

FAKTI PAR OSTEOPOROZI

KO DARĪT, LAI KAULI BŪTU STIPRI UN NELŪZTU?



1 no 3 sievietēm un 1 no 5 vīriešiem pēc 50 gadu vecuma var attīstīties kaulu lūzumi osteoporozes dēļ



Osteoporozes rezultātā kaulu lūzumi izraisa sāpes, invaliditāti un samazina dzīves kvalitāti



33% pacientu pēc augšstilba kaula kakliņa lūzuma osteoporozes rezultātā zaudē neatkarību ikdienas darbos un nepieciešama līdzcilvēku palīdzība



1 no 5 pacientiem nomirst gada laikā pēc notikuša augšstilba kaula kakliņa lūzuma



KATRAS 3 SEKUNDES pasaulē notiek kaulu lūzumi un **KATRAS 22 SEKUNDES** notiek mugurkaula skriemeļu lūzumi!

2000. gadā pasaulē reģistrēti 9 miljoni lūzumu osteoporozes dēļ, no tiem:

1,4 MILJONI MUGURKAULA SKRIEMEĻOS

1,7 MILJONI APAKŠDELMA KAULOS

1,6 MILJONI AUGŠTILBA KAULA KAKLIŅĀ!



PĒC ZINĀTNIĒKU PĒTĪJUMU DATIEM, **2050. GADĀ** AUGŠTILBA KAULA KAKLIŅĀ LŪZUMU SKAITS PASAULĒ ĻOTI IEVĒROJAMI PALIELINĀSIES – SIEVIETĒM PAR **240%** UN VĪRIEŠIEM PAT PAR **310%**!



Sievietes **PĒC 45** gadu vecuma pavada slimnīcā vairāk dienu saistībā ar osteoporozi un osteoporozes izraisītiem lūzumiem nekā ar citām slimībām, t. sk. cukura diabētu, miokarda infarktu vai krūts dziedzeru vēzi!

KATRU GADU PASAULĒ NOTIEK

1,6 MILJONI!

AUGŠTILBA KAULA KAKLIŅĀ LŪZUMI!

SMĒĶĒŠANA 

SAMAZINA KAULU BLĪVUMU UN PALIELINA KAULU LŪZUMU RISKU. ŠIS RISKS PALIELINĀS LĪDZ AR VECUMU!



SPORTS UN REGULĀRAS FIZISKĀS AKTIVITĀTES

Regulāras fiziskās aktivitātes samazina osteoporozes, kaulu lūzumu un kritienu risku!



LATVIJĀ

KATRU GADU NOTIEK 7000–8000 KAULU LŪZUMI

2015. GADĀ NOTIKA 71 19 KAULU LŪZUMI:

60% NO TIEM – PACIENTIEM PĒC 50 GADU VECUMA
34% NO TIEM – PACIENTIEM PĒC 70 GADU VECUMA



UZTURAM UN

Lai stiprinātu kaulus, uzturā



NOTEIKTIEM PRODUKTIEM – LIELA NOZĪME KAULU VESELĪBĀ!

Jālieto ar kalciju, olbaltumvielām un D vitamīnu bagāti produkti! Jāsaules – saule ir labākais D vitamīna avots!