds tomāts, saīšķītis pētersīļu zaļumu, malti melnie pipari, sāls.

Pagatavošana: olas sakul ar pienu, pārkausa sāli un piparus. Pannā sakarsē sviestu vai cepamo eļļu. Izcep omleti. Biezpienu samaisa ar krējumu, pievieno pētersīļu zaļumus, sāli. Omletes pilda ar biezpiena masu un pasniedz ar tomāta daiviņām.

Sacepums – šķiņķis ar lēcām

Nepieciešams: 2-3 kartupeļu, 50g lēcu (var aizvietot ar šķeltajiem

zirņiem), cukini (kabacis), puravs, spināti (visticamāk – saldēti), šķiņķa šķēlītes, 2 olas, pusglāze piena, aptuveni 50 g rīveta siera (ieteicams – Parmezan siers, kas satur daudz kalcija), sāls pēc garšas, garšaugu zaļumi pārkausišanai.

Pagatavošana: kartupeļus sagriež šķēlītēs un izvāra verdošā ūdenī. Atsevišķi novāra lēcas. Karstumizturīgā veidnē sev tīkamās proporcijās kārtām saliek kartupeļus, lēcas, cukini un puravu rīpiņas, spinātu lapas, šķiņķa šķēlītes. Sakul olas ar pienu, pievieno rīveto sieru, sāli un piparus, pārlej sacepumam. Veidni liek iesildītā cepeškrāsnī, cep mērenā siltumā aptuveni 40 minūtes. Pārkausa ar sakapātiem svaigiem zaļumiem (pēc garšas un iespējām) – pētersīļiem, dillēm, lociņiem.

Ar biezpienu pildīti gurķi

Nepieciešams: 1 gurķis, lociņi, pētersīļu zaļumi, 250 g (pacīņa) biezpiena, malti melnie pipari, sāls.

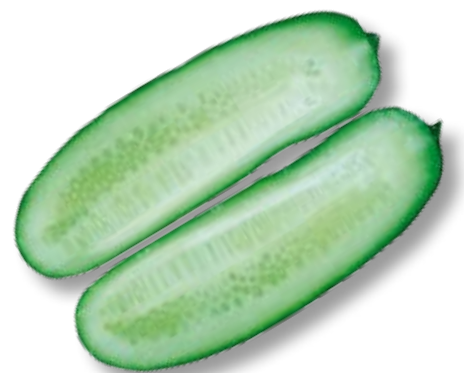
Pagatavošana: gurķi nomazgā, gareniski pārgriež uz pusēm, izņem sēklotni, abas pusītes sagriež aptuveni 10 cm garos gabalos. Lociņus un pētersīļu zaļumus nomazgā, nosusina un sīki sagriež. Zaļumus pievieno biezpienam, pārkausa sāli un piparus un ar šo maisījumu piepilda gurķu pusītes. Rotā ar pētersīļu lapiņām.

Biezpiena un kartupeļu plācenīši

Nepieciešams: 250 g biezpiena, 200 g vārītu kartupeļu, ola, 50g

kviešu miltu, cukurs, sāls, eļļa cepšanai.

Pagatavošana: biezpienam pievieno samīcītus vārītos kartupeļus, olu, sāli, cukuru, aptuveni pusi miltu un samaisa. No masas veido plakanus plācenīšus, apviļā miltos, liek sakarsētā eļļā un cep no abām pusēm brūnus. Pasniedz ar skābu krējumu.



Aptaujas anketa par zāļu lietošanu

Šīs nelielās aptaujas mērķis ir noskaidrot, kādas zāles Jūs vislabprātāk lietojat osteoporozes ārstēšanā un kādi ir Jums nozīmīgie faktori, izvēloties medikamentu. Tādēļ lūdzam Jūs veltīt dažas minūtes šīs anketas aizpildīšanai. Anketu nosūtīt uz adresi: **Brīvības 40-37, Rīga, LV-1050**

Pirmais un katrs desmitais anketas iesūtītājs saņems pārsteiguma balvu!

1. Zāles ir pārdošanā:

- vismaz 5 gadus;
- vismaz 10 vai vairāk gadus;
- jaunas, tikko ieviestas;
- šis apstāklis man nav svarīgs

2. Zāles ir jālieto:

- reizi ceturksnī;
- reizi mēnesī
- reizi nedēļā;
- katru dienu;
- šis apstāklis man nav svarīgs

3. Zāles ir:

- tabletes veidā;
- ūdenī šķīstošs pulveris;
- ievadāmas vēnā ar šļirci
- šis apstāklis man nav svarīgs

4. Pēc zāļu lietošanas

nedrīkst ēst vai dzert:

- visu nakti
- līdz vienai stundai
- līdz 30 minūtēm
- šis apstāklis man nav svarīgs

5. Zāļu lietošanas rezultātā samazinās mugurkaula skriemeļu lūzuma risks:

- ir pierādīts
- nav pierādīts
- šis apstāklis man nav svarīgs

6. Zāļu lietošanas rezultātā

samazinās gūžas lūzuma risks:

- ir pierādīts
- nav pierādīts
- šis apstāklis man nav svarīgs

7. Zāļu saturs:

- satur D vitamīnu;
- nesatur D vitamīnu;
- šis apstāklis man nav svarīgs

8. Par zālēm, ko lietoju, uzzināju no:

- Kaimiņienes/draudzenes/paziņas
- Ārsta
- Medmāsas
- Cita avota _____
- Informācijas avots man nav svarīgs

Jautā! Uzzini! Ierosini!

Droši vien arī Tev, kurš lasi šo avīzi, osteoporozes sakarā ir kāds jautājums, uz kuru gribētu saņemt atbildi – no ārsta, no valsts institūcijas vai atbildīgās amatpersonas. **Lūzdu – izmanto iespēju un piezvani pa bezmaksas tālruni 8000018 (vēlams vakaros vai brīvdienās) un izstāsti savu jautājumu!** Ja nebūs iespējams tūlīt sniegt atbildi vai arī Tava problēma interesē daudzus, atbildi lasi nākamajā *Osteo Ziņu* numurā.

Tikpat droši zvani un ierosini tēmu, par kuru gribi iegūt vairāk informācijas mūsu kopīgajās *Osteo Ziņās!*