

Cilvēki nezina, ka viņiem ir šī slimība

Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācijai ir jauns prezidents – dr. Ingvars Rasa, Rīgas Austrumu Klīniskās Universitātes slimnīcas Klinikas «Gaiļezers» endokrinologs.



Latvijā Jūs lielākoties pazīst kā labu endokrinologu. Šobrīd arī kā Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācijas prezidentu. Kā jūtaties jaunajā amatā?

Esmu ilgus gadus Latvijas endokrinologu asociācijas valdē un gadu šīs asociācijas viceprezidents. Vadu Latvijas Diabēta asociāciju, kur esmu prezidents. Latvijas osteoporozes asociācijas valdē esmu kopš tās dibināšanas. Tā lieta man ir tuva un pazīstama, tālab ar prieku uzņēmos šo atbildīgo amatu.

Septembra beigās Osteoporozes biedrība mainīja statusu un nosaukumu. Kāpēc?

Jaunais nosaukums – Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācija – ir plašāks, jo norāda visu slimību spektru. Organizācija arī turpmāk apvienos ārstus un citus interesētus, kuriem ir aktuāla osteoporozes un kaulu metabolo slimību izpēte un ārstēšana.

Ko gribat izdarīt, darbojoties šai asociācijā?

Principi paliks: ārstu izglītošana, terapijas vadlīnijas, regulāri pasākumi, kas veltīti osteoporozē. Tāpat pārrunas ar Zāļu cenu valsts aģentūru ar uzdevumu – mainīt osteoporozes terapijai kompensējamo zāļu apjomu. Tas nav izdarāms vienas dienas laikā. Tātad asociācijas uzdevums ir grūtāks.

Dr. Ināra Ādamsons stāstīja, ka pie jums medikamentus saņem tikai 6% osteoporozes pacientu. Kā Jūs to komentējat?

Tie ir aptuveni 6% no visiem, kas ir slimi. Bet nav jau runa tikai par

«Jāņem vērā, ka ir ļoti daudz cilvēku, kuri vai nu nezina, ka viņiem ir šī slimība, vai nesaņem ārstēšanu.»

pacientiem, kuriem pienākas kompensējamās zāles. Jāņem vērā, ka ir ļoti daudz cilvēku, kuri vai nu nezina, ka viņiem ir šī slimība, vai nesaņem ārstēšanu, vai ir kādi citi iemesli. Tātad palīdzību saņem tikai 6% no visiem, kurus vajadzētu ārstēt tā, kā tas viņiem nepieciešams. Protams, ar šo situāciju cieši saistīta ir arī tik ļoti svarīgā ārstu izglītošana. Tātad mums ir ko darīt un ļoti daudz.

«Pēc 65 gadu vecuma visām sievietēm vajadzētu pārbaudīt, vai nav šī kaulu trausluma slimība. Kamēr pacients nesalauž kādu kaulu, tikmēr pat neiedomājas par osteoporozi.»

Manā paziņu lokā ir daudz cilvēku, kuriem pāri četrdesmit, pat jau piecdesmit gadu, bet ne ģimenes ārsts, ne citi speciālisti nav ne reizi ieminējušies, ka vajadzētu noteikt kaulu blīvumu.

Tas nozīmē, ka joprojām pieترکست osteoporozes speciālistu.

Tā, piemēram, ir ausu un kakla ārsts, bet nav atsevišķu speciālistu labajai ausij un kreisajai ausij. Osteoporozē ir salikta disciplīna, kur viss atkarīgs no tā, cik godprātīga ir attieksme pret kaulu veselību. Pēc 65 gadu vecuma visām sievietēm vajadzētu pārbaudīt, vai nav šī kaulu trausluma slimība, bet šāda plaša izpēte nav veikta. Tāpat vīriešiem pēc 70 gadiem vajadzētu to noskaidrot. Nemaz nerunājot par citām grupām, kurām ir augsti riska faktori. Tās ir, piemēram, gaišmatas, cilvēki ar nelielu ķermeņa svaru, smēķētāji, astmas, reimatoīdā artrīta slimnieki un citi. Gan jāatzīst, ka visās Eiropas valstīs ir aktuāla šī problēma, ka pārāk maz pacientu saņem nepieciešamo ārstēšanu.

(Turpinājums 3. lpp.) ➡

Mūsu spēks – mūsu ticība



Inese Ērgle

Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācijas priekšsēdētāja

Un Viņš (Jēzus) tam sacīja: «Celies, ej! Tava ticība tev ir palīdzējusi.» [Lk. 17:19].

Ak, ja arī manā dzīvē notiktu Jēzus laika brīnums un es būtu vesels, tikai noticot vien! Taču mana ticība laikam nav tik stipra. Un tomēr... būtu grūti noliegt ticības spēku.

Lai osteoporozē mums nodarītu pēc iespējas mazāk ļaunuma, mums jābūt stipriem savā ticībā – ticībā ārstam, zālēm, sev un tam, ko mēs uzskatām par savu Radītāju.

Daudzskārt nākas dzirdēt «Ko es tur daudz dzeršu zāles, es paļaušos uz Dievu. Kā būs, tā būs.» Taisnība, mūsu dzīvē maz kas ir atkarīgs no mums pašiem, un tomēr pietiekami daudz, lai vajadzētu aktīvi rīkoties. Ja Radītājs būtu vēlējis, lai mēs visā paļaujāmie uz viņu, tad mēs visi tikai gulētu un gaidītu, ka mūs kāds apkalpo, arī ārsti, restorāni un bērnudārzi neeksistētu. Taču mēs strādājam un rūpējamies par sev tuvajiem katru dienu. Tāpat ir jā rūpējas arī par sevi. Kā gan mēs varam sev palīdzēt? Ļoti viegli – izturēties pret savu ķermeni ar rūpēm un saņemt – veselīgs un aktīvs dzīvesveids, nedarīt pāri saviem spēkiem, un uz klausīt padomu no zinoša ārsta.

Puse no veiksmes slimības ārstēšanā ir ārsta rokās, tādēļ mums ir jātic un jāpaļaujas, ka ārsts zina labāk. Noskaidrojot visus sasāpējušos jautājumus, mums kārtīgi un bez papildus «brīnumlīdzekļiem» jāpilda ārsta norādījumi, jo tikai sadarbojoties ar ārstu un konsekventi līdzdarbojoties, varam uzlabot savu veselību. Brīnumi šajā dzīvē notiek bieži, bet ne pēc mūsu pasūtījuma, tādēļ jārikojas pēc labākās sirdsapziņas visās lietās, arī attiecībā pret savu veselību, lai ne tikai mazinātu savas sāpes, bet arī atkarību no tuvāko cilvēku žēlastības un finansēm, jo ārstēšanās izmaksā diezgan dārgi.

