



Latvijas Osteoporozes
un kaulu metabolo
slimību asociācija

SAGITUS



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

aslimnīca
RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

D vitamīna salīdzinošie dati par 2015./2016.g. versus 2021./2022.g. Latvijā

Diāna Pokšāne

RAKUS, RSU, LOKMSA

Ārste rezidente endokrinoloģijā

Ingvars Rasa

Endokrinologs

RAKUS, RSU, LOKMSA



WORLD
VITAMIN **D** DAY
NOVEMBER 2

Pētījuma aktualitāte

- Vitamīns D ir taukos šķīstoša viela, kas ir būtiska kaulu veselībai, imūnsistēmai un vispārējai labsajūtai.
- Riska grupu indivīdiem, atbilstoši vecumam un dzimumam, ir nepieciešams pārbaudīt vitamīna (25(OH)D) līmeni.



Pētījuma mērķis

- Pētījuma mērķis bija analizēt 25(OH)D līmeņa izmaiņas pēc sabiedrības informēšanas kampaņām par vitamīna D nozīmi.



D vitamīna loma — ne tikai kaulu veselības nodrošināšanā

S. Paudere–Logina, M. Gureviča
02.02.2023.

Shutterstock

Cik daudz D vitamīna lietot? Devai ir nozīme, un pārdozēšanai var būt sekas ▸ 2

MĀJAS APTIECIŅA 2021. gada 22. aprīlī 12:25 "100 Labi padomi Par veselību"

Kādā jaunā pētījumā atklāts, ka 80% cilvēku, kas saslimuši ar Covid-19, trūkst D vitamīna. Vai pietiekams D vitamīna līmenis viņus būtu pasargājis no saslimšanas? Vai deficīta novēršana varētu būt stratēģija, kas ļautu ātrāk izveseļoties? Šie jautājumi nodarbina ārstu un zinātnieku prātus, un viņi meklē atbildes, taču jau tagad ir skaidrs, ka labāk nepieļaut, lai D vitamīna organismā trūktu.

D vitamīns. Cik profilaksei, cik ārstēšanai?

14. Jun 2019, 00:50



Māmiņu klubs

Maija Mukāne

Dr., interniste, Rīgas Stradiņa universitāte, Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca stacionārs Gaiļezers, VCA Aura

D Diena

D diena 2019 - lekcijas

- LOKMSA prezidenta dr. Ingvara Rasas D dienas 2019 atklāšanas lekciju par LOKMSA aktualitātēm var lejupielādēt [šeit](#).
- Dr. Maijas Mukānes lekciju D dienai 2019 "Ko mēs zinām un nezinām par kalcija, D vitamīna un fosfora vielu maiņu?" var lejupielādēt [šeit](#).
- Dr. med. Ināras Ādamsones lekciju D dienai 2019 "Vai rahīts var būt arī pieaugušiem cilvēkiem? Hipofosfatēmisks rahīts jeb D vitamīna rezistents rahīts" var lejupielādēt [šeit](#).
- Prof. Ilzes Konrādes lekciju D dienai 2019 "Vai palielināts kalcija līmenis ir draugs vai ienaidnieks? Primārs hiperparatireoīdisms un osteoporoze" var lejupielādēt [šeit](#).
- Prof. Arda Platkāja lekciju D dienai 2019 "Primāra hiperparatireoīdisma radioloģiskā diagnostika un izmeklēšana" var lejupielādēt [šeit](#).
- Dr. Maijas Mukānes lekciju D dienai 2019 "Vai zilām acīm ir saistība ar kaulu lūzumiem? Osteogenesis imperfecta" var lejupielādēt [šeit](#).
- Prof. Arda Platkāja lekciju D dienai 2019 "Osteogenesis imperfecta radioloģiskā diagnostika un izmeklēšana" var lejupielādēt [šeit](#).
- Dr. Ingvara Rasas lekciju D dienai 2019 "Osteoporozes un kaulu vielmaiņas slimību izstrādātais diagnostiskais algoritms" var lejupielādēt [šeit](#).
- Dr. Ingvara Rasas lekciju D dienai 2019 "Primārs hiperparatireoīdisms. Asimptomātisks hiperparatireoīdisms. 4th Consensus Statement" var lejupielādēt [šeit](#).

