

TIEDOTE
8.5.2017

Mitä luustollesi kuuLUU?

Monesko luusto sinulla on?

Luusto on elävä. Luuston luusolut uusiutuvat kokonaisuudessaan keskimäärin reilussa kymmenessä vuodessa. Niinpä luustosta on tärkeää pitää huolta koko eliniän ajan.

Mutta miten?

Luustoterveyteen voi vaikuttaa iästä riippumatta.

Lähtökohtana on terveellinen, monipuolinen ravitsemus, riittävä D-vitamiinin saanti ja liikunta. Erityisesti kalsiumilla ja proteiinilla on luustoterveyllisessä ravitsemuksessa tärkeä rooli.

Onko aikuisiän pituutesi pysynyt samana?

Jos aikuisiän pituudestasi on lähtenyt 5 cm tai enemmän, voi kyseessä olla osteoporoosi. Myös selän kumara asento voi kertoa osteoporoottisista nikamamurtumista. Entä oletko murtanut luusi kaatuessasi tai kompastuessasi? Luustosi pitäisi kestää tavalliset arkitilanteet, joten kyse saattaa olla osteoporoosista.

Luento luustoterveydestä: Mitä luustollesi kuuLUU?

Aika: ma 15.5. klo 17.00 alkaen

Paikka: Lohjan pääkirjasto, Järnefeltinsali (Karstuntie 3, Lohja)

Luennoitsija: toiminnanjohtaja Ansa Holm, Luustoliitto

Osteoporoosi ja kaatumistapaturmat: kansanterveysongelma

- Osteoporoosi on etenevä pitkäaikais- ja kansansairaus, jota sairastaa 300 000-400 000 suomalaista
- Osteoporoosiperäisiä murtumia tulee vuosittain jopa 40 000, joista nk. päätapahtumina noin 7 000 lonkkamurtumaa (yleisinä ranne-, nilkka-, kyynärvarsi- ja nikamamurtumat)
- Yli 50 vuotta täyttäneistä naisista joka 3. ja miehistä joka 5. saa osteoporoosiperäisen murtuman
- Osteoporoosia on kaikissa ikäryhmissä: myös lapsi voi sairastua osteoporoosiin
- Murtuman jälkeen on 2-4 -kertainen riski uuteen, vakavampaan murtumaan, esim. lonkkamurtumaan
- Murtumat syntyvät yleensä kaatumistapaturmien yhteydessä: kaatumisen ja putoamisen seurauksena kuolee noin 1 200 ihmistä vuodessa
- Väestö ikääntyy: tulevaisuudessa osteoporoosi ja kaatumistapaturmat ovat kasvava yhteiskunnallinen ongelma

Suomen Luustoliitto ry on kansanterveys- ja potilasjärjestö.

Lisätietoja: toiminnanjohtaja Ansa Holm, ansa.holm@luustoliitto.fi, 050 303 8129.

