Tiedote
8.4.2015

Mitä uutta luustoterveyden saralla?

Osteoporoosi eli luukato on korkeaan kolesteroliin, diabetekseen ja verenpainetautiin rinnastettava kansantauti. Kansainvälisen osteoporoosisäätiön mukaan 50 vuotta täyttäneistä naisista arvioilta joka kolmannella (33 %) ja miehistä yhdellä viidestä (20 %:lla) murtuu ranne, nikama tai lonkka osteoporoosin eli luun tiheyden pienenemisen takia.

Osteoporoosi on sairaus, joka haurastuttaa luita tavallista nopeammin. Luiden haurastumisesta seuraa usein kivuliaita ja toimintakykyä heikentäviä murtumia. Osteoporoottiset murtumat aiheutuvat esimerkiksi, kun kompastuu, aivastaa tai kun kurottaa sitomaan kengännauhoja. Näissä tilanteissa terve luu ei murru. Yleisimpiä ja yleensä myös vakavimpia murtumia ovat nikama- ja lonkkamurtumat.

Osteoporoosi ei ole vain naisten sairaus. Myös mies voi sairastua osteoporoosiin. Yksi viidestä yli 50-vuotiaasta miehestä saa osteoporoottisen murtuman elämänsä aikana. Yksi kolmasosa kaikista lonkkamurtumista tulee miehille. Miesten riski saada osteoporoottinen murtuma on suurempi kuin riski saada eturauhassyöpä.

Luun murtumat ja osteoporoosi eivät kuuluvat normaaliin ikääntymiseen. Ei ole normaalia missään iässä, että luu murtuu kaaduttaessa tai pudottaessa alle metrin korkeudelta. Osteoporoosia voi ennaltaehkäistä ja hoitaa ikään katsomatta.

Osteoporoosia voi diagnosoida ja hoitaa. Aikaisempi murtuma, kumara ryhti tai pituuden lyhentyminen yli 5 cm ovat merkkejä, jolloin osteoporoosin mahdollisuudesta tulisi keskustella lääkärin kanssa. Osteoporoosidiagnoosi tehdään tutkimusten perusteella, mutta myös murtumariskiä voi arvioida pätevien testien avulla. Murtumariskiä voi pienentää huomattavasti terveellisten elämäntapojen ja osteoporoosin lääkehoidon avulla.

Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys ry järjestää Luustoterveysillan yhteistyössä Luustoliiton kanssa torstaina 16.4.2015 klo 17 alkaen Lahden aikuiskoulutuskeskuksen auditoriossa. Luennoitsijana on osteoporoosin asiantuntija, erikoislääkäri Vesa Ilvesmäki. Kyseessä on maksuton luento.

Lisätietoja: Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys ry:n puheenjohtaja Annikki Kumpulainen, puh. 040-480 9920, email: annikki1956@hotmail.fi SEKÄ Projektipäällikkö Jenni Tuomela, Suomen Luustoliitto ry, puh. 050 378 4058, email: jenni.tuomela@luustoliitto.fi