Ar lielajiem un regulāriem tērpiem zālēm, nonākam līdz jautājumam, vai šīs zāles ir tās labākās man, jo mana draudzene lieto citas, bet kaimiņienei izrakstītas vēl savādākas. Tad nu atkal jāpaļaujas uz zinoša un prasmīga ārsta viedokli, kurš jums ir piemēklējis visatbilstošākās zāles no plašā pieejamo medikamentu klāsta. Ja rodas šaubas, tās vajag izklaidēt ar konsultāciju pie vēl kāda cita ārsta, jo divas galvas mēdz būt labāk nekā viena.

Taču vissvarīgākā no visām ir jūsu galva un jūsu ticība saviem spēkiem, un uzdrošināšanās paļauties uz Radītāju, ārstu un zālēm. Neko nedarot un paļaujoties uz brīnumu, tas ir kā gaidīt lielo laimestu, nekad nepērkot loterijas biļetes. Ticiet savam «laimestam» un rīkojaties! Neatliek rūpes par sevi pēdējā vietā, jo savām otrajām pusītēm, bērniem, mazbērniem un tuviņkiem jūs esat vajadzīgi. Miliet sevi un ticiet.

Tests palīdz uzzināt osteoporozes risku

Mēness aptiekās visā Latvijā un pie ģimenes ārstiem kopš novembra pieejams tests osteoporozes riska noteikšanai. Tā autors ir endokrinologs, profesors Aivars Lejnīks.



Testu Jūs izstrādājat pirms pieciem gadiem. Kāpēc tikai tagad tas ir tik plaši pieejams?

Pirms pieciem gadiem es izstrādāju testa jautājumus, precīzāk – tie tika adaptēti no ārzemju testa. Tas pierādīja, ka, atbildot uz šiem jautājumiem un savācot noteiktu punktu skaitu, var noteikt, ir vai nav osteoporozē.

Testa ticamība tika pārbaudīta – grupa cilvēku aizpildīja testu, un pēc tam šiem pašiem cilvēkiem veica kaulu blīvuma mērījumu. Izrādījās, ka visiem, kuri bija savākuši 8 punktus, ir osteoporozē. Tas apliecina, ka tests ir ļoti ticams un ir jēga aizpildīt, pirms lemt par osteodensitometrijas nepieciešamību.

Sākotnēji šis tests bija domāts ārstiem kā palīgs osteoporozes diagnosticēšanai.

Jautājumus adaptēju – vienkāršoju, lai tie būtu saprotami ikvienam. Tagad cilvēks pats var izvērtēt: vai ir nepieciešamība veikt osteodensitometriju, vai pastāv osteoporozes risks un savlaicīgi doties pie ārsta uz konsultāciju, ja risks pastāv. Jāņem vērā, ka bieži osteoporozi atklāj par vēlu – tikai tad, kad ir kāds kaulu lūzums, jo simptomi ir slēpti: it kā nekas nekad, kauli nesāp.

Kamdēļ cilvēkus mocīt ar testiem – vai nav vienkāršāk visus sūtīt uz osteodensitometriju?

«Testa rezultāti un iegūtie punkti nekādā gadījumā neuzrāda precīzu diagnozi. Tie parāda iespējamību – risku un to, vai jāveic kaulu minerālā blīvuma noteikšana un jākonsultējas ar ārstu.»

Visiem veikt osteodensitometriju ir salīdzinoši dārgi. Tests ir pirmā atlase. Protams, testa rezultāti un iegūtie punkti nekādā gadījumā neuzrāda precīzu diagnozi. Tie parāda iespējamību – risku un to, vai jāveic kaulu minerālā blīvuma noteikšana un jākonsultējas ar ārstu.

Vai starp tiem deviņiem jautājumiem ir kāds, uz kuru atbildot ar «jā», gandrīz vienmēr būs osteoporozē?

Protams, tas ir 5. jautājums: «Vai jūsu auguma garums dzīves laikā ir samazinājies vairāk nekā par 3 centimetriem?» Šīs atbildes «jā» vērtība ir 6 punkti. Tāda auguma samazināšanās var būt ne tikai 80-gadīgā vecumā, bet arī 65-gadīgā cilvēkam.

«Kaulu veselības profilakse jāveic jau no dzimšanas: krūts barošana, piens skolēniem, sabalansēts uzturs pusaudžiem. Par to jādomā visu dzīvi.»

Vai jauniem cilvēkiem ir vērts aizpildīt šādu testu?

99% gadījumos osteoporozē ir saistīta ar novecošanās problēmām saistībā ar nepietiekošu kalcija uzsūkšanos kuņģa zarnu traktā. Jauniem cilvēkiem var būt osteoporozē, bet tādi gadījumi ir ļoti reti. Tā tad būs kaulu metabolo slimība. Daudz biežāk

sastopamas iedzimtās kaulu patoloģijas.

Faktiski osteoporozē ir cieši saistīta ar pēcmenopauzes periodu, tāpēc pirms 45 gadiem īpaši nevajadzētu uztraukties, vien domāt par profilaksi, uzņemot kalciju un D vitamīnu.

Izveidojot šo testu un izvietojot pie ģimenes ārstiem un aptiekās, Jūs it kā mudināt cilvēkus aizdomāties, vai viņiem nav osteoporozē!

Tāds arī ir mūsu mērķis. Cilvēkiem jābūt līdzatbildīgiem par savu veselību, jo ģimenes ārstam, ik dienu sastopoties ar daudziem pacientiem, var ne vienmēr ienākt prātā doma par kaulu pārbaudi.

Vai osteoporozi var izārstēt?

Osteoporozē noteikti ir jāārstē, un ir iespējams sasniegt labus ārstēšanas rezultātus. Kaulu veselības profilakse jāveic jau no dzimšanas: krūts barošana, piens skolēniem, sabalansēts uzturs pusaudžiem. Par to jādomā visu dzīvi.

Prof. A. Lejnīka izstrādāto pēcmenopauzes osteoporozes riska noteikšanas testu aizpildi 4. lpp.!

