

## **2. martā bezmaksas izglītojošs pasākums “Kaulu veselības diena Jēkabpilī”**

**Date :** 19/02/2019

Jēkabpilī notiks sabiedrības izglītošanas pasākums par faktoriem, kas var veicināt osteoporozes attīstību, tās profilaksi, diagnostiku un ārstēšanu. Interaktīvajā lekcijā piedalīsies **vadošie eksperti osteoporozes jomā Latvijā.**

**Osteoporozē ir** hroniska un progresējoša kaulu slimība, kurai raksturīgs pazemināts kaulu blīvums. Ja šī slimība netiek savlaicīgi atklāta un ārstēta, nelielas traumas rezultātā var notikt kaulu lūzums. Pasaulē katrai trešajai sievietei pēc 50 gadu vecuma var attīstīties kaulu lūzums osteoporozes rezultātā! Osteoporozē ietekmē cilvēka dzīves kvalitāti: kaulu lūzumi, darbaspēju un pašaprūpes spēju zudums un hroniskas sāpes izraisa fiziskā un psiholoģiskā pašvērtējuma pazemināšanos, tāpēc ir būtiski savlaicīgi atpazīt un diagnosticēt osteoporozi.

**02/03/2019, plkst. 11:00-12:30 Jēkabpils Tautas namā**

### **Dalībnieki**

Dr. INGVARŠ RASA, sertificēts endokrinologs, Latvijas osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācijas prezidents

Dr. MAIJA MUKĀNE, sertificēta endokrinoloģe un interniste, LOKMSA valdes locekle

Sertificēts fizioterapeits IVARS PORIETIS, SIA ‘Jēkabpils reģionālās slimnīca’

### **Programmā**

Izglītojošas lekcijas un diskusijas par osteoporozi un citām kaulu slimībām, kā arī par kaulu veselības profilaksi

#### **11:00-11:05**

-Atklāšana. SIA ‘Jēkabpils reģionālā slimnīca’ valdes locekle Inna Budovka

#### **11:05-11:30**

-Osteoporozes aktualitātes Latvijā

-Osteoporozes riska faktori. Kādos gadījumos un kadā vecumā jānosaka kaulu blīvums

Dr. INGVARŠ RASA

**11:30-12:00**

- Kalcija un vitamīna D nozīme osteoporozes profilaksē un ārstēšanā
- Kā neapjukt aptiekā, kur plauktos rindojas tik daudz un dažādi kalcija un D vitamīna preparāti, kā arī citi medikamenti un uztura bagātinātāji “stipriem kauliem;”

Atbildes uz aktuāliem jautājumiem, piemēram, vai visu nosaka tikai devas lielums? Vai ir labāks austeru, haizivju, olu čaumalu vai cits kalcijs? Un vai tiešām D vitamīns ir jālieto pilnīgi visiem?

Dr. MAIJA MUKĀNE

**12:00-12:30**

- Vingrojumu un fizisko aktivitāšu demonstrējumi
- Rehabilitācijas svarīgums kaulu veselības profilaksē

Sertificēts fizioterapeits Ivars Porietis

Diskusijas un jautājumi.

**Visi interesenti ir aicināti piedalīties bez iepriekšējās pierakstīšanās!**

***Pasākumu atbalsta:***

*SIA 'Jēkabpils reģionālā slimnīca'*

*SIA 'Osteomed'*

*Jēkabpils pilsētas dome*