

«Lūdzu, palīdziet tikt skaidrībā!» *IVAS Veselībai* raksta Maruta. Viņai esot 75 gadi un kaulu blīvums samazinājies par 33 procentiem. Viens dakteris teic, ka Marutai jālieto koraļļu kalcijs, otrs – ka tikai vitamīns D. Vēl viņa dzirdējusi par zālēm, kuras injicē reizi gadā, un osteoporoze vairs nedraud.



♥ Anda Hailova

Tava DIENAS NORMA:

- līdz 50 gadu vecumam – 1000 mg kalcijs,
- pēc piecdesmit – 1200 mg kalcijs!

Kauli kļūst vieglāki, TRAUSLĀKI

Profilaksei, bet – ne tikai

Diemžēl dabā iekārtots tā, ka cilvēks maksimālo kaulu masu sasniedz ap trīsdesmit gadu vecumu, bet pēc tam notiek kaulaudu masas samazināšanās. 60–70 gadu vecumā sievietēm kaulaudu masa vidēji sarūk par 0,5 procentiem gadā, bet dažām dāmām pat par 2–4 procentiem gadā. Tad arī runājam par osteoporozi jeb *trauslo kaulu slimību*.

Pasaulē jaunākās atziņas attiecībā uz osteoporozes riska mazināšanu ļaudīm gados kā īpaši svarīgas akcentē trīs lietas: regulāras fiziskās kustības, sauļošanās, pietiekamu kalcijs un vitamīna D uzņemšanu (vislabāk ar uzturu, bet, ja tas neizdodas, tad papildus arī ar uztura

bagātinātājiem vai medikamentiem). Tāpēc mans ieteikums visiem cilvēkiem cienījamos gados un arī tev, Maruta, ir – vingrot, staigāt kājām, nūjot,

Paturi prātā – melnā un zaļā tēja, maltā un šķīstošā kafija izskalo kalcijs no tevis!

peldēt, ēst piena produktus, atrasties saules gaismā katru dienu līdz pusstundai ar atklātu seju, rokām un apakstilbiem bez aizsargkrēma (tātad runa nav par cepināšanos saulē), kā arī uzņemt papildus trūkstošā vitamīna D daudzumu.

Par kustībām

Protams, nebūtu pareizi apgalvot, ka kustības pilnībā palīdzēs apturēt kaulu blīvuma zušanu, taču šā procesa progresēšanas ātrumu noteikti samazinās.

Ikdienas kustību daudzumu un intensitāti būtu pareizi piemērot cilvēka individuālajām vajadzībām, viņa saslimšanām. Nodarbības nepieciešamas no 30 līdz 50 minūtēm trīs līdz piecas reizes nedēļā. Man ir vesela rinda pacienšu, kas trīs reizes nedēļā vingro gados vecāku cilvēku grupā. Kustības ir tās, kas veicina asinsriti un baro kaulu. Uzlabojas arī muskuļu darbība un asinsapgāde, tie liek kaulam aktīvi darboties, jo kauls jau nav viens pats, tas ir kopā ar muskuļiem, cīpslām un asinsvadiem.

Foto – Shutterstock un no izdevniecības Žurnāls Santa arhīva

Paši kauli ir kā liels depo, kurā uzkrājas vielas, kas mums ikdienā nepieciešamas. Tātad – ar asinsriti mēs tās piegādājam, lai kauliem nekā netrūktu, ar muskuļiem kaulus kairinām, lai kauli atjaunotos, jo kustību rezultātā notiek arī kaulus veidojošo šūnu rašanās. Īpaši svarīgi tas ir gados vecākiem ļaudīm, kuriem ir izjaukts kaulu atjaunošanās un noārdīšanās procesa līdzsvars (vairāk raksturīga noārdīšanās).

Svarīgi arī, lai labi darbojas centrālā nervu sistēma, jo tā ar dažādu hormonu starpniecību šo balansu uztur labākā līmenī.

Par cilvēku gados muskuļu spēka uzturēšanu, par to, lai nebūtu muskuļu nodiluma, gādā arī olbaltumvielas. Ja to trūkst, straujāk sāk zustu kaulu masa, samazinās muskuļu masa un spēks, un beigu galā var būt kaulu lūzumi. Pēc 50–60 gadiem vidēji ieteicams uzņemt 1 gramu olbaltumvielu uz 1 kilogramu ķermeņa svara diennaktī. Daudz olbaltumvielu ir, piemēram, piena produktos, gaļā, arī putnu gaļā, zivīs, pupās un riekstos.

