

Pārmaiņu laiki

Liela pārmaiņas skārušas Latvijas medicīnas aprūpes sistēmu līdz ar ekonomisko krīzi. 2006. gada 31. oktobrī izdotie MK noteikumi Nr. 899 «Ambulatorajai ārstēšanai paredzēto zāļu un medicīnisko ierīču iegādes izdevumu kompensācijas kārtība» paredz, ka no 2009. gada 1. marta medikamentus osteoporozes ārstēšanai var saņemt ar 50% atlaidi.

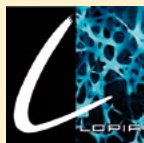
No 2009. gada 1. oktobra ir spēkā daļēja valsts kompensācija par osteodensitometrijas izmeklējumu ar DXA aparātu (nepieciešams ģimenes ārsta norīkojums).

2009. gada augusta beigās uz Veselības Ministriju tika nosūtīta vēstule ar, mūsaprāt, ikvienu osteoporozes pacientu interesējošiem jautājumiem. Nosūtīto vēstuli publicējam šajā avīzes numurā, bet atbildi vēl gaidām... Nākamajā Osteo Ziņu numurā VM atbildes vēstule tiks publicēta.

Ar šā gada 1. oktobri atjaunota daļēja valsts kompensācija osteodensitometrijas izmeklējumiem ar DXA aparātu

2009. gada 31. augustā Nr. 16. Rīgā

LR Veselības ministrijas Veselības ministrei Baibai Rozentālei



Osteoporozē ir nopietna veselības aprūpes un sabiedrības problēma Latvijā un pasaulē. Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas datiem 50% sieviešu pēc 50 gadu vecuma attīstās osteoporozē. Latvijā ir aptuveni 488 000 sieviešu, kas vecākas par 50 gadiem.

Osteoporozes izraisīti lūzumi Latvijā skar vairāk nekā 200 000 cilvēku, t.i., katru 3. sievieti un katru 5. vīrieti pēc 50 gadu vecuma. Osteoporozē raksturīgākie ir gūžas kaula, mugurkaula skriemeļu un plaukstas pamatnes locītavas lūzumi.

Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācija ik gadu atkārtoti izdod informatīvi izglītojošu avīzi osteoporozes pacientiem un viņu tuviniekiem – Osteo Ziņas. Arī 2009. gada rudenī, 20. oktobrī, atzīmējot Pasaules Osteoporozes dienu, iznāks kārtējais avīzes numurs.

Lūdzam Jūs atbildēt uz dažiem osteoporozes pacientus interesējošiem jautājumiem. Atbildes plānojam publicēt 2009. gada rudens Osteo Ziņas numurā.

Jautājumi:

- Budžeta samazināšanas rezultātā 2009. gadā osteoporozes medikamentu kompensācija tika samazināta no 75% uz 50%. Vienlaikus osteoporozes pacientiem vairs netiek kompensēti osteodensitometrijas mērījumi, kas nepieciešami osteoporozes diagnosticēšanai. Osteoporozē laikus diagnosticējot un ārstējot, lūzumu risku var samazināt par 50–90%, tādējādi samazinot lūzumu radītās izmaksas vismaz uz pusi. Vai 2010. gadā ir plānotas vēl kādas izmaiņas, kas skars osteoporozes pacientus?

- Vai osteoporozes pacienti arī turpmāk var rēķināties ar valsts atbalstu šīs invalidizējošās slimības ārstēšanā?

Ar patiesu cieņu, Inese Ērgle, Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācijas priekšsēdētāja

«Vai Latvijas osteoporozes pacienti arī turpmāk var rēķināties ar valsts atbalstu šīs invalidizējošās slimības ārstēšanā?»

Starptautiskais Valūtas fonds (SVF) un Pasaules Banka jau savā 2007. gada misijas ziņojumā uzsvērusi nepieciešamību vairāk pievērst uzmanību primārai veselības aprūpei Latvijā, palielinot ieguldījumu tieši šajā sadaļā un samazinot investīcijas sekundārā aprūpē. Osteoporozes kompensācijas būtiska samazināšana nozīmē pilnīgi pretējo SVF ieteikumiem, jo ietilpst primārā aprūpē. Osteoporozes neārstēšana neglābjami noved pie saslimstības, invaliditātes un mirstības palielināšanās, kā arī būtiska seku ārstēšanas izmaksu pieauguma nākotnē.

metrijas mērījumi, kas nepieciešami osteoporozes diagnosticēšanai. Osteoporozē laikus diagnosticējot un ārstējot, lūzumu risku var samazināt par 50–90%, tādējādi samazinot lūzumu radītās izmaksas vismaz uz pusi. Vai 2010. gadā ir plānotas vēl kādas izmaiņas, kas skars osteoporozes pacientus?

Ar patiesu cieņu, Inese Ērgle, Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācijas priekšsēdētāja

Par osteoporozē vīriešiem



Dr. Uģis Gruntmanis, Teksasas universitātes asociētais profesors, Dallasas veterānu slimnīcas endokrinoloģijas klinikas vadītājs.

Cik bieži vīrieši slimo ar osteoporozē? Kāds ir kaulu lūzumu biežums vīriešiem?

25% vīriešu pēc 50 gadiem ir bijis vismaz viens lūzums kaulu vājuma jeb osteoporozes dēļ.

Bieži vien vīrieši nezina un domā, ka lūzumi nav bijuši, jo 50% no lūzumiem ir skriemeļu lūzumi, par kuriem pacients var tā arī neuzziņāt – bija sāpes mugurā, pārgāja... Ārstam ir jāvērtē pacienta auguma garums un, ja pēc 65 gadu vecuma vīrieša augums ir samazinājies par vairāk kā 5 cm, obligāti ir jāizmeklē, vai nav bijis skriemeļu lūzums. Dati ir nežēlīgi – ASV gadā

notiek 650 000 osteoporozes izraisīti lūzumi. Salīdzinājumam, piemēram, prostatas vēzis skar 250 000 vīriešu gadā. Vēl jo vairāk, mirstība vīriešiem pēc gūžas lūzuma ir ap 35%, bet sievietēm – 20%. Pirmo gadu pēc lūzuma mirstības risks sasniedz 30%, un ir daudz augstāks nekā, piemēram, pēc miokarda infarkta. Ir svarīgi, lai mēs visi kopā mēģinātu to novērst!

