

Sekundārā osteoporoze



Foto: laikraksts Diena

atvijas Osteoporozes un Kaulu metabolo slimību asociācijas prezidents, endokrinologs dr. Ingvars Rasa.

Kas ir sekundārā osteoporoze?

Sekundārā osteoporoze ir izmaiņas kaulos hroniskas slimības, ķermeņa stāvokļa vai medika-

mentu iedarbības rezultātā. Tāpat iemesls ir kāda cita hroniska slimība vai stāvoklis, piemēram, ilgstoša atrašanās «uz gultas» jeb imobilizācija, kā rezultātā attīstās osteoporoze. Osteoporoze var rasties arī kādas citas slimības ārstēšanai nepieciešamo medikamentu lietošanas rezultātā.

Cik bieži tā ir sastopama?

Par slimības biežumu Latvijā nav nedz pētījumu, nedz uzskaites. Nav iespējams precizēt, cik daudz pacientu ir ar primāro un cik – ar sekundāro osteoporozi.

No starptautiskiem pētījumiem zināms, ka vīriešiem 70% gadījumu ir sekundārā osteoporoze, bet sievietēm tā konstatēta 40% gadījumu.

Kas var izraisīt sekundāro osteoporozi?

Dažādas slimības un medikamentu lietošana var veicināt sekundārās osteoporozes attīstību. Pacientam jāievēro veselīgs uzturs un aktīvs dzīvesveids, kas var aizkavēt osteoporozes attīstību. Visiem zināma patiesība, ka nepietiekama vitamīna D uzņemšana, nepietiekama kalcija uzņemšana un nepietiekama olbaltumvielu uzņemšana ir vieni no galvenajiem iemesliem kaulu trausluma attīstībai.

Sekundāro osteoporozi var izraisīt dažādas hroniskas slimības, piemēram:

- endokrīnās slimības – Kušinga slimība, hiperparatīrioze, tireotoksikoze, cukura diabēts un virsniņu nepietiekamība. Tās ir visizplatītākās endokrīnās hroniskās slimības, kuru rezultātā var veidoties sekundārā osteoporoze;
- gastroenteroloģiskās jeb kuņģa, zarnu trakta slimības, aknu

ciroze, iekaisīgās zarnu slimības, malabsorbcija, stāvoklis pēc kuņģa operācijām, celiakija, pankreatīts;

- hematoloģiskās jeb asins slimības, piemēram, multiplā mieloma;
- reimatoloģiskās slimības, piemēram, reimatoīdais artrīts;
- slimību grupas, kas saistīta ar dzimumhormonu darbības traucējumiem – hipogonādisms. Vīriešiem tas ir testosterona deficīts, sievietēm – estrogēna deficīts;
- samērā retas ģenētiskās slimības – piemēram, samazināts vitamīna D receptoru skaits un kvalitāte, kā arī kavēta vitamīna D pārveidošanās par aktīviem vitamīna D metabolītiem aknās un nierēs.

(Turpinājums 2. lpp.) ➔

Pasakas pieaugušajiem



Inese Ērgle

Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācijas prezidente

Pirmsvēlšanu laikā nācās dzirdēt tik daudzus solījumus, ka sagribējās pastāstīt arī manas pasakas. Lai pasakas dod jums spēku uzlabot savu nākotni, par spīti nebeidzamiem negaisa mākoņiem!

Trīs sivēntiņi un osteoporoze

Reiz dzīvoja trīs sivēntiņi. Pirmais visu jaunību ēda un dzīvoja, kā sanāca, baudīja to, ko dzīvnieks un par saviem kauliem nedomāja. Tā nu nemanot pienāca brieduma gadi, klusi, klusi pielavījās osteoporoze un BLAUKŠ! pirmais lūzums, kam drīz sekoja vēl viens un vēl viens.

Otrais sivēntiņš auga stiprs, nedaudz sportoja, piedomāja, ko ēd, tā nu kauli auga stipri un veseli. Te pienāca brieduma gadi un dažādas slimības, kas novājināja organismu un kaulus. Klusi, klusi pielavījās osteoporoze un BLAUKŠ! pirmais lūzums. Pēc pirmā osteoporotiskā lūzuma sivēntiņš uzzināja, ka var novērst nākamos, bet nebija naudiņas, lai ārstētos. Atkal klusi, klusi pielavījās osteoporoze un BLAUKŠ! otrais lūzums, kam drīz sekoja vēl viens un vēl viens.

Trešais sivēntiņš jaunībā par veselību neuztraucās, viss bija normas robežās. Uzzinājis par brāļu likstām, sivēntiņš piezvanīja uz bezmaksas numuru 80000018 un, saņēmis padomu, kņāši veica kaulu blīvuma mērījumu, tad devās pie gudra ārsta, lai neļautu osteoporozei klusi, klusi pielavīties un salauzt. Viņš nevarēja atļauties padoties, jo jākopj osteoporozes salauztie brāļi.

Laimīgais princis

Valdības sēdē principam padomnieki lika priekšā daudzus variantus, kā pārvaldīt zemi un izmantot līdzekļus. Apspriežu rezultātā tika izlemts atņemt tiem, kam jau tā nav nekā, un iedot tiem, kas atņem citiem. Protams, kā vienmēr, veselības aprūpe nonāca pirmajā vietā, kam atņemt. «Tie, kas mirst, lai mirst,» domāja princis, «man jādomā par nākotni. Heopsam ir piramīda, Eifelim – tornis, Vosam – balalaika, bet man būs visdārgākais tilts un visgaišākā naudas pils!»

Gribas ticēt, ka arī šajos laikos vēl spējam kaut ko mācīties no pasakām... Nezaudēsim dūšu! ○

Vai sievietes uzņem pietiekami daudz D vitamīnu?



Profesors Aivars Lejnīks, endokrinologs.

«Ikdienā nepieciešamo D vitamīna devu satur aptuveni 50 olu dzeltenumi vai 1 kg laša un ar uzturu vien D vitamīnu pietiekošā daudzumā uzņemt ir sarežģīti»

Profesora Aivara Lejnīka vadībā ar ES struktūrfondu atbalstu veikts D3 vitamīna pietiekamības izvērtējums sievietēm menopauzē.