D diena 2021 - lekcijas

- Dr. Ingvara Rasas lekciju var lejupielādēt [šeit](#).
- Prof. Kārļa Trušinska lekciju par D vitamīnu, hipertensiju, KVS notikumiem un dislipidēmiju var lejupielādēt [šeit](#).
- Dr. Ingvara Rasas lekciju par D vitamīna toksicitāti var lejupielādēt [šeit](#).
- Dr. med. Ināras Ādamsones lekciju par D vitamīnu un nierakmeņu veidošanās risku var lejupielādēt [šeit](#).
- Dr. Maijas Gurevičas lekciju par D vitamīnu un imunitāti var lejupielādēt [šeit](#).
- Dr. Ingvara Rasas lekciju par D vitamīnu un COVID-19 infekciju var lejupielādēt [šeit](#).

D diena 2020 - lekcijas

- Dr. med. Ināras Ādamsones lekciju par D vitamīna deficīta ārstēšanas barjerām Latvijā var lejupielādēt [šeit](#).
- Dr. Maijas Gurevičas lekciju par Holekalciferola 25 000 SV novērojuma pētījuma rezultātiem var lejupielādēt [šeit](#).
- Asoc. prof. Lailas Meijas lekciju par piena (un citiem) produktiem un kaulu veselību var lejupielādēt [šeit](#).

Publikācijas Latvijas izdevumos osteoporozes un ar to saistīto tēmu jomā (sākot no jaunākajām)

Deniņa, A., Mukāns, M., Gureviča, M., Feldmane, S., Brokāns, A., Kozlovska, L., & Aizsilniece, I. (2023). Starprezultātu ziņojums no noverojuma pētījuma par Latvijas iedzīvotāju D vitamīna lietošanas paradumiem. *Latvijas Ārsts*, (3), 28.-32.; 34.-35.

Paudere-Logina S, Gureviča M. D vitamīna loma — ne tikai kaulu veselības nodrošināšanā. *Doctus*, 2023, februāris.

Rasa I, Babņejeva A. Latvijā ražotie sieri kā nozīmīgs kalcija avots ikdienā dažādos menopauzes periodos osteoporozes profilaksei un terapijai. Latvijas Ārstu kongress, 2022 (tēzes: <https://arstukongress.lv/tezes?fu=read&id=6&dt=iframe&apikey=au487274ax>)

Gureviča M. Osteoporoze. Praktiski ieteikumi ģimenes ārstam. *Doctus*, 2022, janvāris.

Medne A. NEREDZAMAIS SENIORU DRAUDS – KAULU SLIMĪBAS. Pieejams tiešsaistes vietnē arsts.lv

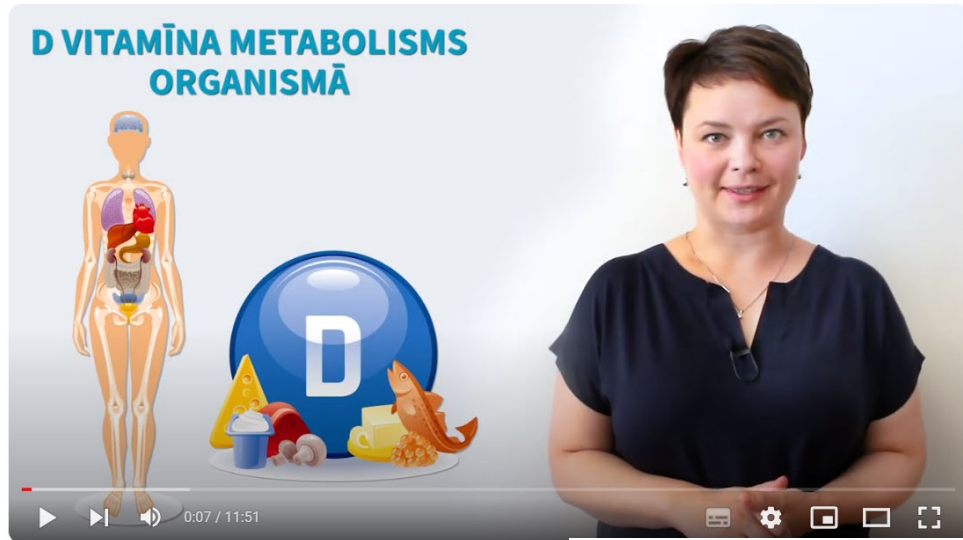
Gureviča M, Mukāns M, Rasa I. Holekalciferols 25 000 SV - jauna iespēja D vitamīna deficīta ārstēšanā. *Latvijas Ārsts*, 2019, oktobris.

