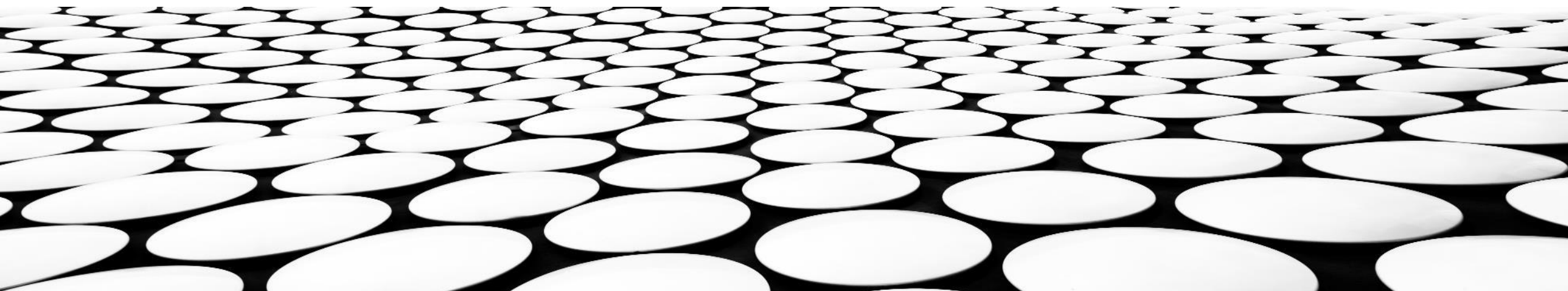
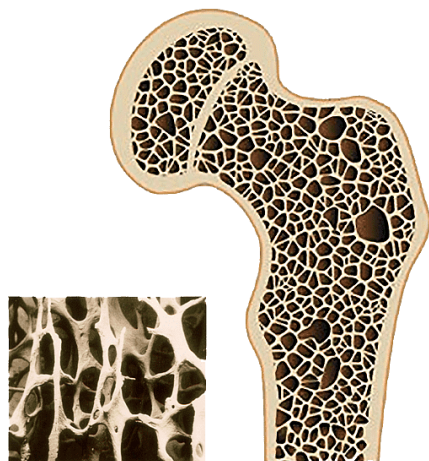


# PASAULES OSTEOPOROZES DIENA-2022

## VELTĪTS: Pasaules Osteoporozes Diena 20. oktobris

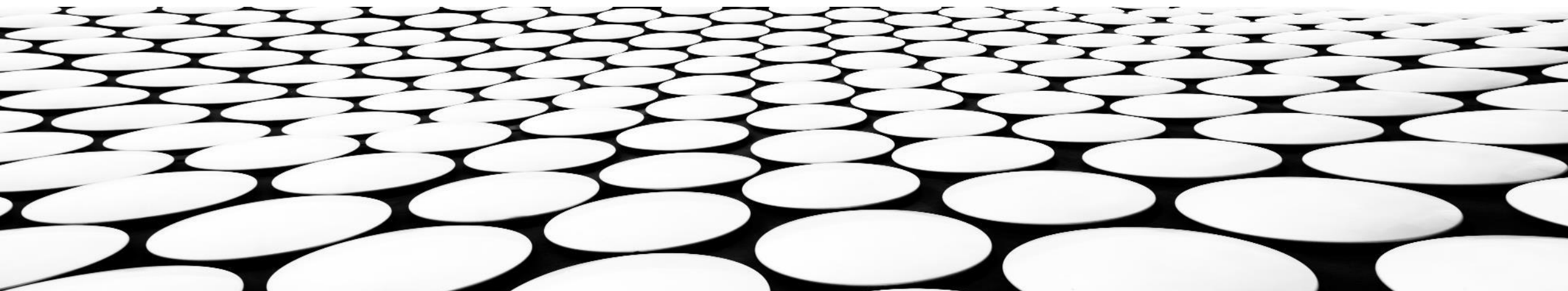
### INGVARS RASA

Latvijas Osteoporozes un Kaulu Metabolo slimību asociācijas prezidents  
RAKUS stacionārs Gaīlezers  
Rīgas Stradiņa Universitāte  
07.10.2022



