

# ennetada

või pärast sööki. Päevadoos on soovitatav jagada 2–3 annuseks (korraga maksimaalselt 500 mg).

D-vitamiini saame samuti toiduga (rasvane kala – nt lõhe –, kalamaksaõli, muna-kollane, maks, pärm, juust) või päikesekiirguse toimet naha kaudu (piisab sellest, kui olla 20 minutit katmata käte ja näoga päikese käes).

Eesti geograafilise asupaiga tõttu kõikidel kuudel (v.a maist septembrini) ei piisa päikesekiirgusest piisava hulga D-vitamiini saamiseks. D-vitamiini soovituslik kogus peaks olema 800–1000 TÜ (toimeühikut) päevas ja seda aasta ringi.

## Ravi on mitmetahuline

Et osteoporoosi võimalikult vara avastada, hinnatakse riskitegureid ning tehakse uuringud. Luuhõrenemist diagnoositakse sellise aparadi nagu densitomeetri abil, mis määrab luude tihedust reieluukaelas või selgroo nimmepiirkonnas, kasutades selleks madala kiirgustasemega röntgenikiiri.

Osteoporoosi raviks on saadaval mitmeid preparaate, mille hulgast tehakse valik arsti ja patsiendi koostöös, ravimite võtmine peaks olema efekti saavutamiseks järjepidev. Lisaks sellele peab üle vaatama toitumise, vajadusel võtma lisaks kaltsiumi ja D-vitamiini ning suurendama kehalist aktiivsust.

Kriitiliselt tuleks hinnata liikumis- ja elamistingimusi ning tegema vajalikke muudatusi (libedate põrandate katmine, liikumisel abivahendid jne), et kukkumisoht oleks võimalikult väike. Osteoporoosi ravi toime hindamiseks on vaja luutihedust määrata ka ravi ajal, kuid mitte varem kui aasta möödudes ravi algusest.

**EVELIN JÕEMÄGI**  
perearst-resident

# Täiuslik energiavitamiin üle 50-aastastele



Oktoobris  
Apotheka apteekides  
soodustus

- Ženšenn • 12 vitamiini •
- 10 mineraalainet •



- Varustab igapäevaselt vajalike vitamiinide, mineraalainete ja antioksidantidega
- Lisab elujõudu ja nooruslikkust
- Suurendab füüsilist ja vaimset töövõimet
  - Aitab stressi ja kurnatuse puhul
- Parandab kontsentratsioonivõimet ja mälu
  - Tugevdab organismi kaitsevõimet

**Sinu energia garantii!**