

uzņemšanu, kā arī regulārām kustībām attiecas arī uz tām sievietēm un vīriešiem, kuri jau lieto īpašus medikamentus pret kaulu masas zudumu, lai sevi sargātu no iespējamām lūzumiem.

## Tabletes vai injekcijas?

Ja nepieciešama ārstēšanās pret kaulu noārdīšanos, Latvijā visbiežāk to lētuma dēļ izraksta bisfosfonātu grupas medikamentus, kuri nomāc kaulu noārdošo šūnu veidošanos un samazina to darbības aktivitāti. Šīs zāles var būt tablešu veidā ar dažādiem lietošanas režīmiem (piemēram, reizi nedēļā) vai injekciju veidā (ievada vēnā reizi trijos mēnešos vai reizi gadā). Tabletes jālieto ilgstoši – ārstēšanas kurss ir 3–5 gadi.

Kā tabletēm, tā injekcijām piemīt gan savas priekšrocības, gan arī savi trūkumi. Piemēram, pacienti ar hroniskām nieru slimībām un nieru darbības traucējumiem nedrīkst lietot bisfosfonātus ne tabletēs, ne in-

jekcijās. Šīs tabletes arī nav ērti lietojamas – pēc to ieņemšanas vienu stundu ir jāatrodas tikai stāvus vai sēdus. Tām noteikti jāuzdzer glāze ūdens (nedrīkst uzdzert ne pienu, ne sulu, ne kafiju). Tabletes arī kairina barības vadu un kuņģa gļotādu, tāpēc nav piemērotas tiem, kas sirgst ar atvīlņa slimību vai kam dzīves laikā bijusi kuņģa vai divpadsmitpirkstu zarnas čūla. Savukārt vienu vai vairākas

**Ja kaulu blīvums turpina samazināties, zāles ir JĀMAINA. Diemžēl ārsti Latvijā to bieži vien nedara.**

dienas pēc medikamenta injekcijas vēnā retos gadījumos rodas gripai līdzīgas sajūtas. Piemēram, muskuļu, locītavu un kaulu sāpes. Šīs parādības var mazināt, lietojot paracetamolu vai kādu citu pretiekaisuma medikamentu.

Ja bisfosfonātu grupas medi-

kamenti nepalīdz, tas ir, kaulu blīvums turpina samazināties, zāles ir JĀMAINA. Diemžēl ārsti Latvijā to bieži vien nedara, turpinot izrakstīt saviem pacientiem vienus un tos pašus medikamentus pat vairāk kā piecus gadus no vietas. Taču, turpinot lietot ilgāk, tie vairs neuzlabo kaulu minerālo blīvumu, var pat to pasliktināt.

Latvijā pieejams arī jaunākais medikaments osteoporozes ārstēšanā – cilvēka monoklonālās antivielas (imnoglobulīns G2), kas specifiski bloķē tikai un vienīgi īpašas molekulas, kas nepieciešamas kaulu noārdošo šūnu darbībai. Šīs zāles ir injekcijas veidā – lieto reizi sešos mēnešos, iešpricējot zemādā augšdelmā vai augšstilbā, vai vēdera priekšējā sienā.

Valsts jebkuru pretosteoporozes medikamentu kompensē 50 procentu apmērā. Pacientam, piemēram, par

## Kalcija uzsūkšanos organismā KAVĒ

- Pārmērīgs tauku daudzums maltītē.
- Vārāmais sāls.
- Olbaltumi.
- Kofeīns.

minēto medikamentu, kas injicējams divas reizes gadā, jāpiemaksā apmēram 100 eiro par vienu injekciju. Svarīgi, ka šis medikaments slikti neietekmē kuņģa

un zarnu trakta gļotādu, to drīkst droši lietot cilvēki ar nieru darbības traucējumiem. Izpētīts, ka, lietojot šīs cilvēka monoklonālās antivielas, par 68 procentiem mazinās mugurkaula skriemeļu lūzuma relatīvais risks, par 40 procentiem – gūžas kaula un par 20 procentiem – citu kaulu lūzuma risks.

Un vēl – sasniedzot noteiktu kaulu blīvuma līmeni, kā arī, ja ārsti atļauj, varam taisīt tā sauktās *medikamentu brīvdienas*. Proti, gadu vai līdz pat pieciem gadiem tu drīksti nelietot osteoporozes zāles. Tikai reizi gadā jāveic veselības pārbaudes, osteodensitometrija un jo īpaši jāpiedomā pie profilakses pasākumu kompleksa. ♥

Ne viss kalcijs  
UZSŪCAS!

Produkts (100 g)	Kalcijs (mg)	Uzsūcas (mg)	Produkts (100 g)	Kalcijs (mg)	Uzsūcas (mg)
Krievijas siers	1000	400	Raibās pupiņas	170	68
Latvijas siers	900	360	Biezpiens (vājpiena)	120	48
Cietais siers (Čedaras, Edamas)	720	288	Sauļspuķu sēklas	100	40
Atlantijas sardīnes	381	152	Zemesrieksti	59	24
Svaigs baziliks	370	148	Graudu maize	55	22
Jogurts (250 ml)	300	140	Auzu pārslas	50	20
Piens vai kefirs (250 ml)	300	120	Zirņi	50	20
Mandeles	250	100	Karpa	50	20
Pētersīļu laksti	245	98	Apelsīni	42	17
Svaigas dilles	230	92	Avenes	40	16
Lazdu rieksti	226	90	Sijķe	34	14
Piena šokolāde	214	86	Rīsi	33	13
Kāposts	210	84	Jāņogas	30	12
Cūku pupas	197	79	Olas (1 gab.)	29	11