



# PASAULES OSTEOPOROZES DIENA LATVIJĀ

## 20. OKTOBRIS

### Mīli savus kaulus un domā par nākotni!

Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācija  
Pasaules Osteoporozes dienā aicina interesentus  
ceturtdien, 20. oktobrī  
no plkst. 14.00 līdz 18.00 uz bezmaksas izglītojošu pasākumu  
Paula Stradiņa Medicīnas vēstures muzejā  
Rīgā, Antonijas ielā 1

#### KAS IR OSTEOPOROZE?

Osteoporozē ir hroniska un progresējoša kaulu slimība, kurai raksturīgs pazemināts kaulu minerālais blīvums un palielināts kaulu lūzumu risks.

#### FAKTI PAR OSTEOPOROZI:

- Ar osteoporozē slimo vairāk kā **200 miljoni** pacientu pasaulē.
- Katrai **trešajai sievietei** un katram **piektajam vīrietim** pēc 50 gadu vecuma. var notikt kaulu lūzums osteoporozes rezultātā.
- Katras **trīs sekundes** pasaulē notiek kaulu lūzums osteoporozes rezultātā.
- Savlaicīgi diagnosticējot un ārstējot osteoporozē, kaulu lūzumu risks **samazinās!**

#### PROGRAMMĀ: izglītojošas lekcijas un diskusijas

**plkst.15.00 Atklāšana:** Paula Stradiņa Medicīnas vēstures muzeja direktore Edīte Bērziņa un Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācijas prezidents Ingvars Rasa

**plkst.15.10** Osteoporozes un aktualitātes Latvijā – Dr.Ingvars Rasa

**plkst.15.30** Osteoporozes riska faktori un vitamīna D nozīme ārstēšanā – Dr.Maija Mukāne

**plkst.16.00** Kalcija nozīme osteoporozes ārstēšanā un kaulu blīvuma noteikšana ar osteodensitometriju – Dr.Signē Zelča

**plkst.16.30** Osteoporozes ārstēšanas jautājumi – Dr.Ināra Adamsone

**plkst.17.00** Osteoporozes ārstēšanas ķirurģiskie aspekti – Dr.Viktors Vestermanis

**plkst.17.30** Vingrojumu un fizisko aktivitāšu demonstrējumi – rehabilitologu vadībā

**Ikviens laipni aicināts uzzināt vairāk par osteoporozi, tās riska faktoriem, profilaksi, diagnostiku un ārstēšanu!**

**Uzziņas:** Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācijas prezidents Ingvars Rasa: [dr.irasa@inbox.lv](mailto:dr.irasa@inbox.lv)

**[www.kauluveseliba.lv](http://www.kauluveseliba.lv)**