No 2009. gada 1. janvāra ikvienā

MĒNESS APTIEKA

visā Latvijā ir pieejamas OSTEO ZIŅAS

«Es jau to izdarīju!», paziņo psihoterapeite A. Poiša



Oktobrī Osteoporozes dienās Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācijas prezidents Ingvars Rasa šarmanto psihoterapeiti Aina Poišu nodēvēja par uzmuntrinātāju. Jo viņa ir veikusi osteodensitometrijas mērījumu un gatava runāt ar sievietēm, ceļot viņu pašapziņu.

Mana profilakses taciņa

«Premium» klinika, kā pateicību par labu sadarbību, man piedāvāja dāvanu – pārbaudīt savu veselību. Devos vizītē pie terapeita Edmunda Jansona, un tad, jāatzīstas, laikam pirmo reizi mūžā mani kāds tik nopietni un ilgi iztaujāja par veselību. Stundu runājāmies, raksturojot manu *dosjē* – programmu, ko nepieciešams pārbaudīt. Norādīja, ka vajadzētu *paiet pa šo taciņu*, arī *pa šo taciņu*, un tas uzreiz vairoja uzticēšanos: kāds cilvēks analizē manus iespējamās veselības riskus!

Tagad es saprotu – nereti cilvēka ārējais tēls saka: ar mani viss ir kārtībā! Veselībai nepievēršu uzmanību, jo nekas nesāp,

netraucē. Bet es nevaru uzminēt savu iekšējo stāstu – lietas, ko neredzam sevī un nezinām, kas īsti mūsos norisinās.

Tāpat bija ar kaulu blīvuma pārbaudi, jo uz osteodensitometriju aizgāju tāpēc, ka rakstis Jansons lūdza to izdarīt. Protams, gāju ar pārliecību, ka uztaisīsim to mērījumu, bet nekas jau nebūs. Tagad jāprieccājas, ka aizgāju laikus. Izrādās, ka man ir *pirms osteoporozes* stāvoklis. Ārsti skatījās kaut kādas diagrammas, pēc kurām pateica, ka līdz osteoporozei vēl ir gabaliņš, bet ir noķerts *mirklis pirms*, kas ir patiesā profilakse. Neesmu slima, bet man emocionāli jāpieņem, ka vairs neesmu tik jauna un tādas slimības ir tuvu.

«Tagad es saprotu – nereti cilvēka ārējais tēls saka: ar mani viss ir kārtībā! Veselībai nepievēršu uzmanību, jo nekas nesāp, netraucē. Bet es nevaru uzminēt savu iekšējo stāstu – lietas, ko neredzam sevī un nezinām, kas īsti mūsos norisinās.»

Kā lutinu savus kaulus

Tagad regulāri lietoju kalcija preparātus. Veikšu arī D vitamīna mērījumus un palūkošos, kā vēl iegūt D vitamīnu. Mēs dzīvojam tādos platuma grādos, kur dabiskās saulītes pietrūkst. Tagad rūpīgāk raugos, lai būtu veselīgs uzturs un piedomāju, ka ikdienā jālieto piena produkti. Klāt nāk kustības, un ikdienas skrējienā cenšos atrast laiku rūpēm par savu veselību. Arī šādā vēlā rudenī, kāds mums tagad, ilgāk uzturos svaigā gaisā, cenšoties ķert saulīti, kas reti izlien no mākoņiem. Tā, lūk, ir tā atbalstošā programma, lietas, ko varam darīt savā labā. Skaistumam un veselībai.

Menopauze ir jaunas dzīves sākums

Pazīstu daudzas sievietes, kas uztver šo periodu: nu esmu grāvi,

un atliek tikai nomirt. Esmu redzējusi, ka *savēcē* sievietē vēl pirms menopauzes un teic, ka dzīves vilciens viņai brauc garām. Vajag kāpt tajā iekšā, nevis brīnīties, ka vilciens aizbrauc! Ir vesels saraksts ar iemesliem, kāpēc dažas sievietes tik smagi to uztver. Tomēr katrā dzīves ciklā sievietē pati ar savu spēku var atrast tā posma skaistumu, jo jāsamierinās, ka nevaram stāties pretim dabai. Jāpieņem, ka sabiedrībā valda jaunības kults, jaunie, kas grūstin grūž nost no ceļa. Lai viņi skrien! Sievietēm briedumā allaž būs vieta un cita vērtība. Ar savu dzīves pieredzi nereti tieši sievietes pēc 40 un 50 gadiem izkonkurē jaunos darba tirgū, jo darba

devējam viņām nav nekas lieki jāmača un jāskaidro. Turklāt menopauzes iestāšanās paver lielu radošo brīvību seksualitātei un attiecībām, kad vairs nav jāuztraucas par izsargāšanos.

Tu esi viena bez drauga vai vīra? Nu un? Jāmāk arī citur dzīvī prieku saskatīt. Diemžēl sievietēm no seniem laikiem ir ielikta domāšana, ka viņa rūpējas par sevi, bet tikai ... kaut kā vārdā. Lai izpatiktu vīrietim. Tehnoloģijas attīstās straujāk, bet cilvēka domāšana mainās lēnām. Tad sapucējies arī no rīta, uz kūti iedama, uz šķūnīti pēc malkas vai uz tuvējo veikaliņu pēc maizes! Vajadzētu mest to kūleni domāšanā, noskaņoties uz to, ka tu pati esi vērtība, kas nav nemaz tik viegli, nevis tikai kalpot citiem. Kopt sevi ne citu dēļ, bet sevis

pēc. Celt pašapziņu savās acīs, nevis tāpēc, ka vīrišķā pasaule diktē noteikumus. Mūsu ikdienā mātes un sievas lomas parasti dominē. Pirmā un galvenā loma ir tā, ka sievietē ir sievietē. Tas bieži aizmirstas.

«Tagad jāprieccājas, ka aizgāju laikus. Izrādās, ka man ir pirms osteoporozes stāvoklis.»

Rudenī ir daudz skaistuma un daudz krāsu. Ja gribam to pamanīt

Vai atceries dullo Paulīni? Viņa ir uz *striņas* arī paša mūža nogalē. Iekšējā meitene tik ļoti rūpējas un uztraucas, kāda viņa izskatīsies, gulēdama zārkā. Šķietami melnais humors ir patiesība. Man patīk, kad redzu vecas kundzītes pāri astoņdesmit ar saskrullētiem matiem, uzkrāsotām lūpiņām, smuki saģērbtas. Ja tādām pašām onkulitīm gribēšies savu vientulību kļiedēt ar kādu večiņu, tasi tējas izdzerot, viņa acis pavērsīsies koptās un smaidošās tantiņas virzienā. Tā ir viņas seksualitāte, kas pieder pašai, nevis vīrietim. Mēs visas novecosim, bet varam novēcot skaisti. Kā rudenim. Rudenī taču ir skaisti vērot, kā kokiem lapas krīt. Un pieņemt nenovēršamo maiņu dabā, kas diemžēl notiek arī ar cilvēka dzīvi. Var taču to taciņu nobruģēt tā, lai justos labi līdz savai pēdējai mūža stundiņai – par to cilvēks pats ir atbildīgs.