Šim pētījumam tika izvēlētas 74 kliniski veselās sievietes 24–

66 gadu vecumā, kuras pēdējo mēnešu laikā nebija apmeklējušas solāriju un nebija lietojušas D vitamīnu saturošus medikamentus vai uztura bagātinātājus. Analizējot datus, tie tika grupēti divās daļās atkarībā no sievietes

«Pirmais Latvijā veiktais pētījums apstiprināja, ka osteoporozes riska grupai – sievietēm menopauzē ir zems D vitamīna līmenis.»

vecuma. Vienā grupā ietilpa sievietes menopauzē 50–66 gados, otrā sievietes reproduktīvā vecumā no 24 līdz 49 gadiem. Visām izvēlētajām sievietēm veica analīzes, lai noteiktu D vitamīna, parathormona un fosfora rādītājus asinīs. Rezultāti liecināja, ka parathormona un fosfora līmenis atbilst normai, savukārt D vitamīna līmenis sievietēm menopauzē bija zems.

Pirmais Latvijā veiktais pētījums apstiprināja, ka osteoporozes riska grupai – sievietēm menopauzē – ir zems D vitamīna līmenis. ○

Dzīvesprieku smeļos mīlestībā



«Reizēm spēks atnāk pie mums, redzot cilvēku, kas vienkārši ir pussolīti tālāk mīlestībā, žēlsirdībā, gudrībā...»

gudrībā... Varbūt tādēļ rakstniece Marina Kostņecka ir tik daudz intervēta, viņas viedoklis daudziem bijis svarīgs, daudziem arī kaitinošs... Kopš 1992. gada Marina strādā radio, ik sestdienu vadot raidījumu «Doma laukums» (Latvijas Radio 4. kanālā), kā arī raidījumu bērniem «Punktiņš, punktiņš, komatiņš». Aktivitātes Marīnai ir daudz, tāpat kā labestības.

Daudzi Jūs atceras kā cilvēku, kuram pietika drosme doties uz Černobiļu...

Tā ir manā liktenī tāda lappuse, kuru es nekad neaizmirsīšu. Jā, esmu apbalvota par to, ka biju Černobiļā – ar Černobiļas piemiņas medaļu. Toreiz, 1986. gadā, kad uzsprāga Černobiļas atom-elektrostacija, turp devāmies ar dzejnieku Ulđi Bērziņu.

To, kas tur notika, bija stingri aizliegts stāstīt. Tagad drīkst.

Puiši, kas dienēja armijā, uz Černobiļu sākotnēji bija nosūtīti uz diviem mēnešiem. Kad pagāja šis laika posms, viņiem vienkārši pateica: jums būs jāpaliek te ilgāk – varbūt 4 mēnešus, varbūt sešus. Ar domu: «Jūs jau esat apstaroti, kāpēc mums jābojā citi dienējošie...»

Katru dienu dienestā esošo jauniešu apstarojuma pakāpi pārbaudīja ar speciāliem mēraparātiem. Noteikumi bija sekojoši: ja rādījums pārsniedz 25 rentgenus, jauniešiem jāstāsta uz mājām. Viņiem nemitīgi meloja, neteica īstos mērījumu rezultātus, līdz paziņoja, ka vairs nav jēga sūtīt prom...

Kad puiši to uzzināja, igauņu pulkā notika sacelšanās, latviešu vidū sākās izmisums. Pakārās divi cilvēki – ierindnieks un ārsts.

Un tad nobijās mūsu čeka – ja nu pašnāvības sāksies masveidā? To nedrīkstēja pieļaut. Vajadzēja

kaut ko izdomāt. Skaidrs bija viens: šiem cilvēkiem vajadzēja pacelt modru garu, un tam varēja būt piemēroti rakstnieki.

Rakstnieku savienībā tika aicināti pieteikties brīvprātīgi. Pieteicās tikai dzejnieks Ulđis Bērziņš. Vajadzēja otru cilvēku.

Dažas dienas pirms izlidošanas satiku Ulđi uz ielas: «Marina, vai negribi lidot uz Černobiļu? Mūsu puiši karas... Ja viņi ieraudzīs Tevi, pazīstamu rakstnieci un sievieti...»

Tā mēs ar kara lidmašīnu nākošajā dienā aizlidojām. Černobiļā bijām trīs dienas. Bijām visur.

Sajūtas – sirreālas. Piebraucām pie pilsētas naktī, bet tā – bez dzīvības, apjoza ar dzeloņdrātīm. Nevienas uguniņas. Mājas kā skeleti. Kā planēta pēc kara. Te pēkšņi nāk kaķis no pilsētas. Es pieliecos, lai paglaudītu. Tajā brīdī pulkvedis gandrīz man iesit: «Marina, tā ir nāve!» Kaķis, it kā saprazdams, palēninātā gaitā dodas atpakaļ uz mirušo pilsētu. Kā dzīvības simbols.

(Turpinājums 3. lpp.) ➔

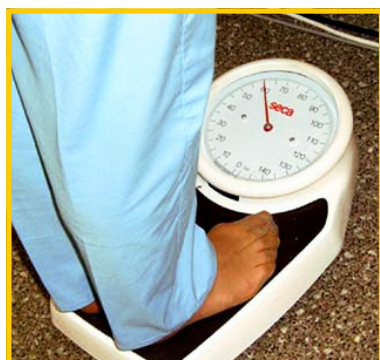
Kaulu blīvuma mērījums

Konsultē Valmieras medicīnas centra osteoporozes speciāliste Dr. Inga Bērziņa

Osteoporozē piezogas acīm neredzami, ne vienmēr ir sūdzības un ne vienmēr ir saslimšanas pazīmes. Bet osteoporozes tuvošanās vai klātbūtni jau laikus var noteikt ar īpašām diagnostikas metodēm. Diagnostikas kabineti, kur var veikt kaulu blīvuma mērījumus, atrodas vairākās ārstniecības iestādēs Rīgā un lielākajās Latvijas pilsētās.

