

Rekomendācijas slimniekiem ar osteoporozi vai aizdomām par osteoporozi

(Ierakstiet **izrakstā**, izrakstoties no stacionāra vai pēc ambulatorās pieņemšanas!)

Rekomendācijas

1. Rekomendē katru dienu lietot **D₃ vitamīnu** 2000 SV (starptautiskās vienības) dienā vasaras un rudens periodā vai 4000 SV dienā novembra – maija periodā, taču vispiemērotāko devu jums ieteiks ārsts, pamatojoties uz jūsu asins analīžu rezultātiem (analīzes veicamas ne retāk kā reizi 6 mēnešos).
2. Rekomendē katru dienu uzņemt **kalciju** 1000–1200 mg dienā ar pārtikas produktiem (piemēram, skābpiena un piena produktiem – siers, biezpiens, jogurts un piens).
3. **Ja nav iespēju uzņemt pietiekošu kalcija daudzumu ar pārtikas produktiem**, tad rekomendē katru dienu uzņemt **kalcija preparātus papildus**, kas iegādājami aptiekās bez receptes (priekšroka kalcija citrāta vai kalcija karbonāta preparātiem).
4. Ja noticis jebkura veida lūzums jebkurā vietā bez traumas vai minimālas traumas rezultātā, tad jāpierakstās **kaulu blīvuma pārbaudei (osteodensitometrija (DXA))** ar ģimenes ārsta vai speciālista nosūtījumu.
5. Ja jūs jau lietojat osteoporozes medikamentu, tad turpiniet to lietot.