Rasa I, Ābols J, Mukāne M, Siliņa V, Kazāks M. Osteoporoze - novārtā astātie kauli. *Medicus Bonus*, 2018, decembris

Mukāne M, Rasa I. Diabetoporoze - jauna diabēta komplikācija. Veltīts Pasauls Osteoporozes dienai 2017. *Doctus*, 2017, novembris

Mukāne M, Rasa I. Sarkopēnija. D vitamīna loma ārstēšanā. *Doctus*, 2017, februāris

Kaņeps D, Medne A. OSTEOPOROZE UN TĀS DIAGNOSTIKAS IESPĒJAS. Pieejams tiešsaistes vietnē arsts.lv



D vitamīna metabolisms organismā



Latvijā D vitamīns ir jāuzņem papildus



Padoms D vitamīna lietošanā, profesores Ineses Mihailovas viedoklis un ieteikumi



D vitamīns ir jāņem katru dienu - stāsta ģimenes ārsts



Izstāsti Latvijai - D vitamīna vitāla nepieciešamība _jautājiet pēc nedēļas devas!



D vitamīna nedēļas deva _ eksperta viedoklis



Hormoni un kaulu veselība

Dr. Maijas Mukānes, dr. Ingas Zemītes un dr. Daigas Krūmiņas radio uzstāšanos par "Kā labāk dzīvot? D vitamīns" var noklausīties [šeit](#).

Rīgas Stradiņa universitātes veidoto Dr. Maijas Mukānes video uzstāšanos "Latvijas iedzīvotājiem D vitamīns jāuzņem papildus" var noskatīties [šeit](#).

Kā labāk dzīvot

85% Latvijas iedzīvotāju ir D vitamīna deficīts. Ārsti mudina noteikt tā līmeni


09:07 LR1

Viesi:

Krūmiņa Daiga, VC 4 Obligāto Veselības pārbaužu nodaļas metodiskā vadītāja, arodārste