Kaulu blīvuma mērījumu jeb osteodensitometriju sievietēm pēc 50 gadiem ieteicams veikt reizi divos gados.

Kaula blīvuma samazināšanās ir jāatklāj laikus, lai varētu uzsākt ārstēšanu un mazināt lūzumu risku. Osteoporozes gadījumā laiks strādā pret pacientu. Taču pat tad, kad muguru jau saliecis kupris, kā nereti tas redzams



Pirms kaulu blīvuma mērījuma tiek noteikts pacienta svars un arī garums



Kaulu blīvuma mērījums jeb osteodensitometrija ir pilnīgi nesāpīga procedūra. Tās laikā ir tikai mierīgi jāguļ

gados veciem cilvēkiem, nav par vēlu sākt ārstēties. Muguru vairs nevarēs iztaisnot, taču kaulus ar medikamentiem stiprināt ir iespējams.

Savlaicīgi uzsāktai ārstēšanai būs jūtami rezultāti – uzlabosies kaulu blīvums un ievērojami mazināsies osteoporotiska lūzuma

risks. Osteoporozes ārstēšana ir kompleksa: tā sastāv no osteoporozē ārstējoša medikamenta ar D vitamīnu, kalcija preparāta, kā arī veselīga uztura un fiziskiem vingrojumiem, kas veicina kalcija uzsūkšanos kaulos un stiprina organismu. Kaulu blīvuma mērījumam vislabāk izmantot cen-

«Svarīgi zināt, ka centrālās densitometrijas mērījums ir pamats valsts kompensējamo zāļu saņemšanai.»

trālās densitometrijas jeb DXA aparatūru, mērot kaulu blīvumu mugurkaulā un gūžas kaulā. Ar šo metodi iespējams visprecīzāk veikt osteoporozes diagnostiku. Osteodensitometrijas mērījums ir pilnīgi nesāpīga procedūra, kas ilgst apmēram 20 minūtes. Vispirms pacientam izmēra auguma garumu, tad nosver un tikai tad var sākties kaulu blīvuma mērījums. Svārs un auguma garums nepieciešams, lai datorprogramma, kurā tiek ievadīti mērījuma dati, varētu sagatavot precīzu rezultātu.

Mērījums ar ģimenes ārsta nosūtījumu maksā 1–2,5 Ls, bez

nosūtījuma – 10–30 Ls saskaņā ar katras iestādes cenrādi. Pēc diagnostikas pacientam tiek iedoti mērījuma rezultāti, ar ko jānododas pie sava ģimenes ārsta vai uz konsultāciju pie osteoporozes speciālista. Ja pacients vēlas speciālista konsultāciju, par to jāmaksā vēl 5–25 Ls. Dažās ārstniecības iestādēs, veicot osteodensitometriju par pilnu samaksu, t.i. bez ģimenes ārsta nosūtījuma, cenā iekļauta arī osteoporozes speciālista konsultācija.

Svarīgi zināt, ka centrālās densitometrijas mērījums ir pamats valsts kompensējamo zāļu saņemšanai. ○

«Kaulu blīvuma mērījumu jeb osteodensitometriju sievietēm pēc 50 gadiem ieteicams veikt reizi divos gados.»

Osteo aptieka apmeklētāju jautājumi

2009. gada pavasarī LOPIA organizētās kampaņas «Esi gudrāka par osteoporozī!» ietvaros vairāk nekā 4000 sievietes visā Latvijā noteica savu osteoporozes risku. Kampaņas laikā septiņās Latvijas reģionālajās pilsētās un 3 vietās Rīgā viesojās ceļojošā telts Osteo aptieka, kur bez maksas varēja saņemt osteoporozes riska noteikšanas testu un avīzi par kaulu veselību Osteo Ziņas. Uz Osteo aptieka apmeklētāju biežāk uzdotajiem jautājumiem atbildēsim arī šajā Osteo Ziņas numurā.

Konsultē Dr. Ingrida Kaže, Dr. Signe Zelča un Dr. Sandra Jaundžeikare.

Vai jālieto kādas zāles, ja konstatēta osteopēnija?

Osteopēnijas gadījumā specifiskas zāles jālieto tad, ja ir bijuši kaulu

lūzumi vai ir nopietni riska faktori, tai skaitā – ātra kaulu vielmaiņa. Noteikti jāievēro osteoporozes profilakse.

Kāda ir ieteicamā kalcija dienas norma osteoporozes pacientam, lai nenodarītu ļaunumu nierēm?

Jāņem vērā katra pacienta veselības stāvoklis, tāpēc deva vienmēr būs individuāla. Pirms katras terapijas uzsākšanas ārsts izvērtē nieru funkciju rādītājus. Ja nieru funkcijas ir normālas, kalcija deva ir līdz 1000 mg dienā, daļot to uz 2 vai 3 reizēm. Pacientiem ar nieru slimībām jāveic kalcija līmeņa kontrole asinīs un, iespējams, jāsamazina kalcija ikdienas devas lielums. Specifiskas osteoporozes terapijas laikā obligāti jāveic kalcija līmeņa noteikšana asinīs ik 3–4 mēnešus. Svarīgi zināt, ka

osteoporozes pacientam kalcija saturošu produktu pastiprināta ēšana nevar aizstāt specifisku osteoporozes terapiju.

Kuras zāles no bifosfonātu grupas ir labākas? Vai visas iedarbojas vienādi?

Visi bifosfonātu grupas medikamenti neiedarbojas vienādi, tiem ir atšķirības. Ārstam ir iespēja piemēlēt katram konkrētam pacientam piemērotāko medikamentu, izvērtējot pacienta veselības rādītājus, medikamenta īpašības, lietošanas biežumu, sastāva komponentus u. c.

Kā osteoporozes pacientam uzņemt nepieciešamo D vitamīna devu?

Osteoporozes pacients D vitamīnu pietiekošā devā var uzņemt vieni ar D vitamīna preparātiem.