Kādi ir biežākie osteoporozes iemesli un riska faktori vīriešiem?

Pirmkārt – zema kalcija un vitamīna D uzņemšana visas dzīves garumā. Bet tas noteikti ir galvenais, ko mēs visi kopā, ar tālredzīgu pacientu organizāciju iesaisti, kopējā darbā ar asociācijām un ministriju, varam uzlabot.

Kā to izdarīt? Piens būtu «jāstiprina» ar vitamīnu D, jo Latvijā, kur no oktobra līdz maijam ir maz saules, citādi ar šo problēmu nevarēsim cīnīties. Lai sasniegtu maksimālo kaulu stiprumu, puišiem jau no 13–14 gadu vecuma ir jāuzņem pietiekami daudz vitamīna D daudzums, jābūt fiziski aktīviem, tad «kaulu banka» būs uzkrājusi pietiekami, ko tērēt vēlāk.

Otrkārt – slimības un medikamentu lietošana, kas veicina

«25% vīriešu pēc 50 gadiem ir bijis vismaz viens lūzums kaulu vājuma jeb osteoporozes dēļ.»

osteoporozes attīstību. Piemēram, ja vīrietis lieto kortikosteroīdus, ja ir zarnu iekaisuma slimības, prostatas (priekšdziedzera) vēzis, un ārstēšanai tiek lietoti medikamenti, kas rada zemu testosterona līmeni.

Kad ir iemesls uztraukties par slimības esamību? Kad vīrietim būtu jāveic kaulu blīvuma mērījums?

Savu kaulu veselību un stiprību ir jānosaka katram vīrietim pēc 70 gadu vecuma, ja nav osteoporozes riska faktoru. Ja tādi ir, kaulu veselību jāpārbauda jau no 50 gadu vecuma. To var izdarīt, veicot kaulu blīvuma mērījumu (KBM). Obligāti KBM jāveic tiem vīriešiem, kam pie minimālas traumas notiek kaulu lūzumi.

Kādu osteoporozes profilaksi vīrietim Jūs ieteiktu?

Kalcija un D vitamīna lietošanu! Vasarā 15–20 minūtes katru dienu jābūt tiešai saules iedarbībai. No oktobra līdz aprīlim papildus



Foto: www.diabets-asoc.lv

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

Osteodensitometrijas apmaksāšana ir būtiska, jo tā saistīta ar pretosteoporozes medikamentu izrakstīšanas noteikumiem.

Daudzās Eiropas Savienības valstīs pretosteoporozes medikamentus apmaksā pat līdz 80% un 100%, bet Latvijā tikai 50%. Problēma ir tā, ka valstī ir krīze un daudz kas netiek apmaksāts, tomēr nepieciešamību ir daudz.

Ir jācinās, lai 2010. gada budžētā, lai cik trūcīgs tas būtu, tiktu atrasta iespēja saglabāt pretosteoporozes medikamentu kompensāciju vismaz 50% apmērā, nezaudējot saistību ar osteodensitometriju.

Tātad arī kaulu blīvuma mērījumam ir jābūt kaut daļēji kompensētam no valsts budžeta līdzekļiem. ○

Visus avīzes Osteo Ziņas numurus lasiet arī www.osteol.lv

Vēstule draugam

Sveiks, Jāni! Dzirdēju par Tavām likstām. Padomā tik, sāpes un lūzumi mūsu vecumā! Labi, ka Tev trāpījās gudrs ārsts un iedomājās meklēt jaunam cilvēkam sāpju cēloni osteoporozē. Cerams, ka ar laiku slimība apstāsies un Tavi kauli nostiprināsies. Mums jau arī osteoporozē ģimenē ir bubaļa vārds. Kas to būtu domājis, ka mūs visus tā var skart.

Tu jau atceries, ka skolas laikā es slimāju, sekas liek sevi manīt. Dzīve vēl nav pūsmūža, bet kauli sāp kā vecam cilvēkam. Jau vairākus gadus nepārturaukti ārstējos. Nu jau esmu izķepurojusies uz osteopēnijas līmeni, jūtos labi. Bet māsai gan trāki, vairāki lūzumi bijuši. Viņa atsakās kaut ko darīt lietas labā – uzskata: jo mazāk runā par slimību, jo mazāk tā skar. Šaubos, vai arī osteoporozē domā tāpat...

Meita skolā taisīja eksperimentus ar dzirkstošajiem dzērieniem – saēd pat metālu. Iedomājies, ko tie nodara mūsu bērniem, kuri ikdienā tos lieto! Dēls stiepjas augumā, ēd baltmaizi ar zapti, bet uz biežpienu vai pienu pat neskatās. Kā lai iestāstu, ka kalcijš ir nepieciešams katru dienu?

Mamma salauza roku: nesa spaini ar ūdeni, paslidēja un – lūzums plaukstas locītavā. Ārsts nozīmēja kaulu blīvuma mērījumu, tas uzrādīja smagu osteoporozē. Tēvs pie ārsta pajokoja, ka nu mums visām tā vaina, uz ko ārsts ieteica pārbaudīt kaulus arī tēvam, jo vecums ir pieklājīgs. Rezultāts nepriecē. Bez tam – valsts palīdz ar kompensējamām zālēm tikai sievietēm, līdz ar to tēvam pārkam zāles par pilnu maksu. Aptiekā piedāvāja pirkt lētākas zāles, kas esot līdzvērtīgas, tomēr neriskējam ar veselību, jo kopiju medikamentiem zinātniskie pētījumi nav veikti, un tas būtu tikpat kā pirkt kažki maisā. Labāk mazliet dārgāk, bet drošāk.