# PASAULES OSTEOPOROZES DIENA – KATRU GADU 20. OKTOBRĪ

## Devīze: DARIET VISU JŪSU KAULU VESELĪBAI!



# GALVENĀS PROBLĒMAS OSTEOPOROZES DIAGNOSTIKĀ UN TERAPIJĀ LATVIJĀ

- Sievietes pēc 65 g.v. un vīrieši pēc 70 g.v. mērķtiecīgi **jānosūta uz DXA!**
- Sievietes jaunākas nekā 65 g.v. **ar OP riska faktoriem** un vīrieši jaunāki nekā 70 g.v. **ar OP riska faktoriem** mērķtiecīgi **jānosūta uz DXA!** arī t.sk. tie **pacienti, kuri saņem steroīdus, aromatāzes inhibitorus un androgēnomācošo terapiju!**
- Sievietes un vīrieši ar trauslo kaulu lūzumiem **jānosūta uz DXA!**
- Sievietes un vīrieši pēc izrakstīšanās no stacionāriem pēc lielajiem lūzumiem jānosūta veikt DXA!
- Pēc DXA veikšanas atkarībā no iegūtās atbildes jāuzsāk osteoporozes profilakse vai terapija!

# DARIET VISU JŪSU KAULU VESELĪBAI!

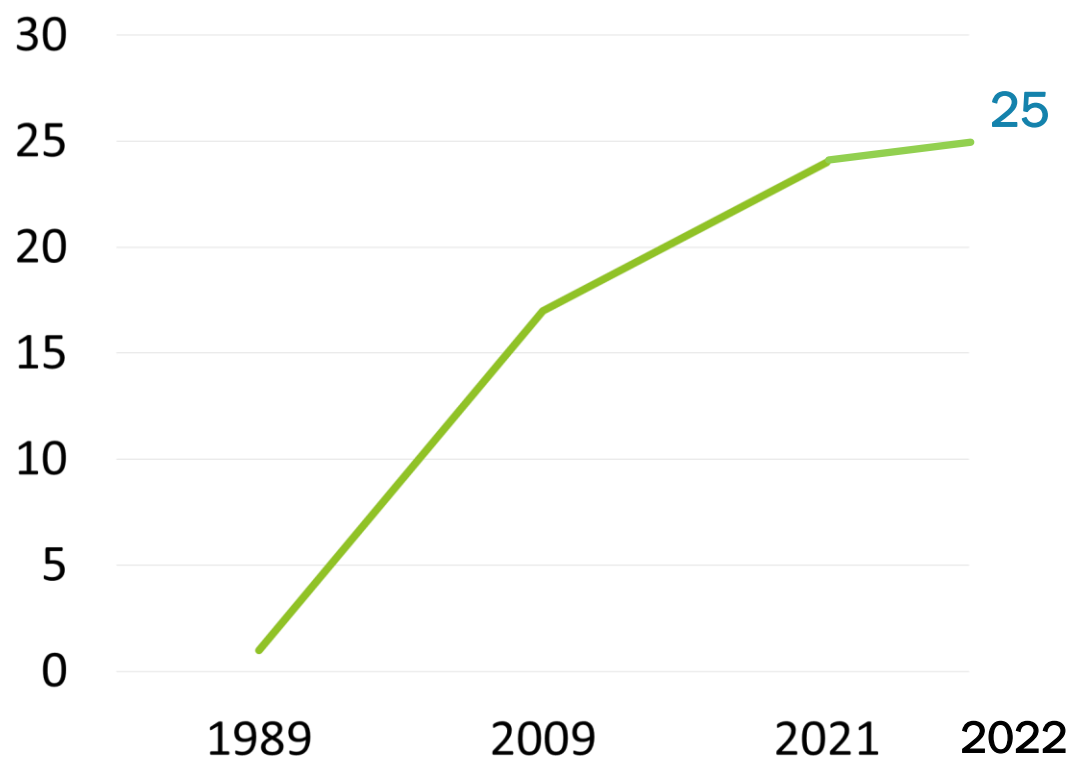
- **Pirmkārt**, novērtējiet Jūsu kaulu stāvokli un veiciet osteodensitometriju.
- Nosūtījumu izraksta ģimenes ārsts, reimatologs, endokrinologs, internists **vai jebkurš cits ārsts!**
- Osteodensitometrija pieejama 25 vietās Latvijā: Rīgā 12 vietās un ārpus Rīgas 13 vietās ar gaidīšanas laiku Latvijā vidēji 17 dienas.
- Pēc IOF prasībām uz 1 mlj iedzīvotāju jābūt 10,6 DXA aparātiem (*J.A.Kanis, O.Johnell et al., 2005*) – Latvijā ir izpildīts (teorētiski jābūt 20,5 DXA aparāti, bet faktiski ir 25 DXA aparāti)!
- **Otrkārt**, ar osteodensitometrijas kabinetā saņemto atbildi dodaties pie sava ārsta.