Uzsākot osteoporozes ārstēšanu, nepieciešams noteikt D vitamīna līmeni asinīs. Ja tas ir zems, pacientam tiek izrakstīts kāds no D vitamīna preparātiem, kas jālieto tik ilgi, kamēr tiek panākta D vitamīna norma asinīs. Specifisku terapiju var uzsākt ar piemērotu bifosfonātu grupas medikamentu, kas satur D vitamīnu.

Kādas zāles osteoporozes ārstēšanai ir vispiemērotākās vīriešiem?

Vīriešiem osteoporozes ārstēšanai tiek izmantoti medikamenti, kam ir pierādījumi par efektīvu aizsardzību pret lūzumiem (bifosfonātu grupas medikamenti, bet ne visi). Kurš no medikamentiem ir vispiemērotākais konkrētam pacientam, noteiks ģimenes ārsts vai osteoporozes speciālists.

Ko darīt un kur vērsties ar iegūtiem osteodensitometrijas rezultātiem?

Ar osteodensitometrijas jeb DXA rezultātiem jāvēršas pie sava ģimenes ārsta vai pie osteoporozes speciālista, kurš nodarbojas ar osteoporozes ārstēšanu specializētos kabinetos (kur tiek veikti mērījumi). Sarežģītākos slimības gadījumos palīdzību var meklēt arī pie endokrinologa.

Pēc cik ilga laika nepieciešams atkārtots kaulu blīvuma mērījums?

Osteodensitometriju jeb DXA mērījumu atkārtoti veic pēc 15–18 mēnešiem. Svarīgi ir nemainīt vietu, kur veikts mērījums pirmajā reizē, jo arī kontroles mērījumiem jābūt veiktiem ar to pašu aparātu. ○

Sekundārā osteoporozē

➡ (Turpinājums. Sākums 1. lpp.)

Stāvokļi, kas var veicināt sekundārās osteoporozes attīstību:

- hronisks alkoholisms;
- ilgstoša imobilizācija – pacients nestaigā vismaz 6 mēnešus vai pārvietojas ratiņkrēslā.

Medikamenti, kas negatīvi ietekmē kaulu vielmaiņas metabolismu:

- glikokortikosteroīdi, ko visbiežāk lieto bronhiālās astmas, hroniskas obstruktīvas plaušu slimības ārstēšanā, dermatoloģisku, reimatoloģisku un neiroloģisku slimību ārstēšanā;
- antikonvulsanti – pretepilepsijas līdzekļi;
- imunosupresanti – lieto pēc orgānu transplantācijas, lai organisms «neatgrūstu» svešo orgānu.

Kā diagnosticē sekundāro osteoporozē?

Sekundārās osteoporozes diagnostika neatšķiras no primārās osteoporozes diagnostikas. Ārstam, runājot ar pacientu, rūpīgi jāizzina anamnēze – slimību vēsture un, zinot sekundārās osteoporozes iemeslus, jānozīmē papildus izmeklējumi.

Sekundārajai osteoporozē nav agrīnu pazīmju. Kā viens no pirmajiem rādītājiem var būt lūzums, kā arī sāpes kaulos. Tomēr uzmanība jāpievērš pamatslimības izpausmēm – tās izpaudīsies visspilgtāk.

Tāpat kā primārai osteoporozē, arī šajā gadījumā diagnostikas pamatā ir osteodensitometrija – kaulu blīvuma mērījums. Mērījumi jāveic mugurkaula jostas daļas skriemeļos un abos gūžas kaula kakliņos. Iespējams noteikt kaulu minerālo blīvumu muguras skriemeļos sānu projekcijā un pieejama arī kopējā ķermeņa kaulu un citu audu izmeklēšana (total body programma). Nepieciešami-

bas gadījumā iespējams noteikt arī kaulu metabolisma bioķīmiskos marķierus, kas ir īpaši jutīgi rādītāji un liecina par terapijas efektivitāti vai neefektivitāti.

Kā sevi pasargāt no sekundārās osteoporozes?

Profilaktiskie pasākumi sekundārajai osteoporozē neatšķiras no primārās osteoporozes profilakses, tomēr uzsvārs liekams uz pamatslimības ārstēšanu.

Viens no būtiskākajiem aspektiem osteoporozes profilaksē ir pilnvērtīgs uzturs. Tas jāievēro jau no bērnības – ar uzturu jāuzņem nepieciešamais kalcija daudzums. Sieviete, kura baro ar krūti, jānodrošina pilnvērtīgs uzturs ar lielu kalcija un vitamīna D daudzumu. Ar kalciju bagāti ir piena produkti un jūras zivis. Īpaši par kalciju jāņem vērā jādāmā bērniem intensīvas augšanas periodā, sievietēm – grūtniecības un bērna zīdīšanas laikā un sākoties meno-

paizei, vīriešiem – pēc 50 gadu vecuma. Ir epidemioloģiskie pētījumi, kas pierāda, ka augsts kalcija saturs uzturā samazina gūžas kaula kakliņa lūzumu risku.

Taču ar kalciju vien ir par maz, nepieciešams arī vitamīns D. Optimāla vitamīna D uzņemšana veicina kalcija uzsūkšanos organismā. Tas veicina arī muskuļu stingrību un locītavu stabilitāti, tādējādi palielinot ķermeņa izturību pret iespējamām traumām un novēršot kritienu risku. Tā kā Latvijā saules ir maz, vitamīns D ādā veidojas nepietiekamā daudzumā. Produkti, kas visvairāk satur vitamīnu D, ir sekojoši: olas dzeltenums, aknas, jūras zivis (tuncis, lasis, sardīnes, siļķes un skumbrijas), piena produkti. Rūpīgi katram jādomā par to, lai nodrošinātu organismu ar nepieciešamo vitamīnu D un kalcija devu atkarībā no cilvēka vecuma grupas, dzimuma un esošā vitamīna D koncentrācijas asinīs.