Un kā klājas Tavai sievai? Viņa ir manā vecumā, vai ne? Droši vien tāpat noskrējusies pa darbiem, rūpējoties par jums visiem. Sveicini viņu no mums un pasargā viņu no lūzumiem savlaicīgi – pierunā pārbaudīt kaulu blīvumu! ○

Ar sveicienu, Rita



Inese Ērgle

Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācijas priekšsēdētāja

«Hei, viss būs kārtībā, mīļumiņ!»

Mirdza ir Vitalitāte, Dzīvības spēks. Sievietes viedums. Izturība. Viņā ir tas, kas tik ļoti šobrīd mums nepieciešams ikvienam.

Lai arī Mirdza savā dzīvē nospēlējus ne mazums lomu, vitalitāte caurauž gandrīz katru no tām. Vai Latvijā ir vēl kāds, kas nav iemilējis viņas sievišķīgo Moniku vienā no LTV populārākajiem seriāliem? Kādam, iespējams, Mirdza vairāk saistās ar sievieti no «Mīlestības vēstulēm», ar pasauli, kurā viņa tik dziļi ieveda kopā ar Juri Kalniņu. Tāda tīra, nedaudz sāpināta, bet gaiša... Dzīve, kas izdzīvota sajūtās. Dzīve, kas palikusi ārpus mums vai – gluži pretēji – mūsos. Šķiet, viņa nes sevī kādu īpašu noslēpumu. Sākotnēji stājusies Ķīmiņas fakultātē, tomēr izvēlējusies aktrises mūžu. Kā tas saskan ar viņas iekšējo pasauli, vai tas kļuvis par dzīvesveidu?

No vienas puses – tā ir profesija, un es ar to pelnu. No otras – tas ir pilnīgi cits dzīves ritms, pilnīgi cita būšana... Kad citi iet gulēt, es nāku no darba. Kad citi jau strādā, es vēl guļu. Tāpēc mēs reizēm nesaprotamies ar sētnieci, kad viņa man zvina pulksten septiņos, astoņos no rīta pie durvīm. Esmu nikna, un arī viņa ir nesaprašanās...

Tāpat ar ciemošanos. Kad radi aicina: «Atbrauc, Mirdza, sestdien, svētdien – tad tāds brīvāks...», es saķeru galvu. Tieši tad man ir lielā strādāšana. Vēli vakari, pirmizrādes.

Nervi, stress, teksts, kas jāzina kā tēvreize. IZRĀDES MAINĀS. Bet skaitītājs visu laiku ieslēgts.

Citi domā, ka aktieris nostrādā 8 darba stundas – un viss! Tā nav. Tās ir visas 24 stundas diennaktī, nepātraukti.

Lomas nāk līdz arī ikdienā?

Kā nu kura. Reizēm – beidzas izrāde, un ar to mirkli beidzas arī loma. Bet ir tādas, kuras nāk līdz, neesmu taču automāts, nevaru sevi izslēgt un izslēgt ar podziņu. Tas, protams, bojā veselību. Jau no jaunām dienām. Taču tieši tā dzīvot man nolemts, un to darišu līdz dienai, kas pie mums visiem reiz atnāks...

Ir mirkli, kuri mūsu dzīvē ierakstās kā «lielais notikums»...

Pats brīnišķīgākais, kas manā dzīvē bijis – bērna dzimšana. Dzemdības. Tieši pats process, kas sākumā likās tik biedoši. Pēc tam es kļuva cits cilvēks, skaistāka kā sieviete, iekšēji dziļāka, bagātāka.

Bet skaistu lietu un atmiņu bijis bezgala daudz. Tā ir Latgale, mana bērniņa, mana babiņa. Viņa mani bezgala lutināja, mīlēja, auklēja, baroja, ar pienīgu dzirdināja, pirtināja pēra, ar meža zemenītēm cienāja...

Tagad bērni tās lauku lietas varbūt tā neizjūt. Vienkāši – mana babiņa dzīvoja laukos. Un man tika dāvāts ļoti daudz mīlestības. Pēc tam – padomijas laiki. Kaut arī naudas nebija daudz, visu toreizējo savienību apceļoju, ārzemes, kur tik neesmu bijusi – krustu šķērsu... Tās ir ļoti skaistas atmiņas. Varu pateikties debesīm, ka man tas bijis.

«Es līdz šim neesmu veikusi kaulu blīvuma mērījumu, bet patiesi apsolos to tuvākajā laikā izdarīt!»

Mīlestības jūtas. Pārdzīvojumi... Iemīlēšanās... Mīlestības vēstules... Reizēm domāju: stāv mājās kurpju kastēs, pilnas ar vēstulēm. Varbūt mest ārā? Bet tad palasu – raudiens nāk... Cik skaistas vēstules puīši rakstīja no armijas! Un atkal tās paliek, kur bijušas.

Kas, Jūsprāt, ir veselīgas savstarpējās attiecības?

Mēs ar meitu un dēlu izdomājām, ka labas, veselīgas savstarpējās attiecības ir tādas, kas uzlabo veselību.

Vai ar to pietiek, lai saglabātu veselību?

Visi smejas, ka jaunība ir tādēļ, lai sabojātu veselību, bet vecums – lai to, kas sabojāts, labotu...

Man liekas, ka cilvēkiem vajadzētu vērot savu dzimtu, senčus, zināt, kādas kaites tiem bijušas. Vairāk censties neslimot. Ar domu spēku var tā iespaidot sevi, palīdzēt citiem! Teikt labo, uzslavēt.

Visas jauno dienu vainas – kritieni, lūzumi, viss atstarojas tagad. Vajag mīlēt visu savu ķermeni. Mīlēt savas aknas, kauliņus, vēderiņu, sirsniņu... Mīlēt, glaudīt un prasīt piedošanu, ja kas sagājis greizi. Šis ir tas brīdis, kad mums vienam otru jāuzteic: cik tu esi foršs! Domas jau materializējas...

Par osteoporozī – kaulu sairšanu, par ko tik daudz raksta jūsu avīze, esmu dzirdējusi. Labi, ka darāt cilvēkiem zināmu, ka vajag savlaicīgi

pārbaudīt kaulu veselību. Es līdz šim neesmu veikusi kaulu blīvuma mērījumu, bet patiesi apsolos to tuvākajā laikā izdarīt! Es arī apsolos nopirkt kalciju ar D vitamīnu un to lietot. Ne jau velti vajadzīgs kalcijš, diezpiens, fiziskās kustības.