Parūpējies par sevi šodien! Ne vienmēr kokam jālūst!

Oktobrī notikusi akcija bija tieši tam veltīta, jo uzrunāja konkrēto vecuma grupu. Cilvēku interese bija ļoti liela. Varbūt cilvēks nemitīgi skrien asinsspiedienu mērīt, bet nav ienācis prātā padomāt par saviem kauliem. Ja pastaigājam pa mežu un ieraugām nolūzušus ko-

kus, tas ir piemērs tam, ka var būt *izkurtuši* koku stumbri, kur varam saskatīt sevi. Iespējams, ka pašam neiedomājoties, cilvēks ir pietuvojies brīdim, kad var nolūzt, jo iekšējais stumbrs satur nav redzams. Bet, kamēr stumbrs vēl

tiecas debesis, cilvēkam liekas – es būšu mūžam jauns, mūžam būšu tas staltais koks.

Ar vīriešiem tā bieži notiek – vīrs kā ozols, taču visiem par pārsteigumu, pēkšņi – zem! Tāpēc, ka viņš nav rūpējies par savu iekšējo saturu. Vīrietis domājis, ka viņam jābūt stipram, tādām, kurš vienmēr ar savu atbildību un pienākuma sajūtu velk savu nastu līdz pēdējam, nerunā par savām vajībām, par savām slimībām. Tad vienā brīdī daba pati visu sakārto. Nolauž.

Sabiedrībā ir populāri runāt par vīriešu pusmūža krīzi, par viņu bēgšanu no bailēm novecot. Pieņemts, ka vīrietim ir otrā jaunība. Tas, ka sievietēm arī var būt otrā jaunība, aizmirstas. Galvenos darbus sievietē ir izdarījis: bērni dzīvē izvadīti, vīram nodrošināts labs fons, uz kura dižoties sabiedrībā. Bet pati sievietē palikusi par *pelēko peli*. Patiesībā tad beidzot vajadzētu sākt dzīvot sev, nevis vākt mazbērnu par katru cenu un par 200 procentiem. Vajadzētu atcerēties, ka arī sievietei piedien otrā jaunība un daudz iespēju. Vajag pasniegt sevi ne tikai kā fona spēlētāju, bet kā personību. Uzdrīkstēties pateikt, ka vairs nemarinēs gurķus, bet ies uz aerobiku. Arī sievietēm tā četrdesmitgadnieku krīze pienākas, kad gribas uzvesties kā jaunā un meitenēm! Kafija pienākas! Balles pienākas! Un saulriets pie jūras!

Projekts OSTEOP aptieka

Arī šogad Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācija (LOPIA) kopā ar Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociāciju (LOKMSA) aicināja pievērst uzmanību kaulu veselībai, realizējot projektu OSTEOP aptieka.

No 20. līdz 28. oktobrim dažādās Rīgas vietās bija izvietota ceļojošā tēls – OSTEOP aptieka, lai informētu par osteoporozē – trauslo kaulu slimību un mudinātu cilvēkus pārbaudīt osteoporozes risku savlaicīgi.

OSTEOP aptiekas telti ikviens interesents varēja aizpildīt osteoporozes riska noteikšanas testu, ko izstrādājis profesors Aivars Lejnīks. Atbildot uz 9 jautājumiem, cilvēks

pats var noteikt savu osteoporozes risku un izlemt, vai doties pie speciālista, lai veiktu kaulu blīvuma mērījumu – osteodensitometriju.

Apmeklētājiem bija iespēja redzēt osteoporozes saliekta cilvēka maketu, tautā sauktu par «kukažiņu». Tajā varēja iekāpt, lai sajust sajūtas, ko rada šī slimība, samazinot un saliecot augumu.

OSTEOP aptieka viesojās sešās vietās: Stacijas laukumā pie tirdzniecības centra Origo, pie Āgenskalna tirgus, t/c Rimi Minska, t/c Alfa, t/c Dole, t/c Rimi Vecmilgrāvī.

Ināra, 61 gads

«Man te iznāca nejausi ieskatīties, jo tēls gadījās pa ceļam no darba. Tomēr apstājos un veltīju laiku arī testam. Tā ir, kā ir ar rezultātiem – pa vidu. Drošības pēc gribētu aiziet uz to aparātu. Man nekad neviens nav jautājis par kaut ko tādu vai līcis kaulu stiprumu mērit. Neviens ārsts to nav ieteicis – ne ģimenes ārste, ne ginekoloģe. Arī tad, kad pirms trim gadiem man bija nepatīkams apakšstilba lūzums pēc kritiena uz slidenas ietves, neviens man neko par kauliem nejautāja. Manā darbā ir kolēģes pēc 50 gadiem, neesmu dzirdējusi, ka kādai ārsti liktu kaulus pārbaudīt.»

Ja vēlies iestāties LOPIA, aizpildi šo anketu un nosūti pa pastu uz adresi **Kalna iela 27, Pļaviņas, Aizkraukles rajons, LV-5120**. Biedra naudu par iestāšanos LOPIA var samaksāt, pārskaitot naudu uz šo kontu: LV65HABA0551002803699. Saņēmējs: Biedrība «LOPIA» Reģ. Nr.: LV 40008066763



Ārija, 56 gadi

«Tas, par ko te stāsta, jau ir mana problēma, tāpēc pienācu paskatīties, ko vēl var uzzināt. Tāds tests ir laba lieta, tas pašam liek padomāt. Esmu medmāsas palīdzē vienā no slimnīcām, un mēs ar kolēģēm pirms diviem gadiem aiz ziņkārē gājām uz osteodensitometriju. Man ir osteoporozes sākuma stadijā, es lietoju ļoti dārgas zāles. Tā kā pagājušajā gadā jau bija uzlabojums, tad, iespējams, ka ziemā, kad iešu pārbaudīties, man zāles noņems. Žēl, ka sievietes nav par osteoporozē informētas un ātrāk neuztaisa mērījumus. Šādu akciju noteikti ļoti atbalstu.»

