



Padomi slimniekiem ar osteoporozi

vai aizdomām par osteoporozi

(Lūdzu **izdrukāriet un iedodiet** slimniekam uz rokas!)

Rekomendācijas

1. Rekomendē katru dienu lietot **D3 vitamīnu** 2000 SV 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).
5. Ja noticis jebkura veida lūzums jebkurā vietā bez traumas vai minimālas traumas rezultātā, tad jāpierakstās **kaulu blīvuma pārbaudei (osteodensitometrija (DXA))** ar ģimenes ārsta vai jebkura cita speciālista nosūtījumu.
6. Kaulu blīvuma pārbaudei var pieteikties jebkurā no 25 DXA izmeklēšanas vietām Latvijā. Izmeklēšanas vietas atrodamas Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācijas mājas lapā www.osteoporozesasociacija.lv sadaļā „Pacientiem” un sadaļā „Osteodensitometrijas kabinetu saraksts”. Ja Jūs nelietojat internetu, palūdziet savu ģimenes ārstu vai māsu vai radnieku palīdzību, atrast jums tuvāko vai piemērotāko DXA izmeklējumu vietu.
8. Ja osteoporoze attīstījusies glikokortikosteroīdu (prednizolons, medrols, u.c.) lietošanas rezultātā un it īpaši apstākļos, kad noticis lūzums, osteoporozes ārstēšana jāuzsāk pēc iespējas ātrāk.
9. Pēc kaula blīvuma izmeklējuma jānododas pie sava ģimenes ārsta vai speciālista, lai lemtu par osteoporozes ārstēšanas uzsākšanu.
10. Ja uzsākta osteoporozes ārstēšana, DXA izmeklējumu pirmo reizi atkārtoti pēc pusotra gada vai 1 gada 8 mēn., bet, ja pacients lieto glikokortikosteroīdus, tad jau pēc 6 mēnešiem un turpmāk reizi gadā.
11. Osteoporozes ārstēšanu jāuzsāk ģimenes ārstam vai speciālistam. Pacienta uzdevums lietot medikamentus regulāri un bez pārtraukuma, līdz panākts vēlamais rezultāts.
12. Retākos gadījumos nepieciešama osteoporozes speciālista konsultācija. Šo speciālistu sarakstu atradīsiet www.osteoporozesasociacija.lv mājas lapā izvēlnē “Pacientiem” izvēloties sadaļu “Osteoporozes speciālisti”.

Izstrādāja LOKMSA darba grupa Rīgā 2024. gada 3. Janvārī

Neatlieciet osteoporozes diagnostiku un ārstēšanu!