Kas, Jūsprāt, ir dzīve saskaņā ar sevi?

Iekšējs miers. Kad neuztraucies ne par ko. Nav pārāk daudz darba, bet vari ļoti nopelnīt. Tā nav krietni paēduša runča labsajūta, nē. Vienkāši, ir ļoti labi.

Man patīk atpūsties pie jūras, ūdens mani fascinē.

Saskaņa – kamēr vēl joprojām ļoti izskaties, neskauž citu panākumi un saproties ar cilvēkiem. Ej pa ielu un redzi: kāds trakā ātrumā aiztraucas dārgā «bembī». Bet Tu uz to visu noskaties kā cirkus izrādi.

Ko Jums nozīmē Latvija?

Kas ir Latvija? Braucu trolejbusā un domāju... Tā esmu es, tā esi Tu, tie ir mani bērni, senči, mani koki, debesis, tas viss ir dzīvs un mans. To gribas mīlēt, glāstīt. Reizēm gan ir situācijas, kad to gribas iekautīt, sapurināt. Bet visvairāk man gribas to pažēlot.

Brīdis, kuru šobrīd piedzīvo Latvija, daudziem nav viegls. Kur ņemt spēku un ticību nākotnei?



Foto: www.dailiteatris.lv

Mājās. Miegā. Vannā. Pie jūras. Kaut ko garšīgu apēst. Pat ne restorānā un izsmalcināti. Pārņac mājās pēc izrādes un apēd kaut ko ar gardu muti – rupjmaizīti ar plānu speķīti un ķipociņu. Iedzer glāzi laba vīna vai konjaciņa. Atslābinies. Tas priecē. Kāds miļš vārds, miļš glāsts... Arī tas dod spēku. Tā ir daba, koki, māksla, mūzika. Laba mūzika ir līdzvērtīga Mīlestībai. Kaut kas tāds, kas stāv tūlīt aiz Mīlestības. Tā kņudinošā sajūta pakrūtē...

Labas filmas. Antropozofija. Astroloģija. Tās atklāj jaunas zināšanas. Tur smeļos apziņu, ka neesmu viena. Kā Rainis teica: «Tur aiz tās dabas kaut kas vēl ir...»

Mistika mani interesē un saista. Vajag palauties tikai uz sevi! Vajag domāt, domāt un kustināt smadzenes. Un ne tikai smadzenes – arī pašiem kustēties! Šodien mēģinājumā bija tādi labi vārdi:

«Hei, viss būs kārtībā, mīļumiņ... Neraizējies! Tā vai citādi beigās viss kaut kā nokārtojas... Šā vai citādi viss vienmēr nokārtojas... Un tomēr – piesit pie koka: tfu, tfu, tfu!»

Zem lupas – kaulu blīvuma mērījums jeb KMB

Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociācijas (LOPIA) biedra IESTĀŠANĀS ANKETA
Bezmaksas tālrunis: 80 00 00 18

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

Kad sievietei jāveic pirmais kaulu blīvuma mērījums jeb KMB?

Ja nav citas blakus saslimšanas, KMB jāveic visām sievietēm 5 gadus pēc menopauzes iestāšanās. KMB mērījums jāveic ātrāk, ja ir estrogēnu deficīts, kā arī, ja ir citas blakus slimības un tiek lietoti medikamenti, kuri ietekmē kaulu minerālbilvumu, piemēram, kortikosteroīdi, ja ir ilgstoša imobilizācija (nekustīgums), lūzumi minimālu traumu gadījumā vai augums ir samazinājies par 3 cm.

Kā atšķiras KMB noteikšanas metodes?

KMB nosaka ar divu veidu aparāturu: centrālo un perifēro. T. s. centrālie mērījumi nosaka kaulu blīvumu mugurkaula jostas skriemeļos un augšstilba kaulu

augšējā trešdaļā. Savukārt perifērie mērījumi tiek veikti skeleta perifērās daļās – papēža kaulos, apakšdelma locītavā. Ar perifēro mērījumu jeb PIXI var noteikt pacientus, kuriem ir samazināts KMB.

Tomēr šis ir tikai skrīninga mērījums, lai apzinātu pacientus, kuriem tālāk jāveic centrālais mērījums, pēc kura datiem tiek noteikta galīgā diagnoze. Ģimenes ārsts var izrakstīt kompensējamus medikamentus tikai pēc centrālā mērījuma veikšanas.

Kāda veida mērījums visprecīzāk nosaka kaulu blīvumu?

Visprecīzāk kaulu minerālo blīvumu nosaka ar centrālo mērījumu – DXA jeb duālās enerģijas rentgenstaru absorbcimetrijū, kā arī QCT jeb kvantitatīvo datortomogrāfijū.

DXA ir pasaulē pieņemts osteoporozes diagnostikas «zelta standarts» un arī Latvijā vairākās vietās, t.sk. Veselības centrā – 4, Rīgas 2. slimnīcā, slimnīcā «Gaiļezers» u.c., ir iespēja veikt ārkārtīgi precīzu osteoporozes diagnostiku ar duālās enerģijas rentgena absorbcimetrijas aparāturu jeb DXA.

QCT jeb kvantitatīvā datortomogrāfija tiek veikta osteoporozes diagnostikai mugurkaula skriemeļos tikai gadījumos, ja DXA nav iespējams veikt.

Cik bieži osteoporozes pacientam nepieciešams atkārtot KMB?

KMB nepieciešams atkārtot pirmo reizi pēc viena gada pretosteoporozes terapijas lietošanas. **Pēc tam mērījumu vajadzētu veikt pēc 18–24 mēnešiem.**

Cik bieži nepieciešams atkārtot KMB profilaksei (t. i., ja pirmā mērījuma laikā netika diagnosticēta osteoporozē vai, piemēram, tika diagnosticēta osteopēnija)?

