



TIEDOTE
25.09.2017

Osteoporoosi – syy kaatumismurtumiin?

Terve luu ei kaatuessa murru, se kestää arjen kompastelut. Suomessa arviolta 300.000-400.000 sairastaa osteoporoosia, suuri osa tietämättään. Osteoporoosi on sairaus, jossa luun lujuuden heikentyminen altistaa murtumille. Kaatumisia ei aina voi estää, mutta voimmeko kuitenkin estää murtumia? Ainakin voimme selvittää mikä on riskimme murtumille.

Osteoporoosi ei usein juurikaan oireile, eikä se näy päällepäin. Jokaisen tulisi selvittää omat riskitekijänsä, sillä osteoporoosiin voivat sairastua sekä miehet että naiset minkä ikäisenä tahansa. Onkin arvioitu, että yli 50-vuotiaista joka kolmas nainen ja joka viides mies saa loppuelämänsä aikana osteoporoottisen murtuman.

Osteoporoosin perushoito kestää yleensä koko loppuelämän. Perushoitoon kuuluu monipuolinen ravitsemus, riittävä kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti sekä säännöllinen liikunta. Tämän lisäksi tarvitaan joskus lääkehoitoa. Hyvällä hoidolla hauraskin luusto voidaan kuitenkin saada lujemmaksi. Mitä aikaisemmin luuston haurastuminen päästään pysäyttämään, sen paremmat mahdollisuudet hyvän luustoterveyden saavuttamiseksi on.

Jotta ”luuloterveys” luuston osalta vältetään, on jokaisen hyvä kartoittaa omat riskitekijänsä!

Luustoterveydestin voi tehdä osoitteessa <https://e-lomake.fi/lomakkeet/5066/lomake.html?rinnakkaislomake=Suomi> ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa riskeistäsi riskeistä kannattaa keskustella.

Tule myös kuuntelemaan professori Heikki Krögerin luentoa aiheesta: ”Osteoporoosi, kaatumiset ja murtumat” Kuopion kaupungintalon juhlasaliin Tulliportinkatu 31 tiistaina 10.10.2017 klo 16.30. Tilaisuus on maksuton.

Yhdistyksen yhteyshenkilö: Pirjo Sikanen, Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys (puh 050-5362168; pirjo.sikanen@dnainternet.net)