Fiziskās aktivitātes labvēlīgi ietekmē skeleta uzbūvi un stip-

rumu. Ieteicamas visdažādākās aktivitātes, piemēram, vingrošana, aerobikas treniņi, peldēšana, skriešana, soļošana, dejošana. Veiktajos pētījumos apstiprinājies – pareizi un regulāri veicot fiziskās aktivitātes, ir iespējams novērst vai kompensēt vismaz 1% no kaulaudu zuduma gadā.

Smēķēšanas atmešana – smēķēšana ir nopietns riska faktors, kas samazina estrogēnu produkciju.

Pieaugušiem pacientiem kontroles centrālo osteodensitometriju jeb DXA ieteicams veikt pēc 18 mēnešiem.

Kā rīkoties, ja osteoporozē radusies kādu medikamentu lietošanas ietekmē?

Ja sekundārā osteoporozē attīstās citu slimību, stāvokļu vai medikamentu lietošanas, piemēram, glikokortikosteroīdu lietošanas rezultātā, tad jāārstē pamatslimība un maksimāli jācenšas veikt osteoporozes profilaksi. ○

Aktīvais un neaktīvais D vitamīns



Dr. med. Ināra Ādamsons
P. Stradiņa Kliniskā Universitātes slimnīca, osteoporozes speciāliste.

D vitamīna formas

D vitamīnam ir divas formas – aktīvā un neaktīvā. Neaktīvā formā šo vitamīnu mēs uzņemam ar uzturu, varam iegādāties kā medikamentu vai uztura bagātinātāju aptiekā, kā arī iegūt saulējoties.

Pats par sevi D vitamīns ir bioloģiski neaktīvs. Lai tas veiktu visas D vitamīnam paredzētās funkcijas organismā (veicinātu

«Vēlamā D vitamīna diennakts deva pieaugušam cilvēkam ir 400–800 SV (starptautiskās vienības).»

kalcijs uzsūkšanos tievajās zarnās, tā iekļūšanu kaulos, pareizu izdalīšanu nierēm u.c.), vispirms tas pārveidojas aknās. Tālāk organisms to transportē uz nierēm, kur veidojas vitamīna aktīvā forma. Tad tā organismā vajadzībām pietiekamā daudzumā izdalās asinīs. Īpaši noderīgs D vitamīns ir kauliem: tas nodrošina normālu skeleta attīstību un kaulu veselības saglabāšanu – samazina lūzumu risku, uzlabo apakšējo ekstremitāšu funkciju. Aktīvā formā D vitamīns ir noderīgs arī daudzu citu organisma funkciju veikšanai, jo arī ikvienā organismā šūnā tās darbībai vajadzīgo kalcijs vielmaiņu nodrošina D vitamīns. Tas regulē arī imunitātes funkciju un kavē ar imūnsistēmas novājināšanos saistītu saslimšanu, to skaitā pirmā tipa diabēta, izkaisītās sklerozes, reimatiskā artrīta un Krona slimības rašanos.

D vitamīna uzņemšana

D vitamīnu ir grūti pietiekamā daudzumā uzņemt ar uzturu. Tas

veidojas ādā saules staru ietekmē, taču mūsu platumu grādos pietiekamu tā daudzumu saulēšanās nodrošina tikai vasarā. Gados vecākiem cilvēkiem mazinās ādas spēja ražot D vitamīnu, tāpēc bieži ir nepieciešams to uzņemt papildus medikamenta veidā. Pirms to sāk darīt, vajadzētu noteikt D vitamīna daudzumu organismā. To var izdarīt, nododot asins analīzes.

Kopumā D vitamīns ir jālieto regulāri – vasarā mazākās devās, ziemā lielākās. Vēlamā D vitamīna diennakts deva pieaugušam cilvēkam ir 400–800 SV (starptautiskās vienības).

Ir cilvēku grupas, kam īpaši nepieciešams D vitamīns: zīdaiņi, pusaudži, grūtnieces un sievietes, kuras baro mazuli ar krūti, gados veci cilvēki. Ieteicamā deva, atkarībā no D vitamīna līmeņa asinīs, ir no 600 līdz pat 1200 SV dienā.

D vitamīna pārdozēšana

D vitamīnu gandrīz nav iespējams pārdozēt, ja lieto tā neaktīvo formu. Taču pārdozēšana iespē-

jama, ja tiek lietota D vitamīna aktīvā forma (pieejama tikai kā receptu medikaments). Lai novērstu šādu iespēju, cilvēkiem, kuri medikamentu veidā uzņem D vitamīna aktīvo formu, jākontrolē kalcijs limenī asinīs. Vitamīna pārdozēšanas gadījumā tas paaugstinās un var rasties aizcietējumi, veidoties nierakmeņi, kā arī mikstajos audos var izgulsnēties kalcijs sāļi.

D vitamīna nepietiekamību veicinošie faktori:

- D vitamīna uzņemšana mazāk nekā 400 SV (starptautiskās vienības) dienā;
- palielināts svars;
- fizisko aktivitāšu trūkums;
- vecums;
- ģeogrāfiskā atrašanās vieta (tuvāk ziemeļiem);
- dažādas aknu un nieru slimības;
- cistiskā fibroze;
- hroniskas zarnu iekaisumu slimības;
- AIDS u.c.

D vitamīna trūkums

D vitamīna trūkumu organismā var izraisīt gan tā samazināta uzņemšana ar uzturu, gan nepie-

tiekama atrašanās saulē, gan tādas aknu slimības kā hepatīti un aknu ciroze, un nieru slimības, piemēram, nieru mazspēja. Šo slimību dēļ mazinās D vitamīna pārveide aktīvajā formā. Šādos gadījumos ārsts izlemj par jau gatavas ķīmiski sintezētas aktīvās D vitamīna formas lietošanu.

D vitamīna trūkuma sekas

Vitamīna D trūkums organismā rada dažādas ar muskuļiem un kauliem saistītas veselības problēmas. Tas var aizkavēt kaulu augšanu bērniem, kā arī veicināt to deformēšanos – var veidoties rahīts.