Lai kvalitatīvi izvērtētu, par cik procentiem KMB ir izmainījies, mērījumus profilakses nolūkos nevajadzētu veikt biežāk kā reizi 2–3 gados. Lai precīzi pateiktu, kad jāveic atkārtots KMB, jāņem vērā pacienta vecums un riska faktori, tāpēc šo jautājumu izlemj speciālists.

Vai KMB ietekmē veselību?

KMB mērījums nekādā veidā neietekmē pacienta veselību, jo ar DXA metodi veikto izmeklējumu laikā saņemtais rentgenstarojums ir niecīgs. Ar tā palīdzību nosaka kaulu blīvumu, nekādi neietekmējot pacienta veselības stāvokli. QCT mērījuma laikā starojums ir lielāks, tālab atgādinājums – QCT metode nav vēlama vienkārši profilaktiska izmeklējuma nolūkos.

Vai atkārtotu KMB var veikt jebkurā osteoporozes diagnostikas kabinetā?

Nekādā gadījumā nevar savstarpēji salīdzināt ar DXA un QCT metodi veiktos izmeklējumus, jo tie tiek veikti pēc pilnīgi atšķirīgiem principiem. Tāpat arī dažādu firmu (Latvijā šobrīd tādas ir trīs: LUNAR, HOLOGIC, MEDILINK) densitometru rezultāti tiek veidoti, izmantojot nedaudz atšķirīgus standartus, tāpēc šos rezultātus nevar korekti savstarpēji salīdzināt. **Ja pacients patiešām vēlas iegūt precīzu informāciju par atkārtotu mērījumu, tas noteikti jāveic tajā kabinetā, kur veikti iepriekšējie mērījumi.**

Konsultēja osteoporozes speciālisti – Dr. **Agita Medne** Veselības Centrs 4, un Dr. **Ilze Daukste**, Rīgas pilsētas 2. slimnīca.



Ar prieku, ar mēru un lēnām



Pirts spēks rodas no prasmes baudīt pirts priekus. Pirts procedūru laikā lielākā mērā ir ļauties tām bez steigas un pilnīgā saskaņā ar sevi. Pirti jāvadās pēc savām sajūtām, nevis pēc citu uzmundrinājumiem, ieteikumiem, rīkojumiem, labāk vairāk piesardzības nekā pārmērība. Pirti jāiet ar prieku, labā garastāvoklī un tikai tad, kad patiesi gribas. Citādi nedrīkst! Pirts ir domāta veselībai un labsajūtai, tādēļ pirts procedūras jāveic ar mēru, nenodarot sev pāri.

Ievērojot šos trīs nosacījumus – ar prieku, ar mēru un lēnām, iegūstam trīs lielus labumus – organisma attīrīšanos, fiziskās pašsajūtas uzlabošanu un emocionālās spriedzes mazināšanu.

9 ieguvumi:

- Pirts palīdz dažādu slimību profilaksē, kā arī maksimāli atjauno un paaugstina nogurušu muskuļu darbības spējas. Pirts uzlabo skābekļa apmaiņu muskuļos, aktivizē atjaunošanās procesus. Īpaši ieteicamas ir pirts procedūras pēc fiziskas slodzes. Vakaros, kad muskuļiem bijusi pilna darba diena, tajos sakrājas pienskābe, kas

«Pirti jāiet ar prieku, labā garastāvoklī un tikai tad, kad patiesi gribas. Citādi nedrīkst!»

izsauc sāpīgas sajūtas, mazinās muskuļu elastību, kas var novest pie traumām. Pirts procedūras mazina sāpīgas sajūtas, muskuļi kļūst mīksti un elastīgi, atjaunojas to darbības spējas.

- Pirts siltumā un tvaikos paplašinās bronhi, kļūst vieglāk elpot. Siltums uzlabo lokanumu un mazina kaulu sāpes.
- Karsējoties un strauji atvēsinoties, cilvēks norūdās, tiek stiprināta imūnsistēma. Pirts paaugstina organisma aizsargspējas pret vīrusiem un baktēriju infekcijām, samazina alergiskas saslimšanas, uzlabo vielmaiņu.
- Ar sviedriem no organisma izdalās sārņi, tādējādi ķermenis attīrās. Pirti sviedru izdalīšanās pieaug gandrīz divas reizes. Sviedru sastāva pētījumi rāda, ka svīšanas rezultātā no organisma izdalās minerāli un sāļi, arī urīnskābe un pienskābe, kas organismam galīgi nav vajadzīgas.
- Sasilšana lāvas telpā un atvēsināšanās dīķī, dušā vai baseinā, kā arī vārtīšanās pa sniegu vai rasu stiprina asinsvadus un uzlabo asinsriti.
- Peroties ar slotām, augums tiek ne tikai masēts, bet ādā iesūcas ēteriskās vielas, fitoncīdi, vitamīni un citas bioloģiski aktīvās vielas. Augi dziedina, kad cilvēks dzer tējas, aplaistās ar augu uzlējumiem, liek uz slimajām vietām augu slotiņas vai iemasē augu sulu ādā.
- Karstuma un aukstuma mija rosina ādu uzņemt visus labumus, ko tai sniedz: medu, mālu, šokolādi, skābpiena produktus u. c.
- Pirti cilvēks bez ziepju palīdzības atbrīvojas no atmirušās virsādas audu šūnām. Lieliski vecās ādas noloģitāji ir sāls un

sodas maisījums, kafijas biežumi, augu slotiņas u. c.

- Pirts prieki vienmēr rada laimes izjūtu, labu miegu un dod sparū darbām.