Mukāne Maija, Interniste

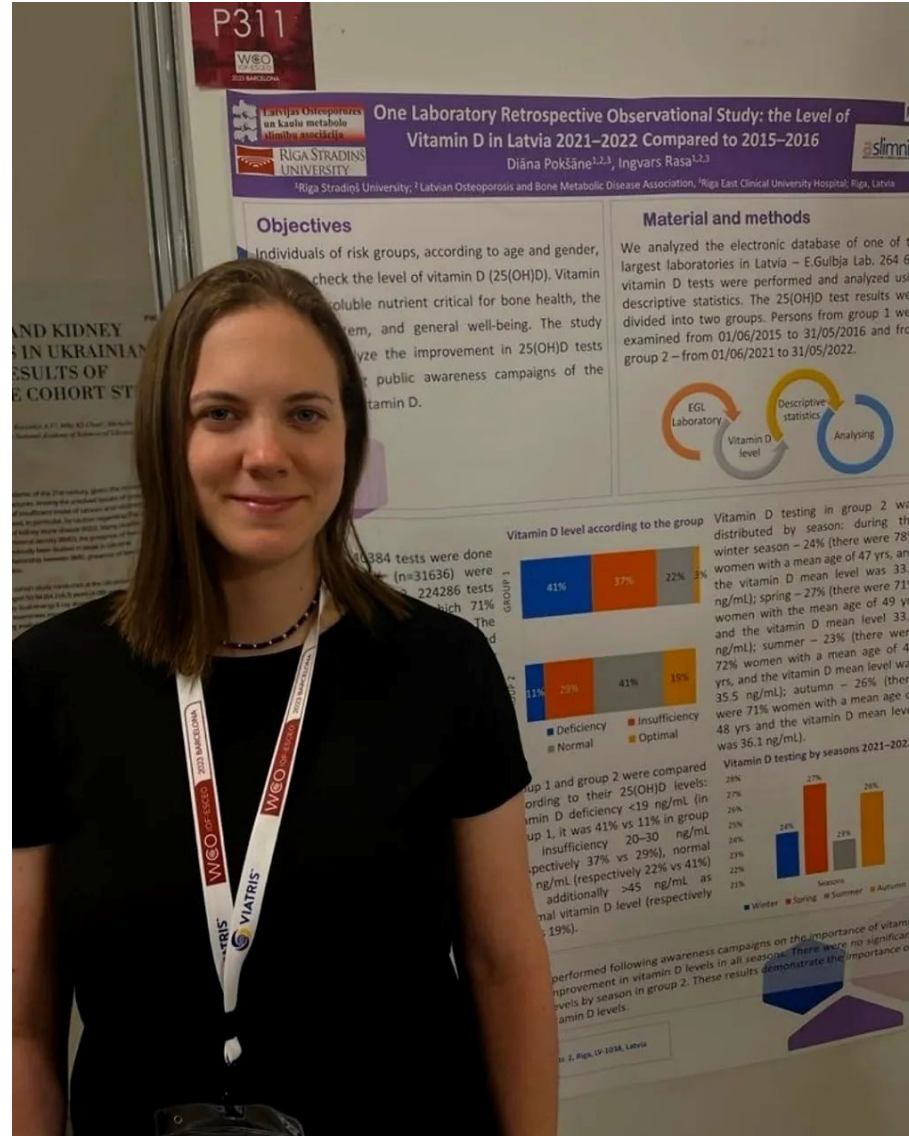
Zemīte Inga, ģimenes ārste

 Klausīties

Osteoporozes skola 2023



IOF Congress 2023, Barcelona



Pētījumā izmantotās metodes

- Analizējām elektronisko datubāzi no E.Gulbja Laboratorijas, kura ir viena no vislielākajām Latvijas laboratorijām.
- Tika analizēti **264 670 vitamīna D testu dati**
- 25(OH)D testa rezultāti tika izdalīti divās grupās. Izmeklējumi tika veikti un analizēti:



1. grupā no 01.06.2015. līdz 31.05.2016.

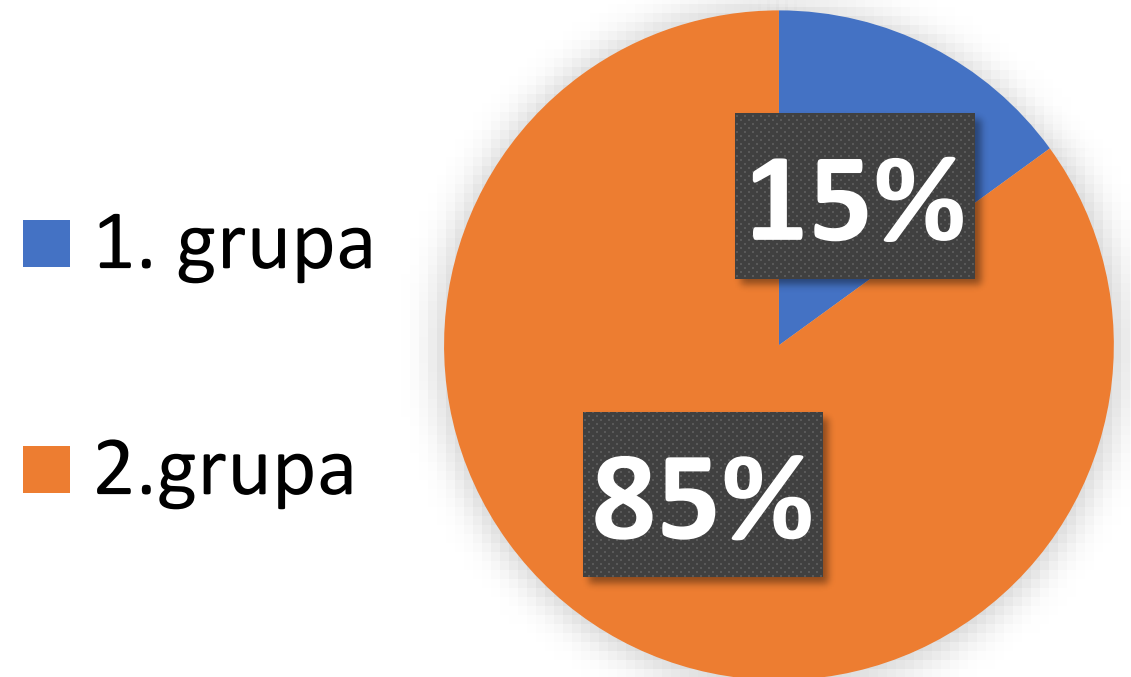


2. grupā no 01.06.2021. līdz 31.05.2022.