**LATVIA**

- National capital
- ★ District capital
- City, town
- Village

# OSTEODENSITOMETRIJAS IEKĀRTU SKAITA IZMAIŅAS LATVIJĀ 1989–2022



# DARIET VISU JŪSU KAULU VESELĪBAI!

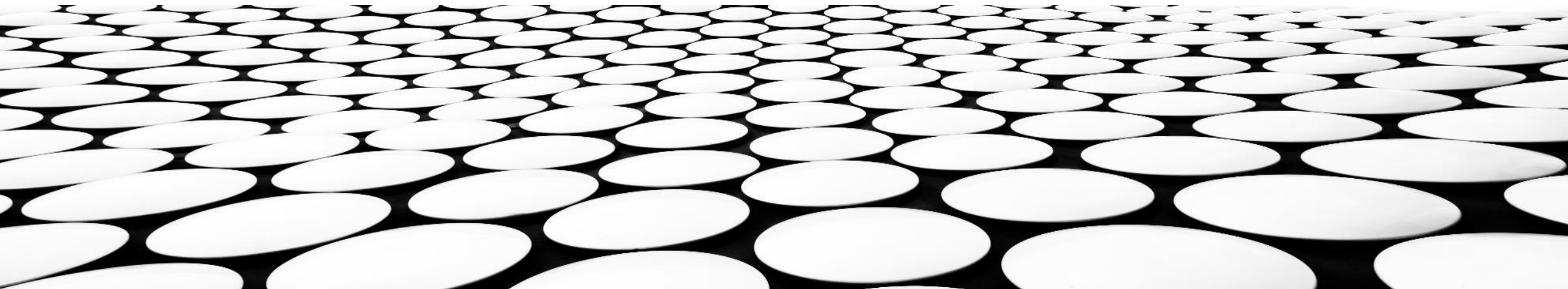
- Katru gadu vidēji tiek veikti 25000–28000 DXA izmeklējumu (2021.g. tika veikti **24680**, bet vislielākais skaits DXA izmeklējumu veikti **2018.g. – 31222**) visā Latvijā.
- Katru gadu ar DXA izmeklējumu palīdzību osteoporozi konstatē no 10288 līdz 12937 pacientu.
- Bet osteopēniju katru gadu konstatē 40% no visu izmeklēto pacientu skaita.
- **TAČU ĀRSTĒŠANU SAŅEM NE VAIRĀK KĀ 15000 PACIENTU!**

# PAR PRETOSTEOPOROZES MEDIKAMENTIEM

- Pieejami gandrīz visi medikamenti: alendronāts, risedronāts, ibandronāts, ibandronskābe, denosumabs.
- **No 17.10.22 būs pieejams SONDELBAY (biosimilārais teriparatīds), kas pagaidām nav iekļauts kompensējamo zāļu sarakstā!**
- Pieejams liels klāsts D vitamīna medikamentu un preparātu, pieejams liels klāsts kalcija preparātu.
- Pieejams plašs laboratorisko pakalpojumu loks visā Latvijas teritorijā.
- Iespējams noteikt osteomarkierus asinīs.



# OSTEOPOROZES ĀRSTĒŠANAS STŪRAKMEŅI IR: DZĪVESVEIDA IZMAIŅAS, FIZISKĀS AKTIVITĀTES PALIELINĀŠANA, DIĒTAS REKOMENDĀCIJAS!



Pasaules Osteoporozes Diena  
20. oktobris



# STEP UP for BONE HEALTH

**Eat well and keep those bones moving!**

A bone-healthy lifestyle is the first step towards osteoporosis prevention  
and a mobile, independent future.



Visit us:  
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

World Osteoporosis Day  
October 20





Pasaules **Osteoporozes** Diena  
**20. oktobris**



# STEP UP *for* BONE HEALTH

**Step your way up to stronger bones!**

Aim to exercise at least 30 to 40 minutes, 3 to 4 times each week,  
with weight-bearing and resistance exercises in the program.