Pieaugušajiem D vitamīna trūkums izpaužas ar samazinātu kaulu mineralizāciju (jeb osteomalāciju, ko tautā dēvē par kaulu atmieklēšanos), kā arī osteoporozes veidošanos. Gan osteoporozē, gan, it īpaši, osteomalācijā bieži vien ir saistīta ar vispārīgām sāpēm kaulos, muskuļu vājumu un diskomfortu.

D vitamīns ir viena no pašam svarīgākajām vielām pilnvērtīgas organisma darbības nodrošināšanā, tāpēc visas dzīves laikā ieteicams to uzņemt pietiekamā daudzumā. ○

Dzīvesprieku smelšanās milestībā

➔ (Turpinājums. Sākums 1. lpp.)

Braucām pa sādžām. Vēl tagad atceros ainu – pagalmā guļ pārēdusies lapsa, kurai apkārt skraida vistas...

Dzīvojam medicīnas punktā, telti lielā... Es gulēju uz nestuvēm, Uldis – uz operācijas galda... Kurējās buržuļkas. To nevar aizmirst.

1989. gadā Jūs tikāt iekļauta Tautas frontes izveidotajā deputātu kandidātu sarakstā un ievēlēta par Augstākās Padomes deputāti, vēlāk arī par PSRS AP locekli...

Jā, piedalījās Maskavā kongresā, kurā panācām, ka Molotova-Ribentropa pakts tiek atzīts par spēkā neesošu. Tikai pēc tam Latvijā varēja ievēlēt Augstāko Padomi. Pēc liktenīgā kongresa atgriežoties Rīgā, nolikām savus deputātu mandātus. Uz Maskavu mūs pavadīja ar kūkām, ziediem... Atbraucot... Ja deputāts noliek mandātu, viņam pusgadu maksā pabalstu, partija iekārto darbā... Man nepiedāvāja ne sētnieka slodzi, ne ministra portfeli.

Biju «izsista no sliedēm», tāpat kā radošā inteliģence, kas piedalījās tajā kongresā. Mēs te, Latvijā, vairs nebijām vajadzīgi... «Moris savu padarīja, moris var iet prom»...

Jūs palikāt bez darba?

Jau iepriekš biju laukos nopirkusi māju, kur varēju radoši strādāt. Tur bija īsta idille – stīrnas nāca pie mājas, klusums, daba. 1991. gads ieviesa korekcijas manā dzīvē, un es sapratu, ka šī māja un zeme ap to var būt izeja.

Jā, veselu gadu es biju bez darba. Paldies Dievam, tūlīt pēc

atgriešanās Latvijā pie manis ciemos atnāca vienkārša sieva, manu darbu pielūdēja. Zinot, ka esmu bez darba un ieraudzījusi, ka man mājās glabājas ap 30 ievārijuma burku, viņa mierīgi noteica: «Marina, tā ir tava valūta, starta kapitāls».

Viņa no mammas vārtājiem ievārijumiem izdzina kandžu un to pārdeva. Nu man bija nauda, par ko apstrādāt zemi. Stādīju kartupeļus, mežacūkas noraka. Kaut ko jau atstāja arī man. Tā mēs ar mežacūkām kopā tur saimniekojām. Togad pirmo reizi dzīvē marinēju gurķus un izaudzēju dārzā gandrīz visu, kas noderēja uzturam.

Kā nokļūvat radio?

Radio bija kā glābšanas riņķis. 1992. gadā Arnolds Klotiņš, Radio ģenerāldirektors, bija uzziņājis, ka man nav darba, piedāvāja vadīt bērnu raidījumu «Punktiņš, punktiņš, komatiņš». Pirms tam es biju diezgan zināma rakstniece... Tā jau nav, ka toreiz kā no plaukta nokritu. No plaukta nokritu, atgriežoties no kongresa, no politikas...

Raidījumā «Doma laukums» Jūs daudz runājat par veselību!

To vairāk daru tādā garīgā, emocionālā limenī. Esmu pārliecināta: jo mazāk cilvēks nosodīs citus un iemācīsies pieņemt atšķirīgo, jo mazāk pašam būs jāsūdzas par veselības problēmām.

Savulaik daudz rakstīju par žēlsirdību, par bērniem invalīdiem. Man vienmēr ir gribējis aizstāvēt vājāko. Padomju laika lozungs «Veselā miesā – vesels gars» man allaž licies ļoti zaimojošs. Nereti neveselīgā miesā ir veselīgāks gars nekā dažam labam sportistam. Atcerēsimies kaut vai Zentu Mauriņu!

Veselība ir Dieva dāvana. Tā jāsaudzē, bet lielities ar to...

Šodien esam veseli, bet rit varam atrasties invalīdu ratiņos. Just līdzī – tas vienmēr man bijis pats svarīgākais.

Daudz rakstīju par garīgi atpalikušajiem bērniem. Viņi man iemācīja tik daudz cilvēkmīlestības! Tā labestība, kas staroja no viņiem! Tādu to nekad neesmu redzējusi veseliem bērniem. Garīgi slimie bērni rakstīja man vēstules. Neadresējot tās man, bet kādam kokam. Nekad neaizmirsīšu kādu vēstuli no puīša, kurš rakstīja ābelei:

«Vai zini, kāpēc es Tevi izvēlējos par draugu? Tu stāvēji dārzā un Tu biji tik vienkla, ka Tu ar zariem tvēri gājputnus.»

Kā dzejnieks...

Man ir svarīgi pateikties Dievam par to, kas man ir. Nezaīmot, ja kādam ir dots mazāk. Esmu pārliecināta, ka sabiedrības veselais gars ir līdzjūtība un līdzcietība.

Stress un veselība. Divas nesaņemamas lietas ilgtermiņā. Taču vismaz 90% Latvijas iedzīvotāji šobrīd izjūt stresu par savu nākotni. Kā redzēt iespēju saglabāt veselību šajos ne tik vieglajos ekonomiskajos apstākļos?