OSTEOP aptieku vidēji dienā apmeklēja vairāk nekā 600 ieinteresētu cilvēku. Kopumā vairāk nekā 4000 sievietes pēcmenopauzes vecumā aizpildīja osteoporozes riska noteikšanas formu.

OSTEOP aptieku atklāja 20. oktobrī – Starptautiskajā osteoporozes dienā. Apzinoties, ka OSTEOP aptieku nevarēja apmeklēt visi interesenti un tie, kuriem ir nepieciešams osteoporozes skrīnings, LOPIA ir vienojusies par sadarbību ar *Mēness aptiekām*. Turpmāk ikvienā *Mēness aptiekā* visā Latvijā bez maksas būs pieejamas osteoporozes riska noteikšanas formas sievietēm menopauzē.

Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu 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

Latvijas speciālisti papildina zināšanas

17. un 18. oktobrī Latvijā pirmo reizi tika organizēti Starptautiskā Osteoporozes fonda (IOF) un Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācijas kopīgi veidotie osteoporozes diagnostikas kursi medicīnas profesionāļiem. Tajos piedalījās vairāk nekā 180 Latvijas mediķu. Viņu vidū bija endokrinologi, rentgenologi, ģimenes ārsti un citi veselības aprūpes speciālisti. Latvijā ir samērā neilga pieredze osteoporozes – trauslo kaulu slimības – diagnosticēšanā, izmantojot osteodensitometriju, tālab interese par kursiem bija liela. Divu dienu laikā klātesošie iepazīs ar osteoporozes diagnostikas principiem un praktiskiem aspektiem, kā arī noklausīs lekcijas par jaunākajiem pētījumiem osteoporozes fizioloģijā, epidemioloģijā, diagnostikā un ārstēšanā. Kursu noslēgumā bija iespēja kārtot sertifikācijas eksāmenu, lai iegūtu starptautiski atzītu sertifikātu klīniskajā osteodensitrijā.

Vieslektors Dr. Heinrichs Rešs (Dr. Heinrich Resch), Vīne
Kopējā tendence Eiropā liecina, ka saslimšanu skaits ar osteoporozī mēdz palielināties.

Pasaulē ir D vitamīna epidēmija – gan ziemeļos, gan dienvidos –

«Pasaulē ir D vitamīna epidēmija – gan ziemeļos, gan dienvidos – cilvēku organismā šis vitamīns nav pietiekamā daudzumā.»



H. Resch

cilvēku organismā šis vitamīns nav pietiekamā daudzumā.

Vieslektors Dr. Pits Gusens (Dr. Piet Geusens), Beļģija
Pirmais, kas mani Latvijā pārsteidz – lielais kursu dalībnieku skaits. Tā ir ļoti laba zīme. Otrkārt, grūtie un sarežģītie klausītāju jautājumi. Treškārt, kas ir vispozitīvākais no šeit novērotā: jautājumi lieliski atspoguļo to, ko šie cilvēki praktiski dara savās klīnikās. Jautājumu augstais līmenis liecina, ka Latvijas speciālistiem ir arī ļoti labas zināšanas.

«Savlaicīgi atrastas slimības nozīmē, ka arī slimnīcām būs mazāk izmaksu, ja nebūs smagu pacientu ar ielaistām slimībām.»

Ģimenes ārste Vizma Olte, Cēsis
Strādāju Cēsu pilsētā, manā praksē ir vairāk nekā 1800 pacientu.

Kursu aplūkotā problēma ir ļoti aktuāla, jo osteoporozes pacienti Latvijā nav apzināti. Savā ģimenes



M. Geusens

ārsta praksē es mērķtiecīgi meklēju osteoporozes pacientus, jo mums blakus Valmierā jau dažus gadus ir osteodensitometrijas kabinets, līdz ar to valsts programmas ietvaros varam nosūtīt pacientus uz pārbaudi. Divu gadu laikā savā praksē esmu atklājusi 38 osteoporozes pacientus. Tomēr ne visiem pacientiem varu nodrošināt valsts kompensējamus medikamentus. Ir sievietes, kuras pēcmenopauzes periodā pašas pārkdārgos medikamentus, jo apzinās, ka viņām nākotnē ir liels kaulu lūzumu risks. Tāpēc intensīvi

ārstējam, veicam kontrolosteodensitometriju. Mēģinu maksimāli savu darbu pārorientēt uz profilaktisko darbu, nevis tikai visu laiku ārstēt sekas.

Esmu pagurusi no darba, jo ģimenes ārsts tiešām ir ļoti noslogots. Tomēr atkarotāju: pacienti ir mērķtiecīgi jāmeklē. Apzinos: ja laikus sameklēšu šos cilvēkus, tad

arī man nākotnē būs mazāk darba. Galvenais, ka nebūs uz gultas gulējoši pacienti, pie kuriem jāiet mājās vizītēs – tas ir mans mērķis. Savlaicīgi atrastas slimības nozīmē, ka arī slimnīcām būs mazāk izmaksu, ja nebūs smagu pacientu ar ielaistām slimībām.

«Vēlreiz guvu apstiprinājumu, ka mēs te, Latvijā, strādājam pietiekami augstā līmenī, un visi ir ļoti labi speciālisti.»

Imants Balodis, Jēkabpils slimnīcas uzņemšanas nodaļas vadītājs, osteoporozes speciālists
Pēc kursos dzirdētā nācās secināt, ka osteoporozes izpētē un ārstēšanā atkal kaut kas ir pavirzījies uz priekšu. Ir veikti jauni pētījumi par to, kā uz kuru vietu iedarbojas preparāti, arī par iespējamām blakus parādībām, par devām. Tas palīdzēja nostiprināt manu viedokli par medikamentu izvēli. Protams, labā lieta bija iespēja satikt kolēģus, kuru nemaz nav tik daudz Latvijā.

Dace Andersone, Liepājas metalurģa poliklīniskās osteoporozes speciāliste, pati veic densitometriju

Mūsdienās vairs nevar sūdzēties par informācijas trūkumu. Ja vien ir interese kaut ko jaunu uzzināt par osteoporozī, ļoti daudz var atrast internetā, arī pašā dodamies pie kolēģiem uz citām valstīm. Man ir vairāk nekā četrus gadus pieredze, reizēm liekas, ka visu jau zinu.

