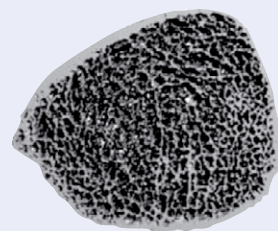


Osteoporoze – «klusējoša» slimība

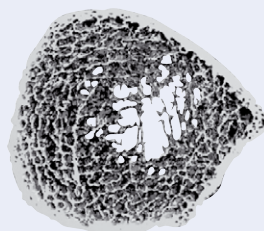
Osteoporoze ir slimība, kuras gadījumā kauli kļūst trausli un tiek pakļauti lūzumu riskam. To sauc par «klusējošo» slimību – tā noris **bez simptomiem un pazīmēm**.

Kaulaudi ir dzīvi audi, kas nepārtraukti atjaunojas – noārdot vecos un veidojot jaunus. Līdz 30 gadu vecumam izveidojas pietiekošs daudzums jauno kaulaudu, aizvietojot dabīgā veidā bojā gājušos kaulaudus. Maksimālo kaulu masas apjomu sasniedz starp 25 un 30 gadu vecumu. Taču ar gadiem šis process mainās. Vēlākajos gados jauno kaulaudu veidošanās ātrums pakāpeniski samazinās. Menopauzes laikā kaulaudu zuduma process ir dominējošais.

Veseli kaulaudi



Osteoporozes rezultātā
izmainīti kaulaudi



Menopauze

Kaulu
noārdīšanās



+

Kaulaudu
veidošanās



=

Kaulaudu
zudums

Osteoporoze ir jāārstē!

- **Esiet fiziski aktīvas!** Dažāda veida fiziskās aktivitātes un vingrinājumi aizkavē kaulu minerālā blīvuma samazināšanos, palēnina osteoporozes attīstību un samazina kritienu risku.
- Optimālākās fiziskās aktivitātes ir tās, kuru laikā kauli un muskuļi strādā pret gravitācijas spēku un ķermeņa svars balstās uz kājām. Tādu regulāru fizisku aktivitāšu piemēri ir pastaigas, nūjošana, dejošana.
- Nav vēlami kustību veidi ar strauju un asu ķermeņa stāvokļa maiņu, kā arī pārāk liela un asimetriska fiziskā slodze.

Jautāriet par osteoporozes riska faktoriem un to novēršanu un konsultējieties ar savu ārstu par osteoporozes ārstēšanu!

Regulāri lietojiet ārsta rekomendētos medikamentus osteoporozes ārstēšanā! Ievērojiet medikamentu lietošanas noteikumus. Pārrunājiet ar Jūsu ārstu par Jums piemērotāko un atbilstošāko ārstēšanu.

Bieži pēc 3-5 gadiem vienas medikamentu grupas lietošanas (biežāk tā ir bisfosfonātu grupa, ar ko ārstēšana tiek uzsākta), vajadzīgā efektivitāte vairs netiek sasniegta un terapiju nepieciešams mainīt, lai ne tikai apstādinātu kaula noārdīšanos, bet arī veicinātu kaula atjaunošanos.

Latvijā pieejams medikaments, kas vienlaicīgi saglabā un tajā pat laikā veicina kaulu atjaunošanos.

Informatīvo bukletu sagatavoja Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācijas speciālisti: Ingvars Rasa, Inese Pavliņa, Maija Mukāne

Materiāls tapis ar kompānijas «Servier Latvia» atbalstu. Rīga, 2014. ISBN 978-9934-8257-4-3

Kas nepieciešams sievietēm menopauzē optimālai kaulu veselībai?



Osteoporozē – «klusējoša» slimība

Iestājoties menopauzei, līdzsvars starp kaulaudu noārdīšanos un veidošanos tiek izjaukts. Kaulaudi noārdās ātrāk, nekā veidojas no jauna, tāpēc **kauli kļūst trausli un vieglāk pakļauti «trauslo» kaulu lūzuma riskam.**

Lai efektīvi ārstētu osteoporozī, svarīgi ne vien samazināt kaula noārdīšanos, bet arī nodrošināt jauna kaula veidošanos. Tagad arī Latvijā pieejams medikaments, kas vienlaicīgi saglabā un tajā pat laikā veicina kaulu atjaunošanos.

Jautājiet par to savam ārstam!



Kā pārbaudīt kaulus?

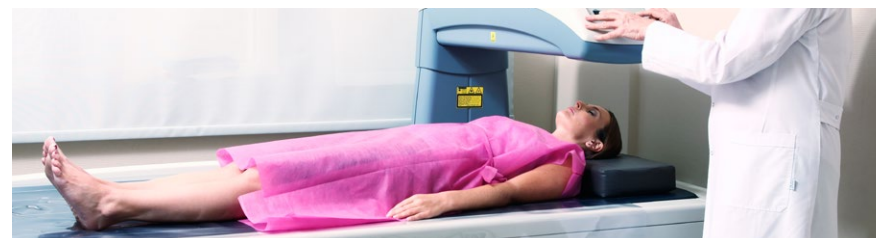
Kaulu veselību var pārbaudīt, veicot kaulu minerālā blīvuma (saīsināti apzīmē – KMB) noteikšanu.

Šis izmeklējums ir ātrs un nesāpīgs.

Precīzu osteoporozes diagnozi nosaka ar centrālās osteodensitometrijas jeb DXA metodi, ar kuru diagnosticē osteoporozī, nosakot KMB skeleta daļā – mugurkaula skriemeļos un augšstilba kaulā.

| Normas vai izmaiņu raksturojums | KMB rādītājs |
|---------------------------------|---------------------|
| Normāls KMB | +1,0 līdz -1,0 SD |
| Osteopēnija | <-1,0 līdz >-2,5 SD |
| Osteoporozē | ≤-2,5 SD |





Ja Jūsu KMB izmeklējuma rezultāts atbilst osteopēnijai vai osteoporozē, tas vēl nenozīmē, ka gaidāms lūzums. Lūzumus var novērst! Dzīvesveida pārmaiņas un regulāra ieteikto medikamentu lietošana lūzuma risku samazina.



Daži vienkārši padomi kaulu veselības saglabāšanā

Optimālas kaulu veselības svarīgākie nosacījumi

– diēta, fiziskās aktivitātes un regulāra ieteiktā medikamenta lietošana var samazināt lūzumu risku.

-  Lietojiet vecumam un dzimumam atbilstošus un pietiekamu kalcija un vitamīna D saturošus pārtikas produktus! Pēc 50 gadu vecuma dienā vēlams uzņemt 1000–1200 mg kalcija un 800–1000 SV vitamīna D.
-  Esiet fiziski aktīva!
-  Centieties saglabāt normālu ķermeņa svaru!
-  Nesmēķējiet un ierobežojiet alkohola lietošanu. Samaziniet kritienu iespējas!

Samaziniet kritienu iespēju, padarot drošāku savu apkārtni un māju!

- Sekojiet, lai uz grīdas būtu pēc iespējas mazāk slīdošu vai nepiestiprinātu priekšmetu, piemēram, slīdošu paklāju un grīdas segumu.
- Valkājiet pēdai atbilstošus, stabilus un neslīdošus apavus.
- Bīstamās vietās piestipriniet rokturus vai margas.
- Vannā vai dušā ievietojiet neslīdošu paklājiņu.
- Pārbaudiet, vai visur ir iekārtots piemērots apgaismojums.
- Regulāri pārbaudiet redzi un, ja nepieciešams, lietojiet brilles – redze ir svarīga, lai pareizi novērtētu attālumus un izvairītos no kritieniem.