

#rakastaluitasi



KOSKA PITUUTESI MITATTIIN VIIMEKSI?

Tiesitkö, että pituus voi lyhentyä aikuisiällä? Jos tiedät nuoruusvuosiesi pituuden, saatat yllättyä seuraavassa mittauksessa.

Tiedätkö nykyisen pituutesi?

Fiktiota: Aikuiselta pituutta kysyttäessä miehet yleensä kertovat armeija-aikaisen ja naiset kouluaikaisen pituutensa. Se siitä.

Faktaa: Tosiasiassa aikuisen kannattaisi seurata omaa pituuttaan. Jos pituus on lyhentynyt 5 cm tai enemmän, voi kyse olla osteoporoosin aiheuttamista nikamien murtumista.

Fiktiota: Toinen harhaluulo onkin, että yleensä nikamamurtuman toki huomaa.

Faktaa: Näin se ei aina ole: monella nikamamurtuma voi olla oireeton tai se voi ilmetä äkillisenä ja ohimenevänä selkäkipuna, jota on kuvitellut noidannuoleksi.

Fiktiota: Kolmas harhaluulo liittyykin nimenomaan nikamamurtumien vaikutuksiin: jos kerran nikamamurtuma ei aina oireile, eihän siitä silloin kannata välittää!

Faktaa: Olisikin näin. Nikamamurtuma on tosiasiassa suuri riski seuraaviin murtumiin ja ennen kaikkea seuraavaan nikamamurtumaan. Lisäksi uudet murtumat ovat tavallisesti aiempaa vaikeampia.

Olet varmaan nähnyt kumarassa kävelevän ihmisen. Häneltä on saattanut murtua useita nikamia. Kumara asento voi käytännössä tarkoittaa, että hengittäminen ja kävely on vaikeaa ja tasapainon ylläpito on haasteellista. Selkä saattaa olla kipeä lähes aina ja yksinkertaistenkin kotiaskareiden teko voi olla mahdotonta. Elämänlaatu voi näiden kaikkien seikkojen vuoksi olla heikentynyt. Nikamamurtumat lisäävät myös kuolleisuutta.

Lisäksi koska nikamamurtuma lisää seuraavan murtuman riskiä, saattaa seuraava murtuma olla nikamamurtumaakin vakavampi murtuma, kuten lonkkamurtuma. Niinpä myös aikuisiällä on tärkeää seurata omaa pituuttaan säännöllisesti.

Mikäli sinun pituutesi on lyhentynyt, selvitä lääkäriltä osteoporoosin mahdollisuus.

Osteoporoosi on huonosti tunnettu kansansairaus. Osteoporoosia sairastaa 400 000 suomalaista ja luuston haurastumisesta johtuvia murtumia tulee jopa 40 000 vuosittain. Osteoporoosi on pitkäaikaissairaus, joka hoitamattomana etenee. **Osteoporoosia voidaan hoitaa, mutta se on tärkeää pysäyttää ajoissa!**

Tee luustotesti: www.luustoliitto.fi/tee-luustotesti

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