Rezultāti

- 1. grupā tika analizēti 40 384 testi, no tiem 78% (n=31 636) bija sievietes.
- 2. grupā tika veikti 224 286 testi, no kuriem 71% (n=158 411) bija sievietes.

D vitamīna testēšanas daudzums
2015./2016.g., salīdzinot ar 2021./2022.g.



Rezultāti

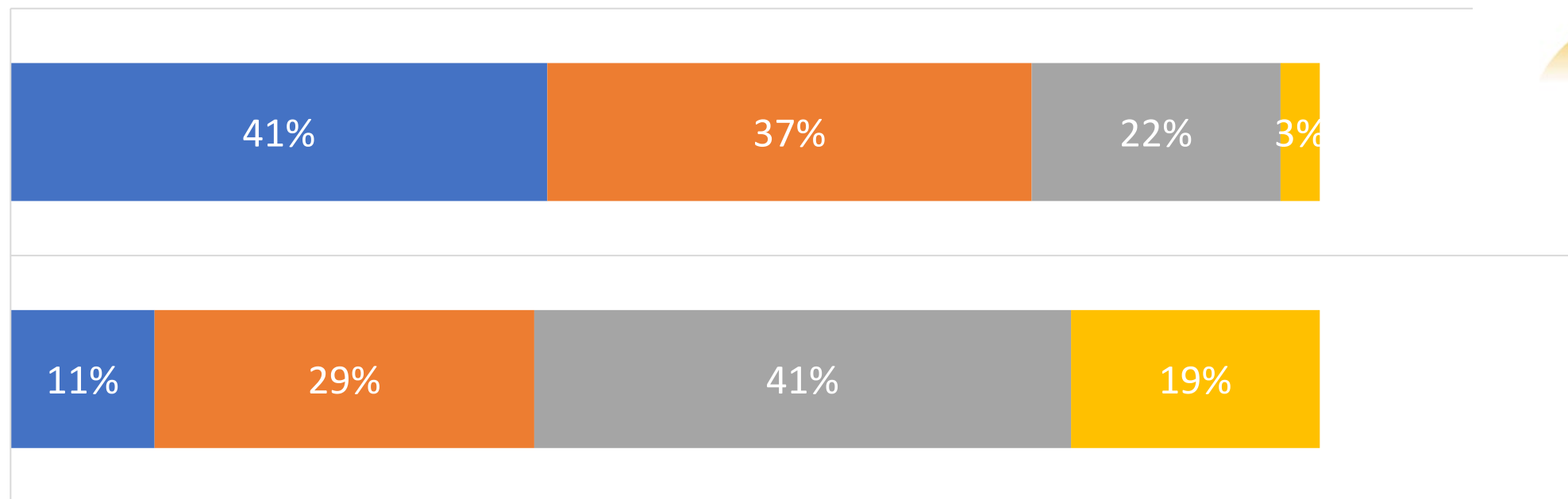
Veikto izmeklējumu skaits sievietēm pieauga **piecas reizes** savukārt vīriešu vidū - **septiņas reizes**. Vidējais vecums abās grupās bija līdzīgs (1.grupā=53 gadi, 2.grupā=48 gadi)