Ja nevaram reāli mainīt situāciju, tad savu attieksmi pret šo situāciju gan varam mainīt! Ko nozīmē «izjust stresu par savu nākotni»? Tas nozīmē priekšlaicīgi noārdīt nervu šūnas, kas mums ir dotas no Dieva pavisam citam nolūkam. Uz vienu mirkli mēģiniet iedomāties, kam cauri nācās iet mūsu senčiem XX gadsimtā? Revolūcijas, kari, terors, deportācijas, okupācijas... Taču viņi dzīvoja, izdzīvoja, laida pasaulē mūsu paaudzi un pie visa saglabāja gan kultūru, gan atjaunoja valsti! Vai mēs pašlaik esam sakravāti lopu vagonos un tiekam vesti uz Sibīriju? Nē, taču! Personīgi es iemācījos nereaģēt

uz «stresainiem» politiku paziņojumiem. Piemēram, vakarā pirms gulētiešanas uzzinu no TV raidījuma, ka valdība plāno par 20% samazināt visas pensijas. Uzzinu un... mierīgi eju gulēt. Jo zinu, ka rit no rīta būs jauna diena un jauni politiskie paziņojumi. Tā arī ir – jau pēc dažām stundām gan Valsts prezidents, gan Ministru prezidents zvēr, ka pie pensijām valdība klāt neķersies. Nu, un kāds labums man būtu no tā, ja iepriekšējā vakarā dēļ tās stresainās ziņas par pensijām būtu sevi novedusi sevi līdz infarktā?

Vai Marina Kostņecka šobrīd jūtas papildīta?

Katram vecumam ir savs skaistums. Jā, man problēmas ar kauliem un kājām. Varbūt Černobiļas sekas... Bet es par tām kaitēm nekad nestāstīšu un neželēšos svešiem.

Man patīk, ka šobrīd varu daudz ko pārlasīt, pārdomāt un dalīties ar savu dzīves pieredzi. Tā ir bagātība un iespēja, kas nav dota jaunībā. Mani vairs nevelk skriet kā jaunībā. Man vairs negribas braukt ne uz Indiju, ne Franciju, ne Ķīnu. Es tur visur esmu bijusi. Esmu apceļojusi pasauli.

Šobrīd pienācis brīdis atdot – to, ko dzīves laikā esmu saņēmusi no sabiedrības, no pasaules, no ceļojumiem. Un es dodu – ar abām rokām. Kad atnāk pie manis kāds jauns žurnālists un prasa, kā tad īsti bija ar to neatkarību? Es priecājos, ka kādam tas vēl interesē.

Un tomēr pats būtiskākais man ir būt rakstniecei.

Kur Jūs smelat optimismu, dzīvesprieku un spēku? Kas ir tā «laimes aka»?

Savu dzīvesprieku es smeljos milestībā. Milestībā pret dabu, pret dzīvniekiem (man ir divi kaķi), bet –

galvenokārt! – pret cilvēkiem. Milzīgs paldies lasītājiem, kuri lasa manas grāmatas un sameklē mani caur vēstulēm vai telefona zvaniem, lai izteiktu savu atzinību izlasītajam un apliecinātu, ka neesmu vientuļa savā pasaules uzverē... Bet vislielāko dzīves prieku izjūtu, ja varu kādam palīdzēt. Un ne jau obligāti ar naudu. Dažkārt labais vārds cilvēkam nozīmē daudz vairāk nekā materiāla palīdzība. Būt vajadzīgam otrām cilvēkam – tā ir tā dzīvā ūdens aka. ○

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

Vārds

Uzvārds

Personas kods

Dzīvesvieta adrese

.....

.....

Tālruna numurs

E-pasta adrese

Vēlos (vajadzīgo atzīmēt):

Iestāties par LOPIA biedru (aņņemos maksāt biedra naudu Ls 2 gadā vai Ls 1, ja esmu vecāks par 80 gadiem)

Saņemt informāciju par LOPIA jaunumiem

Paraksts

Datums

Diagnostikas vietas

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

• **Kliniskā slimnīca «Gaiļezers»**
(DXA, GE)
Hipokrāta iela 2, Rīga,
tālr. 67042792

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

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

• **Melnšila ielas aptieka** (DXA, Medilink)
Melnšila iela 19, Rīga,
tālr. 27018330

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

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

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

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

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

• **Klinika «Bīķernieki»** (PIXI)
Lielvārdes iela 68, Rīga,
tālr. 67038123

• **Daugavpils centrālā poliklinika** (DXA, GE)
Viestura iela 5, Daugavpils,
tālr. 65422419

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

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

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

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

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

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

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

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

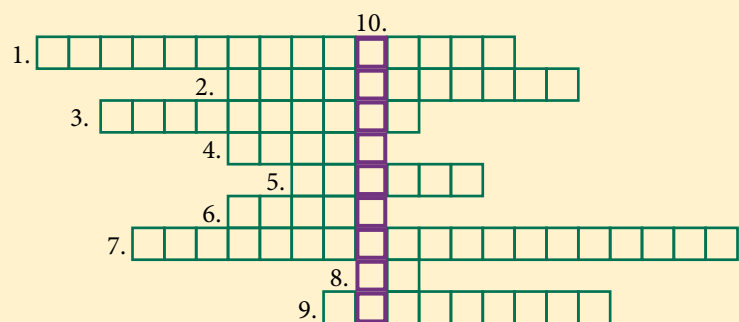
• DXA – centrālā rentgenstaru osteodensitometrija;

• QCT – kvantitatīvā kompjūtertomoģrafija;

• PIXI – perifērā rentgenstaru osteodensitometrija;

• GE (General Electric), Medilink – DXA ražotāju nosaukums.

Krustvārdu mīkla (par D vitamīnu)



1. Kāds ir D3 vitamīna nosaukums latīņu valodā?
2. Kā sauc pirms osteoporozes stāvokli?
3. Kā sauc pasākumu kopumu, kas mazina risku saslimt ar kādu slimību?
4. Kuri pārtikas produkti satur visvairāk Ca?
5. Cik jautājumi ir prof. Lejnieka izstrādātajā osteoporozes riska noteikšanas testā?