Tomēr šādi kursi paplašina izpratni par terapiju. Tā ir laba

iespēja pacelties augstāk un paņemt vairāk. Vēlreiz guvu apstiprinājumu, ka mēs te, Latvijā, strādājam pietiekami augstā līmenī, un visi ir ļoti labi speciālisti. Ģimenes ārsti ir pārslogoti, bet, protams, ir jāzina riski un vajag ikvienai sievietei menopauzē veikt densitometriju. Tomēr ne visiem ir osteoporozē. Nevajag iedomāties, ka, cilvēkam kļūst vecākam, neizbēgami viņa kauli sabrūk. Tas atkarīgs gan no iedzimtības, gan no dzīves ieradumiem.

Ilona Nīmante, neiroloģe, Rēzekne, Osteoporozes kabinets
Jau piecus gadus strādāju osteodensitometrijas kabinetā. Vispirms gribu uzteikt Rēzeknes un apkaimes ģimenes ārstus, jo viņi strādā ļoti patstāvīgi, paši izvērtē osteoporozes riskus un sūta veikt mērījumus. Pēc tam paši nozīmē terapiju un izraksta medikamentus. Lielākoties mūsu osteoporozes pacienti ir jau gados, tas ir, 70–80 gadu vecumā, tomēr ģimenes ārsti pastiprināti pievērš uzmanību sievietēm ap 50 gadiem. Jāteic, ka 20% no pārbaudītajām sievietēm šajā vecumā tiek konstatēta osteoporozē. Kursi ļāva padziļināt jau esošās zināšanas, parunāties ar kolēģiem. Svarīgākais, ka mums bija iespēja iziet testēšanu, un ir cerības iegūt starptautisku osteoporozes speciālista sertifikātu.

Ekspertu atbildes

Uz biežāk uzdotajiem jautājumiem Osteo aptiekā atbild osteoporozes speciālisti: dr. Agita Medne Veselības centrs 4, dr. Signe Zelča RAKUS klīnika Gaļezers un dr. Liga Zvaigzne, medicīnas sabiedrība ARS

Vai tiešām vecam cilvēkam ir vērts stiprināt kaulus un lietot zāles? Vai tās dos kādu efektu?

Osteoporozē jāārstē arī lielā vecumā. Pieredze liecina, ka, lietojot medikamentus, kaulu noārdīšanās process palēninās vai pat apstājas. Veciem cilvēkiem, kuriem atklāta osteoporozē, un kuri lieto zāles, ir lielāka iespēja tikt pasargātiem no pirmā lūzuma vai no potenciālajiem lūzumiem. Kauli, lai arī to blīvums samazinājies, kļūst stiprāki, un «grauzējs» tiek apstādīnāts. Lai procesu kontrolētu, cilvēkam regulāri jāveic kaulu blīvuma mērījums.

Kādi speciālisti var izskaidrot kaulu blīvuma mērījuma rezultātu?

Mērījumu rezultātus var izskaidrot daudzi ārsti, tostarp ģimenes ārsti, ginekologi, reimatologi, traumatologi, ginekologi, endokrinologi. Viņi var gan ieteikt izdarīt osteodensitometriju, gan izvērtēt rezultātus.

Osteodensitometrijas rezultātus visprofesionālāk izskaidros osteoporozes speciālists, kurš veicis kaulu blīvuma mērījumu. Pirmais, pie kā pacientam jāvērsas ar tā rezultātiem, ir ģimenes ārsts.

Kā rīkoties, ja vīrietim ir osteoporozē?

Ja vīrietim diagnosticēta osteoporozē, tā ir jāārstē. Tomēr parasti vīrietim šī slimība ir dziļāka problēma, kas saistīta ar endokrinoloģiju. Tad arī osteoporozes ārstēšana ir smagāka. Nereti os-

teoporozē rodas, ja ir ļoti smaga hipovitaminoze – D₃ vitamīna trūkums. Tā kā osteoporozē kļūdaini tiek uzskatīta par sieviešu slimību, osteoporozes medikamentus vīriešiem diemžēl nekompensē. Bet jāņem vērā statistika: katram astotajam vīrietim pēc 50 ir osteoporozē. Tāpēc jāiet pie ģimenes ārsta, lai pēc iespējas ātrāk uzsāktu ārstēšanu.

Kādā vecumā un kā jāuzsāk osteoporozes profilakse?

Osteoporozes profilakse sākas jau pirmajās cilvēka dzīves dienās, ar uzturu nodrošinot organismam nepieciešamo kalciju un D vitamīna daudzumu. Pat vēl agrāk – grūtniecei, kuras puncī ir mazulis, jālieto papildus kalcija un D vitamīna preparāti.

Sevišķi par kalciju un D vitamīnu jāpiedomā, sākoties menopauzei. Profilaksi vēlams uzsākt visām sievietēm pēc 45 gadiem, īpaši jāpievērš uzmanība trausla-

jām sievietēm un tām, kurām agri sākusies menopauze.

Profilakse nozīmē – papildus lietot kalciju un D vitamīnu. Visu mūžu jāvelta laiks fiziskām aktivitātēm, kas palielina kaulu masu un stiprina locītavas.

Kas ir osteopēnija?

Osteopēnija ir stāvoklis pirms osteoporozes – kaulu blīvuma samazināšanās, kad vēl nav sākusies osteoporozē. Tad kopā ar ģimenes ārstu un ginekologu jāizlemj, kā palielināt kalcija un D vitamīna uzņemšanu, vai nevajag hormonu aizvietojošo terapiju. Papildus – kustības un sabalansēts uzturs.

Cik ilgi jālieto osteoporozes ārstēšanas medikamenti?

Osteoporozes slimniekiem medikamentus iesaka lietot 5 līdz 10 gadus, bet jāseko kaulu stāvoklim, reizi gadā izdarot osteoden-

sitometriju. Pārtraukt lietot zāles var vienīgi tad, kad ir manāma uzlabošanās. Pārtraukt zāļu lietošanu drīkst tikai pakāpeniski. Tāpēc katram pacientam medikamentu lietošanas ilgums tiek nolikts individuāli.

Vai vienmēr papildus medikamentiem jāuzņem D₃ vitamīns un kalcijs?

Papildus medikamentiem noteikti jāturpina lietot kalcijs vai arī tas jāuzņem ar uzturu. Par D₃ vitamīna uzņemšanu var nedomāt, ja ārsts osteoporozes ārstēšanai ir izrakstījis medikamentu, kurā jau ir noteikta D₃ vitamīna deva. Iedzerot šo tableti reizi nedēļā, pacients saņem visu nedēļai vajadzīgo D₃ vitamīna devu. Agrāk tā bija mazāka, tagad tablete D₃ vitamīna ir vairāk – 5600 SV (starptautiskās vienības). D₃ vitamīna trūkums visā pasaulē cilvēkiem ir katastrofāli nepietiekams.