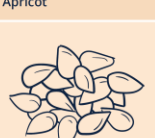
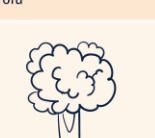
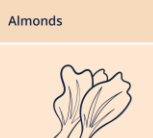
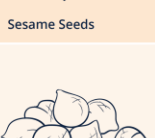
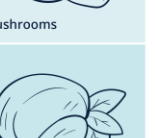
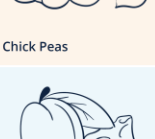
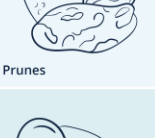
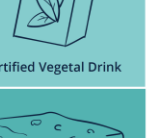
Visit us:  
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

WorldOsteoporosisDay  
October 20





Pasaules **Osteoporozes** Diena  
**20. oktobris**

|                                                                                                  |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Salmon     | <br>Apricot      | <br>Tofu         | <br>Orange              | <br>Soy Beans               |
| <br>Almonds    | <br>Sesame Seeds | <br>Broccoli     | <br>Eggs                | <br>Mushrooms               |
| <br>Bok Choy   | <br>Chick Peas   | <b>CALCIUM<br/>VITAMIN D<br/>PROTEIN<br/>VITAMIN K</b><br>RICH FOODS                                | <br>Cress               | <br>Mozzarella              |
| <br>Kale       | <br>Prunes       |                                                                                                     | <br>Sardines with Bones | <br>Fortified Vegetal Drink |
| <br>Dried Figs | <br>White Beans  | <br>Hard Cheeses | <br>Skimmed Milk        | <br>Feta Cheese             |

# STEP *for* UP BONE HEALTH

A balanced, bone-healthy meal plan  
is a step towards osteoporosis prevention.

Add calcium, protein, vitamin D, and other bone-healthy nutrients to your daily diet!



Visit us:  
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

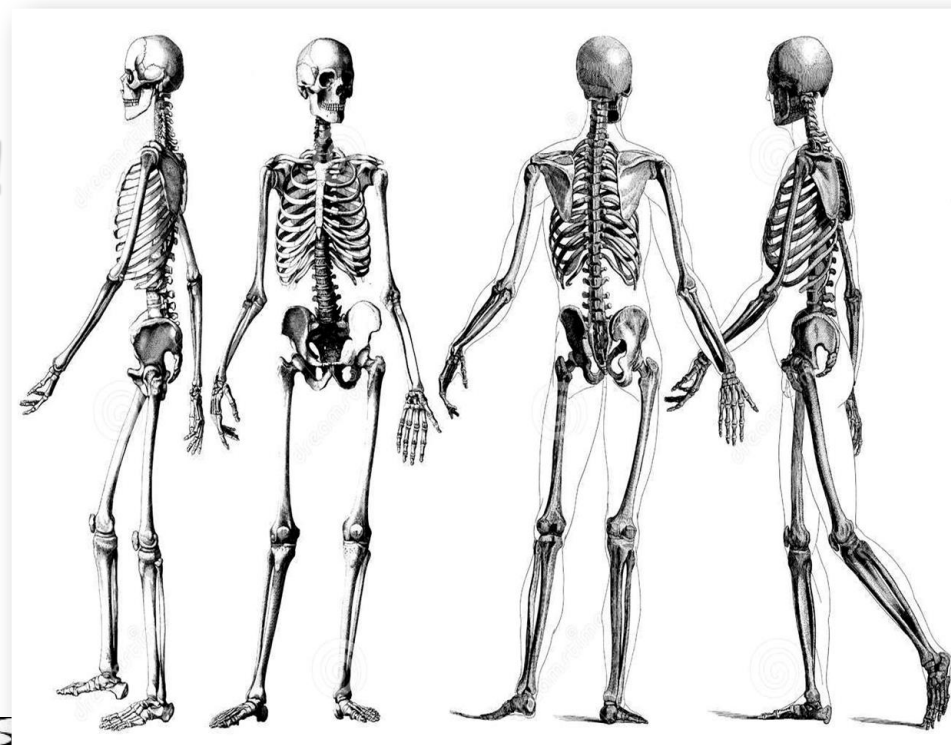
World **Osteoporosis** Day  
October 20





**DARIET VISU JŪSU KAULU VESELĪBAI!**

**OSTEOPOROZI VAR NOVĒRST UN TO  
VAR ĀRSTĒT!**



# LOKMSA MĀJAS LAPA

■ [www.osteoporozesasociacija.lv](http://www.osteoporozesasociacija.lv)