Kā pareizi iet pirti

Pirmais gājiens – bez palīdzīgiem sagaidām sviedrus. Noskalojoties un ar pirts cepuri galvā (no filca vai aditu vilnas

«Noteikti nevajadzētu doties aukstumā vienam pašam, jo svarīgi, lai blakus ir cilvēks, kurš var palīdzēt, ja sareibst galva.»

cepuri) var doties pirti. Iesākumā vajadzētu lēnām sagaidīt, kad parādās pirmie sviedri. Ja pirts ir ļoti karsta, ieteicams sēdēt uz zemākām lāvām. Ja ir pieejama bļoda, tajā var ielikt kadiķu zariņus un uzliet tiem karstu ūdeni. Šajā bļodā vēlams kārtīgi izsildīt un izmasēt kāju pēdas. Lai pirti mitrinātu gaisu, garu met pavisam maziem malciņiem, izmantojot sasilušu, pat karstu ūdeni. Ar slotiņu vēlams izvēdināt karsto gaisu, lai karstums izlīdzinās. Līdz ko rodas vēlme atvēsināties, jāiet ārā no pirts un jānoskalojas vēsā ūdenī. Ja nepieciešams atpūties, var nedaudz pasēdēt pirts priekštelpā.

Otrais gājiens – veicinām sviedru izdalīšanos. Šajā reizē līdzīgi vajadzētu paņemt trauciņu ar sāli un sodu, kam pievienots medus, vai kādu citu dabisku skrubi. Kad sāk izdalīties sviedri, maisījumu dāsni uztriež uz ādas. Vēlams veikt pašmasāžu, rūpīgi ierīvējot maisījumu. Jāatceras, ka sāls kodīs, ja kādā vietā uz ādas būs pušums. Kad organisms saka: pietiek!, jāiet ārā no pirts un kārtīgi jānoskalojas. Tad, ietīnīties dvieļī, vēlams brīdi atpūties. Ja ir vēlme, pirms pēršanās var veikt vēl dažus sviedrēšanas gājienus pirti.

Pēršanās gājiens

Ja cilvēks pats sevi per, viņš intuitīvi jūt, cik stipri un kur tas jādara. Lai gaidītā labuma vietā organismam nenodarītu pāri, peroties jāievēro dažas likumsakarības.

- Nevajag sevi strauji šaustīt ar slotu. Pērties jāsāk pakāpeniski, nevis stipri belžot ar slotu pa ķermeni, bet gan pieskaroties tam maigi, it kā ar vēdekli iekustinot karsto gaisu.
- Ja pēršanās notiek sēdus, nav vēlams kājas karināt pāri lāvas

iegremdēties aukstā ūdenī, uz mazu mirkli tajā ieliekot arī galvu. Noteikti nevajadzētu doties aukstumā vienam pašam, jo svarīgi, lai blakus ir cilvēks, kurš var palīdzēt, ja sareibst galva.

- Pēc gremdēšanās aukstajā ūdenī noteikti jāsatina sausā dvieļī un halātā. Vēlams apgulties un pat apsegties. Tas ir dikti labs brīdis relaksācijai. Pēc pēršanās var nodoties skaistumkopšanas priekiem – iemasēt ādā medu, ēteriskās eļļas, šokolādi.

Dažas idejas

- Ja uzkrītis svaigs sniegs, noteikti vajadzētu to izmantot – pavārtoties vai norīvējoties.
- Pabradājot pa bļodā iebērtiem zirņiem vai pupiņām, tiek veikta lieliska pēdu masāža.
- Muguras «izmasēšanai» lieti noderēs kokvilnas zeķē iebērti griķi. Zeķi aizsien un ar to izklapē muguru, līdzīgi kā govsvicina savu asti. ○

Izmantoti materiāli no «Lauku avīzes» tematiskās avīzes «Pirts un SPA veselībai un baudai», 2007. 9 (141)



Pacienti jautā!

Uz jautājumiem atbildes sagatavoja osteoporozes speciālisti – dr. Agita Medne, Veselības Centrs 4, un dr. Ilze Daukste, Rīgas pilsētas 2. slimnīca.

Esmu 56 gadus veca sievietē. Dzīvoju laukos un ikdienas vairākas stundas pavadu ārā, svaigā gaisā, lietoju daudz piena produktus, jo pašai ir gotiņa. Pirms gada veicu kaulu blīvuma mērījumu, jo kritu no riteņa un salauzu roku. Rezultāti apstiprināja, ka man ir osteoporoze. Tagad lietoju zāles, kas satur arī D vitamīnu. Ļoti gribu uzzināt, vai tās palīdz. Kad varu veikt atkārtotu kaulu blīvuma mērījumu un cik ilgu laiku man būs nepieciešams lietot zāles osteoporozes ārstēšanai? Vai vispār osteoporozi var izārstēt pavisam?

Medikaments osteoporozes ārstēšanai jālieto vismaz piecus gadus!

Lai noteiktu medikamenta efektivitāti un salīdzinātu diagnostikas rezultātus, pirmo reizi atkārtotu kaulu blīvuma mērījumu jāveic tikai pēc 1–1,5 gada terapijas. Kaulā nemitīgi notiek kaulu blīvuma augšanas un kaulu blīvuma samazināšanās procesi. Osteoporozes ietekmē samazināšanās notiek straujāk nekā blīvuma pieaugums. Taču ar pretosteoporozes medikamentiem iespējams samazināt kaulu masas zudumu un tādējādi novērst kaulu lūzumu risku.

Man ir 72 gadi. Esmu osteoporozes paciente jau 5 gadus, un visu šo laiku apzinīgi lietoju ārsta izrakstītos medikamentus. Osteoporozei lietoju vairākus medikamentus – gan tos, ko valsts kompensēja, gan papildus kalciju un D vitamīnu. Tā kā esmu sirds slimniece, medikamenti jāpērk diezgan daudz. Košs samazināja pensijas un

arī par osteoporozes medikamentiem jāpiemaksā vairāk, vairs nevaru nopirkt visu. Vienu brīdi pat nepirku osteoporozei neko, bet tad atsāku lietot, jo baidos, ka būs jauni kaulu lūzumi. Man jau trīs lūzumi ir bijuši, tāpēc bail palikt uz gultas. Kā rīkoties, ja nevar nopirkt visu vajadzīgo slimības ārstēšanai?

Noteikti ir jālieto D₃ vitamīns un kalcījs, jo tie ir nepieciešami, lai pilnvērtīgi darbotos specifiskie pretosteoporozes medikamenti.