Cilvēki nezina, ka viņiem ir šī slimība

➔ (Turpinājums. Sākums 1.lpp.)

Ja cilvēkam sāp mugura, viņš dodas pie ārsta, lai noskaidrotu, kāpēc sāp. Bet osteoporozē ne vienmēr sāp! Cilvēkam it kā nekas nekā, š-

bet slimība progresē. Kamēr pacients nesalauž kādu kaulu, tikmēr pat neiedomājas par osteoporozī.

Tātad ir daudz lietu, kāpēc ārstam jābūt tik zinošam, lai viņš teiktu: «Aizej pārbaudi kaulus!».

Ar dakteri Ināru Ādamsoni un profesoru Ardi Platkāji smējamijs,

«Cilvēks pats var izrādīt iniciatīvu un iedomāties, ka viņam vajadzētu pārbaudīt kaulus.»

ka mēs taču semināros rādām tos pašus attēlus, ko vieslektori! Bet viņi ir atbraukuši, un varam salīdzināt viedokļus. Ar kursiem izglītojam ārstus, ar Osteo Ziņām – sabiedrību, tas nozīmē – visu sabie-

drību, ne tikai pacientus. Izglītojot sabiedrību, cilvēks pats var izrādīt iniciatīvu un iedomāties, ka viņam vajadzētu pārbaudīt kaulus. Sievietes, kuras rūpējas par savu veselību, apmeklē ginekologu vismaz reizi

gadā, kaut arī viņām nekas nesāp. Tāpat ar osteoporozī: man nekas nesāp, bet es gribētu pārbaudīties! Gluži tāpat ir cilvēki, kuri pie zobārsta iet ne tikai tad, kad zobi sāp, bet paskatīties un pārbaudīt, vai nav uzradies kāds caurums. Jo biežāk cilvēki domās par savu veselību pirms saslimšanas, jo vieglāk būs visiem.

Osteoporozes riska tests

1. Kāds ir Jūsu šī brīža svars?

- Vairāk par 60 kg 0 punktu
- Starp 57 un 60 kg 1 punkts
- Mazāk par 57 kg 3 punkti

2. Pirms cik gadiem Jums sākās menopauze?

- Mazāk kā 5 0 punktu
- 5-10 1 punkts
- Vairāk nekā 10 3 punkti

3. Vai Jūs katru dienu lietojat kalciju un D vitamīnu saturošus medikamentus?

- Jā, lietoju 0 punktu
- Nē, nelietoju 1 punkts

4. Vai esat lietojusi glikokortikosteroīdus (steroidus hormonu saturošus medikamentus, piem., prednizolonu) ilgāk par 6 mēn.?

- Jā, tablešu formā 3 punkti
- Jā, lietoju inhalatoru 2 punkti
- Nē 0 punktu

5. Vai Jūsu auguma garums dzīves laikā samazinājies vairāk kā par 3 cm?

- Jā 6 punkti
- Nē 0 punktu

6. Vai Jūs esat lietojusi HAT (hormonus aizvietojošu terapiju)?

- Jā 0 punktu
- Nē 2 punkti

7. Jūsu vecums:

- Mazāk par 50 0 punktu
- 50 – 65 1 punkts
- 65 – 75 2 punkti
- Vairāk par 75 3 punkti

8. Vai Jums ir kāda no zemāk minētajām slimībām?

Kušinga slimība, hroniska nieru nepietiekamība, nierakmeņi, hroniska diareja (caureja), pastiprināta vairogdziedzera (hipertireoze)

vai epitēlijkermenīšu (hiperparati-reoze) darbība

- Jā, ir bijusi 2 punkti
- Jā, ir pašreiz 2 punkti
- Nē, nav 0 punktu

9. Vai Jums ir bijis kāds kaulu lūzums pēc 50 gadu vecuma?

- Gūžas lūzums
- Jā 4 punkti
- Nē 0 punktu

Muguras skriemeļu lūzums

- Jā 3 punkti
- Nē 0 punktu

Apakšdelma lūzums

- Jā 2 punkti
- Nē 0 punktu

Citi lūzumi

- Jā 1 punkts
- Nē 0 punktu

Saskaitiet iegūtos punktus!

Testa rezultāts

Lūdzu, saskaitiet, cik punktus esat ieguvusi, atbildot uz visiem jautājumiem.

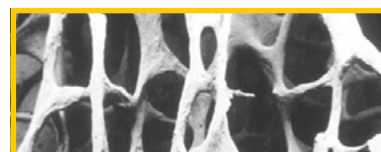
0-3 punkti: Jums ir zems osteoporozes risks. Pašlaik nav nepieciešams veikt kaulu blīvuma mērījumu, bet atcerieties par osteoporozes profilaksi – regulāri, katru dienu, lietojiet kalciju un D₃ vitamīna preparātus.

4-5 punkti: Jums ir osteoporozes risks. Lūdzu, veiciet kaulu blīvuma mērījumu, lai noteiktu kaulu veselības stāvokli. Konsultējieties ar ārstu, lai izvērtētu ārstēšanas nepieciešamību.

6-7 punkti: Jums ir augsts osteoporozes risks. Lūdzu, pēc iespējas ātrāk veiciet kaulu blīvuma mērījumu un konsultējieties ar osteoporozes speciālistu, lai noteiktu nepieciešamo ārstēšanu.

Vairāk nekā 8 punkti: Testa rezultāts uzrāda, ka Jums jau ir osteoporozes risks. Lūdzu, piesakieties uz konsultāciju pie osteoporozes speciālista un veiciet kaulu blīvuma mērījumu. Lai mazinātu lūzuma risku, Jums pēc iespējas ātrāk jāuzsāk atbilstoša specifiska ārstēšana.