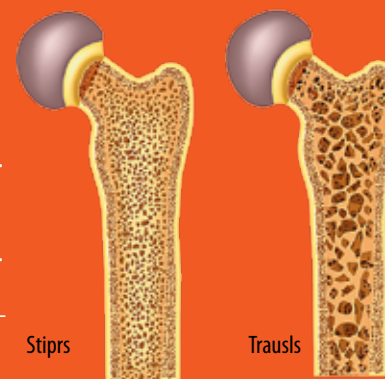
Par vitamīnu D

Kustības svaigā gaisā ir svarīgas arī tāpēc, ka pat caur mākoņiem mēs saņemam saules jeb vitamīna D devu. Tikai jācenšas svaigā gaisā un saulē būt pietiekami regulāri un ilgstoši, piemēram, 30–60 minūtes dienā.

Vitamīns D palīdz tievajās zarnās uzsūkties ar uzturu uzņemtajam kalcijam, tas nodrošina arī pareizu kaulu vielmaiņu. Profilaksei ieteicamā šā vitamīna deva pieaugušajiem ir 600–800 starptautisko vienību dienā. Ja asins analīzes uzrāda, ka tā līmenis ir pārāk zems, ģimenes ārsts tev ieteiks augstāku devu. Pasaulē par drošām lietošanai uzskata pat līdz 4000 starptautiskajām vienībām dienā. Tātad tev, Maruta, vitamīnu D jeb 25 (OH) D3 noteikti vajadzētu lietot, cik daudz – ģimenes ārsts ieteiks atkarībā no asins analīzes rezultāta.

SLIKTUMI, ja attīstās osteoporoze

- **Kauls pastiprināti zaudē minerālvielas** – kalcijs un fosforu, ievērojami samazinās kaulu masa jeb blīvums un attīstās *trauslo kaulu slimība*.
- **Kauli kļūst poraini, dobumaini un trausli, viegli lūst** – pat pie nelielas slodzes un traumas vai pat bez tās.
- **Sarūk augums** (par 3–4 cm gadā) vai pazūd veidojas kupris.
- **Nereti jācieš sāpes** mugurā, kaulos, ķermeni un locītavās.



Visiem cilvēkiem, kam vitamīna D līmenis ir zem normas robežām (zem 30 ng/ml), tas noteikti jālieto papildus.

Ja cilvēkam gados izteikti samazināts kaulu blīvums, muskuļu masa un spēks, arī gaita ir nestabila, ārsts var apsvērt domu izrakstīt aktīvo vitamīna D formu izmantošanu. To lietojot, biežāk jākontrolē kalcijs līmenis asinīs un urīnā.

Par kalciju

Līdzīgi kā mājas būvniecībai vajadzīgi ķieģeļi, tā kaulu galvenais celtniecības materiāls ir kalcijs. Vīriešiem un sievietēm no 18 līdz 50 gadu vecumam nepieciešams uzņemt 1000 miligramus kalcijs dienā. Sievietēm pēc 50 un vīriešiem pēc 70 ikdienā lietotajam kalcijam jābūt lielākam – 1200 miligramu dienā.

Tev, Maruta, gribētu ieteikt vispirms pašai pasekot līdzi, vai ar uzturu uzņem optimālo kalcijs daudzumu dienā. Ja ne, lieto papildus kalcijs saturošu uztura bagātinātāju. Tikai raugies, lai kalcijs nav par daudz, citādi tas negatīvi ietekmēs sirds veselību un veicinās nierakmeņu rašanos. Pasaulē iesaka: vīrs 50 gadiem kopējam kalcijs daudzumam no pārtikas piedevām un uztura nevajadzētu būt lielākam par 2000 miligramiem dienā. Augstākas devas drīkst ieteikt tikai ārsts.

Kādu kalcijs preparātu

kas cieš no atvīļa slimības, šīs formas kalcijs varētu nebūt piemērots.

Lielākā daļa kalcijs uztura bagātinātāju tablešu tiek piedāvātas kā kalcijs karbonāti. Lai tas labāk uzsūktos, nepieciešams lielāks kuņģa skābes daudzums, tie var veicināt kūtru vēdera izeju.

Piemēram, koraļļu kalcijs (lielākoties sastāvā ir kalcijs karbonāts) nemediķi iesaka kaulu veselībai, taču tam nepamatoti piedēvē arī spējas dziedēt līdz pat 200 dažādu kaišu. Nekādi pierādījumi tam, protams, nav gūti. Tāpat man nav skaidrs, kāpēc būtu jāizmanto produkts, kas iegūts no koraļļu rifiem, bet tā vietā nevarētu izvēlēties kalcijs citrāta vai karbonāta tabletes, kuras lietojot, skaidri zināms, cik daudz kalcijs satur katra tablete un cik daudz uzsūksies organismā.

Gribētu uzsvērt, ka visi šie ieteikumi par pietiekamu vitamīna D un kalcijs



Mikroķirurgijas centrs



Atbrīvosim no sāpēm rokās Diagnostika un ārstēšana

Rīga, Brīvības gatve 410, 2. stāvs
67969830, 20284685, registration@mcl.lv
www.mikrokirurgija.lv