D vitamīna līmenis atkarībā no grupa



2. GRUPA 1. GRUPA

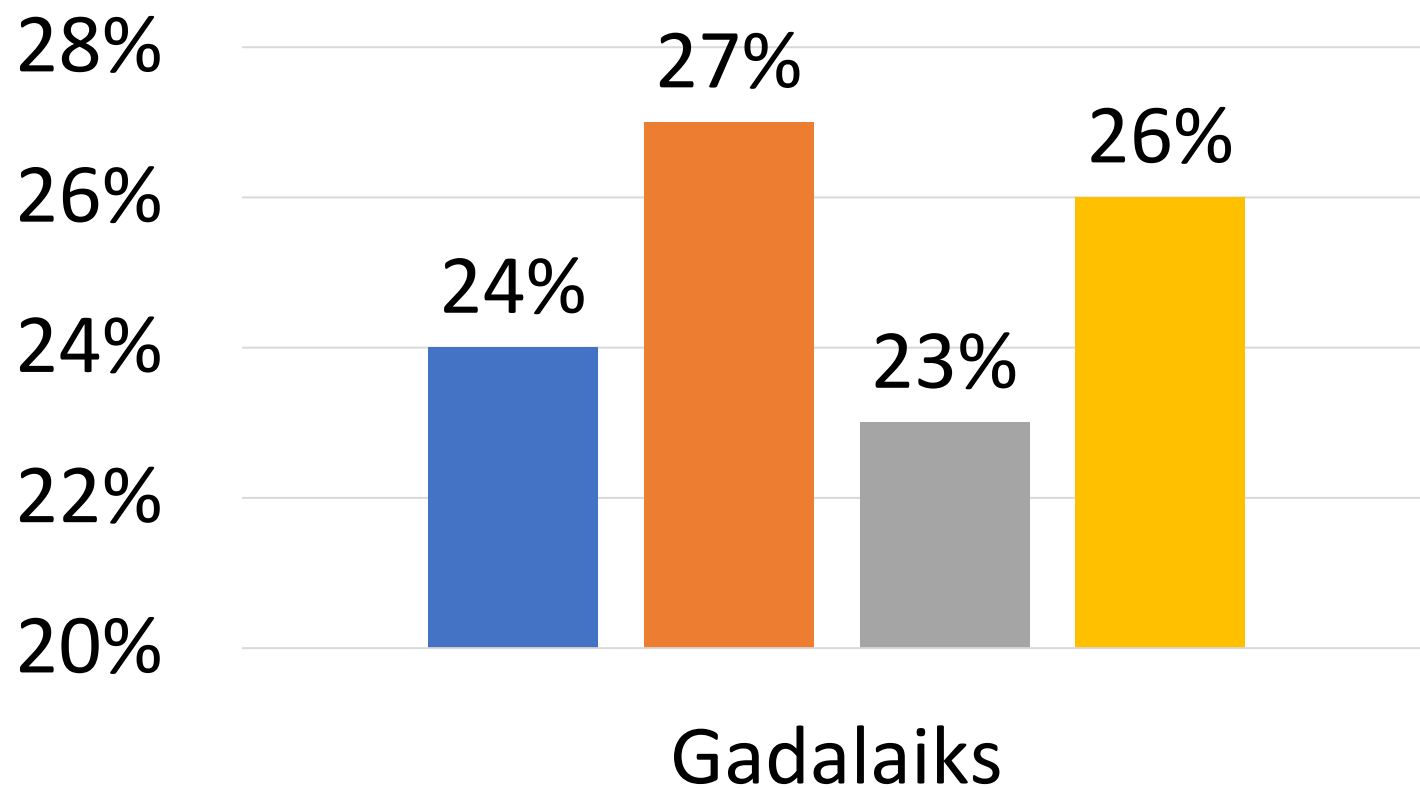


■ Deficīts ■ Nepietiekamība ■ Normāls ■ Optimāls

Deficīts <19 ng/mL
Nepietiekamība 20–30 ng/mL
Normāls >30 ng/mL
Optimāls >45 ng/mL



D vitamīna testēšana pēc gadalaika 2021.g./2022.g.



■ Ziemā ■ Pavasarī ■ Vasarā ■ Rudenī

Secinājumi

- Pēc informēšanas kampaņām par vitamīna D nozīmi kaulu veselībai, laboratoriskie testi tika veikti biežāk.
- Visos gadalaikos bija konstatēts ievērojams vitamīna D līmeņa uzlabojums.
- Salīdzinot vitamīna D līmeņa testēšanas rezultātus atkarībā no gadalaikiem 2. grupā netika atrastas būtiskas izmaiņas.
- Šī darba rezultāti norāda uz elektronisko datu bāžu analīžu nozīmi attiecībā uz vitamīna D līmeni.

Paldies par uzmanību!