6. Kā saīsināti sauc Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociāciju?
7. Kā sauc kaulu minerālā blīvuma mērījumu?
8. Kalcija ķīmiskais simbols.
9. Kāds ir osteoporozes riska faktors sievietēm pēc 50 gadu vecuma?
10. Kā sauc medikamentu osteoporozes ārstēšanai, kas satur 5600 D vitamīna vienības?

Krustvārdu mīklu iesūtīja Līga Kupce (Stopiņu pagasts, Dzidriņas).

Lūdzam arī jūs sūtīt savas sastādītās krustvārdu mīklas, lai padarītu mūsu avīzi vēl interesantāku.
Adrese: Krasta iela 19, Ogre, LV-5001.

Kompensācija osteoporozes medikamentiem

Precizējam pacientu grupas, kas var saņemt receptes valsts kompensējamo medikamentu iegādei.

Izmaiņas 2007. gada 31. oktobrī izdotajos MK noteikumos Nr. 899 «Ambulatorajai ārstēšanai paredzēto zāļu un medicīnisko ierīču iegādes izdevumu kompensācijas kārtība» paredz, ka no 2009. gada marta medikamentus osteoporozes ārstēšanai var saņemt ar 50% atlaidi.

Kompensācija osteoporozes ārstēšanai paredzēto medikamentu iegādei attiecas uz sekojošām osteoporozes pacientu grupām:

- pacientes (sievietes pēcmenopauzē), kurām ir osteoporoze 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 (T skala $\leq -2,5$ SD);

- pacienti ar medikamentu izraisītu osteoporozi, kuri vairāk nekā 3 mēnešus lieto perorālos glikokortikosteroidus (visbiežāk tiek lietoti astmas, reimātisko un onkoloģisko slimību ārstēšanai);
- pacienti ar pierādītu ideopātisku osteoporozi (neskaidras izcelsmes,

izpaužas jau no bērnības, iedzimta problēma);

- pacienti ar osteoporozi 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 kompensējamu medikamentu sarakstā iekļautajam, ģimenes ārsts izrakstīs recepti medikamentu saņemšanai ar noteikto atlaidi. Medikamentus osteoporozes ārstēšanai var iegādāties Latvijas aptiekās, kurām ir noslēgts līgums ar VOAVA. ○

Ēdam garšīgi un veselīgi!

Ja aplūkojam ikdienā lietojamus pārtikas produktus kā iespējamu kalcija avotu, paši galvenie ir piena produkti. Lai uzņemtu dienā nepieciešamo kalcija devu, būtu jāizdzer 1 litrs piena vai jāapēd vismaz 100 grami siera. Kefīrs, paniņas, jogurts, biezpiens – visos šajos produktos ir pietiekami daudz kalcija. Ja kāda cilvēka vēderam piens nepatīk un rada problēmas, jāpameklē piens bez laktozes, kas atrodams ļoti daudz veikalos.



D vitamīnu galvenokārt satur treknas zivis un olas dzeltenums. Droši var olas cept, gatavot olu kulteni, jo zināms daudzums D vitamīna ēdienā saglabāsies un nokļūs organismā. Cilvēkiem nereti šķiet, ka jāēd tikai dārgais lasis, lai tiktu pie D vitamīna, bet neienāk prātā, ka treknā siļķe gabaliņā un sardinēs arī atrodams D vitamīns. Tāpat D vitamīns ir sviestā, un tas pievienots gandrīz jebkuram margarīnam. Bet ar to būs par maz – D vitamīnu nevar apēst pietiekošā daudzumā – tas jālieto papildus.

Biezpiena plāceņi un klimpas

Sastāvdaļas: 1–2 paciņas biezpiena, 2–3 olas, 2 ēd. karotes cukurs, šķipsniņa sāls.

Pagatavošana: Visu kārtīgi samaisa. Tad sadala 2 daļās – no vienas cep plāceņus, no otras gatavo klimpas.

Plāceņu pagatavošana – pannā lej eļļu un no sagatavotās masas uz pannas liek plāceņus, cep kamēr ir zeltaini brūnas abas puses.

Klimpu pagatavošana – katliņā uzvāra ūdeni, mazliet pievieno sāli un ar tējkaroti liek iekšā mazas klimpiņas. Kad tās uzpeld ņem ārā.

Gan plāceņus, gan klimpas pasniedz ar krējumu vai sviestu, vai ievārījumu.

Biezpiena sacepums

Sastāvdaļas: ½ kg biezpiena, 2 olas, 25 g cukura (pēc vēlmes un atkarībā no biezpiena skābuma), 50 g manna + neredz formas kaisīšanai, neredz margarīna vai sviesta (formas ieziešanai un sacepuma virsmas «ieziešanai»), šķipsniņa sāls. Ja ir vēlēšanās, var likt klāt rozīnes un/vai sasmalcinātus riekstus, rīvētu citronu miziņu.

Pagatavošana: Olu dzeltenumus atdala no baltumiem. Baltumus ieliek vēsumā (ledusskapī), lai vieglāk būtu vēlāk sakult. Pie olu dzeltenumiem pieliek 25 g cukuru un ar mikseri kārtīgi sakul.

Biezpienu samaj (lai būtu viendabīga masa, ne katrs graudiņš atsevišķi) un pievieno sakultajiem olu dzeltenumiem, samaisa. Visam pievieno mannā un izvēlētos garšvielas, pievevas.

Olu baltumiem pievieno šķipsniņu sāli un sakul stingrās putās. Sakultos olu baltumus lēni iecilā biezpiena masā.

Pirms masu liek cepamā formā, formu ieziež ar margarīnu vai sviestu, izkaisa ar mannā. Biezpiena masai virsū uzliek margarīna vai sviesta piciņas, liek sakarsētā cepeškrāsnī (aptuveni 160 °C) un cep aptuveni 25–40 min.

Sacepumu var pasniegt ar saldu mērci vai ķīseli.

Lai labi garšo!

Receptē minētais izejvielu daudzums paredzēts 4 porcijām!

Andis Brēmanis

Latvijas Diētas ārstu asociācijas priekšsēdētājs