

# Diagnostikas vietas

Kaulu minerālā blīvuma mērījumus iespējams veikt vairākās vietās Latvijā. **Vaicājiet savam ģimenes ārstam nosūtījumu**, lai veiktu osteodensitometriju – kaulu blīvuma mērījumu gūžai un mugurkaula skriemeļiem. **Tā ir nesāpīga procedūra**, kas precīzi nosaka, cik stipri un veseli ir Jūsu kauli. Laikus atklājot osteoporozi, Jums ir iespēja efektīvi to ārstēt un mazināt kaulu lūzumu risku.

**Vairākās medicīnas iestādēs kaulu blīvuma mērījuma veikšanu apmaksā valsts.** Vairāk par to jautāiet savam ārstam!

- **«Veselības centrs – 4» (DXA, GE)**  
Kr. Barona iela 117, Rīga, tālr. 67847124
- **Klīniskā 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)**, Dunties iela 22, Rīga, tālr. 67399203
- **Klīnika «Bīķernieki» (PIXI)**  
Lielvārdes iela 68, Rīga, tālr. 67038123
- **Daugavpils centrālā poliklīnika (DXA, GE)**  
Viestura ielā 5, Daugavpils, tālr. 65422419
- **Jelgavas poliklīnika (DXA, Hologic)**  
Sudraba Edžus iela 10, Jelgava, tālr. 63084512
- **Jelgavas rajona slimnīca (DXA, GE)**  
Zemgales prospekts 15, Jelgava, tālr. 63084004
- **Jēkabpils poliklīnika (DXA, Medilink)**  
Stadiona iela 1, Jēkabpils, tālr. 65237840
- **Dubultu poliklīnika (DXA, Medilink)**  
Slokas iela 26, Jūrmala, tālr. 27018338
- **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 kompjūtertomogrāfija, PIXI - perifērā rentgenstaru osteodensitometrija, GE (General Electric), Medilink - DXA ražotāju nosaukums.

# Nosaki savu osteoporozes risku!



«Es jau to izdarīju!»

*Oline Poisa*

**Aizpildi šo testu un uzzini savu osteoporozes risku!**

Lasiet arī internetā:  
**www.osteo.lv**

Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācija sadarbībā ar Latvijas Osteoporozes pacientu un invalīdu asociāciju, «Mēness aptieku» un SIA «Merck Sharp & Dohme Latvija». Par projekta saturu atbild tā autori.



MĒNESS APOTIEKA

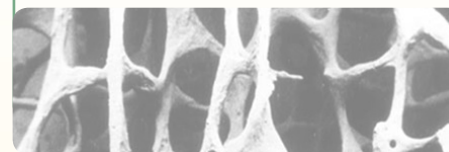


# Vai Jums ir paaugstināts osteoporozes risks, uzzināsiet, atbildot uz šī testa jautājumiem

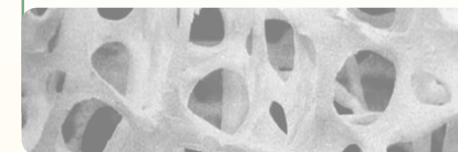
Osteoporozes izraisīti lūzumi skar katru 3. Latvijas sievieti un katru 5. vīrieti pēc 50 gadu vecuma. Osteoporozē nemanāmi mazina kaulu blīvumu, kā rezultātā kauli kļūst trausli un būtiski pieaug lūzumu

risks. Nereti, osteoporozes slēpto simptomu dēļ, to atklāj par vēlu – jau pēc lūzumiem. Tomēr osteoporozē ir iespējams laikus atklāt un uzsākt ārstēšanu, tādējādi mazinot kaulu lūzumu risku nākotnē.

Osteoporozes skarts kauls



Vesels kauls



## 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 (steroīdos hormonus 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 epitēlijķermenīšu (hiperparatireoze) 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 D<sub>3</sub> 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.