Dažus gadus atpakaļ diagnostikas kabinetos varēja dabūt kalendāru ar speciālajiem vingrojumiem. Vai tie vēl ir pieejami? Esmu osteoporozes paciente un ļoti vēlos ikdienā vingrot, bet nezinu, kur tos var dabūt.

Šādi vingrojumu kompleksi ir pieejami lielākajā daļā osteo-

porozes diagnostikas kabinetu un pie osteoporozes speciālistiem.

Vai taisnība, ka tagad osteoporozes diagnostika visur ir par maksu? Bija taču vietas, kur valsts apmaksāja kaulu blīvuma mērījuma veikšanu. Varbūt ir kāda iestāde, kur tomēr var veikt diagnostiku bez maksas vai lētāk?

No 2009. gada 1. oktobra ir spēkā valsts daļēja kompensācija par jostas krīmeļu un ciskas kaula galviņu osteodensitometrijas izmeklējumu ar DXA aparātu. Lai veiktu šo mērījumu, pacientam nepieciešams norīkojums no ģimenes ārsta. Valsts kompensācija par osteodensitometriju ir 13,26 LVL – tas nozīmē, ka pacientam būs līdzmaksājums par šo izmeklējumu, bet salīdzinoši neliels. Tā lielums tiks noteikts katrā medicīnas iestādē individuāli. ○

Zvani un jautā: 80000018

Osteoporozes ABC

- Visas dzīves laikā un īpaši pēc 35 gadu vecuma svarīga ir pietiekama kalcija un vitamīna D uzņemšana! Nedrīkst aizmirst pusaudžu periodu, sākot jau no 13–14 gadu vecuma. Tas ir ļoti svarīgi!
- Aktīvs dzīvesveids, lai stiprinātu muskuļus un novērstu kaulu lūzumus kritienu rezultātā!
- Svarīga ir osteoporozes anamnēze (vēsture) ģimenē! Ja zināms, ka ģimenē kādam jau pēc 50 gadiem bijuši lūzumi, arī pārējiem ģimenes locekļiem jāvērtē pie endokrinologa papildus izmeklēšanai, lai izslēgtu osteoporozi vai to laikus atklātu. Tas ir ļoti nozīmīgi veiksmīgai ārstēšanai, jo, ja bijis jau viens lūzums, iespēja, ka būs otrs, palielinās 4 reizes jeb par 400%.
- Visām sievietēm pēc 55 gadu vecuma un vīriešiem pēc 70 gadu vecuma jāveic kaulu blīvuma mērījums! ○

Konsultēja Dr. Uģis Gruntmanis

Osteoporozes riska tests

1. Kāds ir Jūsu šī brīža svars?

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

2. Pirms cik gadiem Jums sākās menopauze?

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

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

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

4. Vai esat lietojusi glikokortikosteroīdus (steroidos hormonos 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 punktu
- 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 epitēlijkermeņu (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 punktu
- Nē 0 punktu

Saskaitiet iegūtos punktus!

Testa rezultāts

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

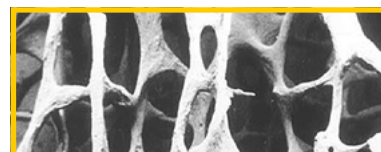
0-3 punkti: Jums ir zems osteoporozes risks. Pašlaik nav nepieciešams veikt kaulu blīvuma mērījumu, bet atcerieties par osteoporozes profilaksi – regulāri, katru dienu, lietojiet kalciju un D₃ vitamīna preparātus.

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

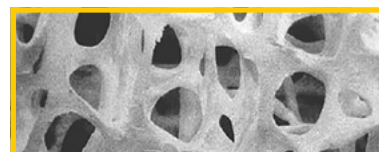
6-7 punkti: Jums ir augsts osteoporozes risks. Lūdzu, pēc iespējas ātrāk veiciet kaulu blīvuma mērījumu un konsultējieties ar osteoporozes speciālistu, lai noteiktu nepieciešamo ārstēšanu.

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

Sagatavojis profesors *Aivars Lejnīks*



Osteoporozes skarts kauls



Vesels kauls

Diagnostikas vietas

2009. gada oktobrī konsultācijas pie vairākiem osteoporozes speciālistiem par samazinātu maksu!

Rīgas pilsētas 2. slimnīca, Dr. Ilze Daukste
Juglas medicīnas centrs, Dr. Inguta Stūra
Latvijas Jūras medicīnas centrs, Dr. Dainis Kaņeps
Valmieras veselības centrs, Dr. Dainis Kaņeps
A/S Liepājas Metalurģs MSD, Dr. Dace Andersone
Veselības centrs – 4, Dr. Agita Medne un Dr. Mudīte Zvaigzne

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

• **Kliniskā slimnīca «Gaiļezers»** (DXA, GE), Ls 2,00*
Hipokrāta iela 2, Rīga, tālr. 67042792

• **Rīgas pilsētas 2. slimnīca** (DXA, GE), Ls 2,00*
Ģimnastikas iela 1, Rīga, tālr. 67607243

• **Latvijas Jūras Medicīnas centrs** (DXA, GE) (pacienti līdz 180 kg), bezmaksas – TIKAI oktobrī*
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), Ls 2,00*
Juglas iela 2, Rīga, tālr. 67521270

• **Melnšila ielas aptieka** (DXA, Medilink), Ls 6,00*
Melnšila iela 19, Rīga, tālr. 27018330

• **Veselības centrs «Aura-R»** (DXA, Medilink), Ls 6,00*
Nīcgales iela 5, Rīga, tālr. 27018331

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

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

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

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

• **Dubultu poliklīnika** (DXA, Medilink), Ls 6,00, ja viena zona – Ls 2,00*
Slokas iela 26, Jūrmala, tālr. 27018337

• **Rēzeknes veselības aprūpes centrs** (DXA, GE), Ls 2,00*
18. Novembra iela 41, Rēzekne, tālr. 64603300

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

• **Jelgavas rajona slimnīca** (DXA, GE), Ls 2,00*
Zemgales prospekts 15, Jelgava, tālr. 63084004