Sagatavojis profesors Aivars Lejnīks



Osteoporozes skarts kauls



Vesels kauls

Diagnostikas vietas

• «Veselības centrs – 4» (DXA, GE)
Kr. Barona iela 117, Rīga,
tāl. 67847124

• Klīniskā slimnīca «Gaiļezers» (DXA, GE)
Hipokrāta iela 2, Rīga,
tāl. 67042792

• Rīgas pilsētas 2. slimnīca (DXA, GE)
Ģimnastikas iela 1, Rīga,
tāl. 67607243

• Latvijas Jūras Medicīnas centrs (DXA, GE) (pacienti līdz 180 kg),
Vecmīlgrāvja 5. līnija 26, Rīga,
tāl. 67098433, 26664428

• Medicīnas sabiedrība ARS (DXA, GE)
Skolas iela 5, Rīga, tālr. 67201006,
67201007, 67201008

• Juglas Medicīnas Centrs (DXA, GE)
Juglas iela 2, Rīga, tālr. 67521270

• Melnsila ielas aptieka (DXA, Medilink)
Melnsila iela 19, Rīga,
tāl. 27018330

• Veselības centrs «Aura-R» (DXA, Medilink)
Nīcgales iela 5, Rīga,
tāl. 27018331

• Veselības centrs «Pļavnieki» (DXA, Medilink)
Saharova iela 16, Rīga,
tāl. 27018332

• Rēzeknes veselības aprūpes centrs (DXA, GE)
18. Novembra iela 41, Rēzekne,
tāl. 64603300

• Medicīnas firma SIA «Dziedniecība» (QCT)
Rušonu iela 15, Rīga,
tāl. 67250457

• Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca (QCT)
Duntes iela 22, Rīga,
tāl. 67399203

• Klīnika «Bīķernieki» (PIXI)
Lielvārdes iela 68, Rīga,
tāl. 67038123

• Daugavpils centrālā poliklinika (DXA, GE)
Viestura ielā 5, Daugavpils,
tāl. 65422419

• Jelgavas poliklinika (DXA, Hologic)
Sudraba Edžus iela 10, Jelgava,
tāl. 63084512

• Jelgavas rajona slimnīca (DXA, GE)
Zemgales prospekts 15,
Jelgava, tālr. 63084004

• Jēkabpils poliklinika (DXA, Medilink)
Stadiona iela 1, Jēkabpils,
tāl. 65237840

• Dubultu poliklinika (DXA, Medilink)
Slokas iela 26, Jūrmala,
tāl. 27018337

• A/S Liepājas metalurģs MSD (DXA, GE)
Brīvības iela 93, Liepāja,
tāl. 63428796

• Medicīnas centrs «Elite» (QCT)
Anniņmuižas bulvāris 85, Rīga,
tāl. 67413743

• Valmieras veselības centrs (DXA, GE)
Bastiona iela 24, Valmiera,
tāl. 64232318

• SIA «Vidzemes slimnīca» (QCT)
Jumaras iela 195, Valmiera,
tāl. 64202601

- DXA – centrālā rentgenstaru osteodensitometrija;
- QCT – kvantitatīvā kompjūtertomoģrafija;
- PIXI – perifērā rentgenstaru osteodensitometrija;
- GE (General Electric), Medilink – DXA ražotāju nosaukums.

Ēdam garšīgi un veselīgi!

Kaulu veselība ir svarīga ikvienam, jo kauli ir mūsu balsts. Lai ikdienā organismu nodrošinātu ar nepieciešamo D vitamīna un kalcija daudzumu, pats galvenais ir uztura daudzveidība. Ieteicams sākt dienu nevis ar bulciņu, turpināt ar frī kartupeļiem vai picu un pabeigt ar bulciņu. Pareizāk ir lūkot, lai ēdienkartē ir gan dārzeņi un augļi, gan graudaugi, gaļas, zivju un piena produkti. Tad organisms tiks pie visdažādākajiem tam vajadzīgajiem vitamīniem un minerāliem.

Sātīgās brokastis

Sastāvdaļas: paciņa biezpiena, sīpols, 2 tomāti, krējums, sāls pēc garšas, pipari.

Pagatavošana: sagriež sīpolu, sagriež tomātus. Samaisa biezpienu ar tomātiem, sīpoliem, pipariem, sāli un krējumu. Pagatavoto biezpienu var likt arī uz maizes.

Sātīgas un veselīgas brokastis.

Rīta kokteilis – kalciji visai dienai

Sastāvdaļas: 3 banāni, 1 litrs kefīra, vaniļas un parastais cukurs pēc garšas.

Pagatavošana: banānus blenderī sasmalcina, pielej kefīru, pievieno cukuru. Visu sajauc.

Ļoti sātīgs un atsvaidzinošs, ātri pagatavojams.

Saldās brokastis

Sastāvdaļas: 5 olas, 1 bundžiņa mascapone siera, cukurs pēc garšas un vajadzības, 1-2 ēdamkarotes miltu, eļļa cepšanai, augļi pēc izvēles.

Pagatavošana: olas sakuļ (bez miksera) ar sieru, var pievienot dažus pilienus kādu smaržīgu esenci (mandeļu, piemēram), pievieno neredz miltus, cukuru pēc garšas un uz lēnas uguns uzmauc kā biezu pankūku.

Siltu liek uz šķīvja, saber virsū augļus un pārloka uz pusēm.

Energija un kalciji jau no rīta

Sastāvdaļas: 250 g vājpiena biezpiena, 3 ēdamk. medus, 1/2 citrona sulas, 2 lieli āboli, 2 lieli burkāni, 2 banāni, 2 tasiņas dīdētū kviešu graudu, 1 ēdamkarote saulespuķu sēkliņu.

Pagatavošana: biezpienu, medu, citrona sulu labi samaisa. Ābolus, burkānus sarīvē uz sakņu rīves, banānus sagriež ripiņās un pievieno biezpienam. Dīdētus graudus noskalo aukstā ūdenī, labi notecina un iecilā biezpienā. Saulespuķu sēkliņus apgrauzdē un pārber pāri gatavajam biezpienam.

Veselīgas, garšīgas un sātīgas brokastis.



Andis Brēmanis

Latvijas Diētas ārstu asociācijas priekšsēdētājs

Pārsteiguma balvas

2007. gada rudens «Osteo Ziņas» numurā lasītājus aicinājām aizpildīt nelielu anketu par zāļu lietošanu. Esam apkopojusi iesūtītās vēstules. Pārsteiguma balvas saņems **Ilga Sīle** no Aizkraukles rajona, **Valdis Kārlis Bartuševičs** no Rīgas, **Gunta Klīntšone** no Rīgas, **Nadežda Jaremčuka** no Cēsīm, **Eugēnija Audare** no Preiļu rajona, **Lilija Laicāne** no Rīgas, **Mirdza Kalnīte** no Liepājas, **Irēna Belova** no Rēzeknes un **Dz. Ašakas kundze** no Madonas.

Balvas tiks izsūtītas ierakstītas vēstules formā. Latvijas Pastis tās nogādās uz vēstulē norādīto adresi. **Paldies visiem, kuri nepaslinkoja un aizpildīja anketu!**