• **Jēkabpils poliklīnika** (DXA, Medilink), Ls 2,00*
Stadiona iela 1, Jēkabpils, tālr. 65237840

• **A/S Liepājas metalurģs MSD** (DXA, GE), oktobrī pirmajiem 100 cilvēkiem Ls 2,00*
Brīvības iela 93, Liepāja, tālr. 63428796

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

• **Valmieras veselības centrs** (DXA, GE), Ls 2,00*
Bastiona iela 24, Valmiera, tālr. 64232318

• **Daugavpils centrālā poliklīnika** (DXA, GE), Ls 2,00*
Viestura ielā 5, Daugavpils, tālr. 65422419

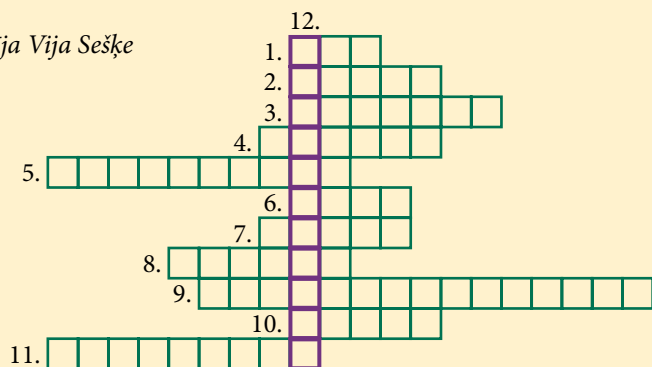
• **«Mēness aptiekas» (PIXI)**
Mērījumu var veikt iepriekš pierakstoties pa tālr.: 67617805.

* Ar ģimenes ārsta norīkojumu

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

Krustvārdu mīkla

Iesūtīja *Vija Sešķe*



1. Maņa, ar kā palīdzību cilvēka organismā notiek dažādu apkārtējā gaisā esošu vielu uztvere un identifikācija.
2. Kas mainās cilvēka izskatā, progresējot osteoporozē?
3. Kā rezultātā rodas lūzumi?
4. Medikaments osteoporozes terapijai, kas satur D vitamīnu, jālieto 1 reizi...
5. D vitamīna nosaukums medicīnā
6. Visvairāk nervu galu atrodas

- auss gliemežnīcā un...
7. Augšējās ekstremitātes.
8. Kurā ķermeņa vietā sāpes ir galvenais osteoporozes simptoms?
9. Medicīnas nozare, kas pēta iekšējās sekrēcijas dziedzeru uzbūvi un darbību, dziedzeru sintezēto vielu – hormonu ietekmi uz organismu, kā arī slimības, kas saistītas ar hormonu daudzuma paaugstināšanos vai palielināšanos.
10. Kā tautā sauc medikamentus?

11. Kā sauc medikamentu osteoporozes ārstēšanai, kas satur 5600 SV D vitamīna?
12. Kas ir «klusējošā epidēmija»?

Lūdzam arī jūs sūtīt savas sastādītās krustvārdu mīklas. Adrese: Krasta iela 19, Ogre, LV- 5001.

Ēdam garšīgi un veselīgi!

Ir sācies vēlais rudens, tāpēc grūti iedomāties kādu citu tik ļoti sildošu un mājīgu piesātinātu ēdienu kā zupu. Ikviena zupa lieliski uzlabo vielmaiņu un iekvēlina iekšējo ķermeņa siltumu.



Andis Brēmanis
Latvijas Diētas ārstu asociācijas priekšsēdētājs

Lai zupu papildinātu ar kalciju, tai ieteicams pievienot pienu.

Makaronu piena zupa

Sastāvdaļas: 0,5 L ūdens, 0,5 L piens, 60 g makaronu, 2 tējkarotes sviesta, šķipsniņa sāls.

Pagatavošana: Katlīnā uzvāra ūdeni, pieliek sāli, ieber makaronus un, neuzliekot katlam vāku, vāra uz lēnas uguns. Vārīšanas ilgums atkarīgs no makaronu veida (parasti vārīšanas ilgums norādīts uz iepakojuma). Izvāritiem makaroniem pielej pienu, uzvāra, pievieno sviestu. Ja vēlas, var pievienot cukuru, taču to var piebērt arī katrs ēdājs paša.

Piena klimpu zupa

Sastāvdaļas: 2 olas, 1 glāze miltu, 1 L piena, 1 L ūdens, 1 tējkarote sāls.

Pagatavošana: Bļodiņā ar dakšiņu sakuļ olas ar sāli. Pamazām iemaisa miltus, līdz izveidojas mīklai līdzīga masa. Katlā ielej ūdeni un vāra. Kad ūdens sāk vārīties, samazina liesmu. Lēnām ar karoti katlā liek nelielas mīklas piciņas. Vāra, līdz visas klimpas uzpeldējušas. Pielej pienu un uzvāra.

Dārzeņu biezeņzupa

Sastāvdaļas: Liels burkāns, puķkāposts, daži kartupeļi, kabacis, kausētais siers «Dzintars» vai saldais krējums, sāls.

Pagatavošana: Vārošā ūdenī liek gabaliņus sagrieztus, nomizotus burkānus. Kad burkāni pusmīksti, pievieno gabaliņos sagrieztus kartupeļus, puķkāpostus un kabačus. Vāra 10-15 minūtes, līdz visi dārzeni ir mīksti. Noceļ katliņu no uguns un nolej lielāko daļu šķidrums – dārzeņu buljona kādā

cītā traukā. Dārzeņus sablenderē vai samīca biezeni, pievieno sāli pēc garšas. Biezeņa masai klāt pieliek kausēto sieru vai pielej saldo krējumu. Ja biezeņzupu vēlas šķidrāku, tai var pievienot daļu no atlietā dārzeņu buljona. Kārtīgi samaisa un pēc vēlēšanās pievieno zaļumus vai kādas sēkliņas, piemēram, linsēklas, saulespuķu vai sezama sēklas.

Lai labi garšo!
Receptē minētais izejvielu daudzums paredzēts 4 porcijām!