

TIEDOTE 1.7.2021

Osteoporoosi aiheuttaa jopa 40 000 murtumaa vuosittain.

Tässä muutama hyvä keino osteoporoosin ehkäisyyn.

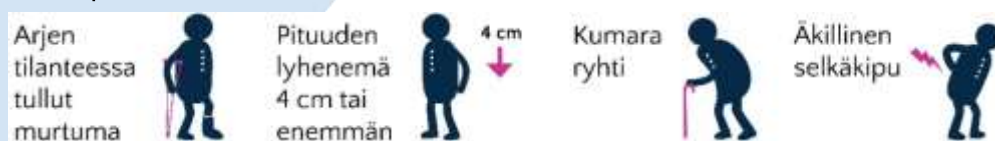
Tiesitkö, että luustosi on elävää kudosta ja se uusiutuu kaiken aikaa? Sen vuoksi luustoon kannattaa panostaa. Osteoporoosin ennaltaehkäisyyn on hyviä keinoja, joiden avulla voit tukea luustosi terveyttä:

1. Harrasta liikuntaa monipuolisesti koko eliniän ajan. Luusto vahvistuu liikunnasta. Monipuolisuus on tärkeää siksi, että liikunta vahvistaa vain niitä luuston osia, joihin rasitus kohdistuu.
2. Syö terveellisesti. Luusto tarvitsee monia kivennäis- ja hivenaineita ja vitamiineja, joita voit saada värikkäistä vihanneksista, marjoista ja hedelmistä sekä täysjyväviljasta. Sen sijaan runsas suolan käyttö heikentää luuston terveyttä. Luusto tarvitsee myös terveellisiä rasvoja ja proteiinia. Proteiinin riittävän saannin turvaaminen on erityisen tärkeää ikääntyessä.
3. Huolehdi riittävästä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista. Kalsiumia saat helposti monista maitotuotteista. Mikäli et niitä käytä, on tärkeää huomioida, että saat tarvittavan kalsiummäärän korvaavista tuotteista. Myös D-vitamiinia voit saada maitotuotteista sekä kalasta. Kesällä aurinko on hyvä D-vitamiinin lähde. Syksyn koittaessa voi D-vitamiinipurkki olla tarpeen.
4. Vältä kaatumisia. Murtumat syntyvät tavallisimmin kaatumistapaturmien yhteydessä. Hyvä lihaskunto ja tasapaino ovat tärkeitä kaatumistapaturmien ehkäisyssä. Lisäksi kannattaa kiinnittää huomio ulkoihin seikkoihin: hyviin jalkineisiin ja riittävään valaistukseen. Lisäksi ryhdy toimiin, jos huomaat kotonasi vaikkapa kompuroida aiheuttavia mattoja tai liukkaan kylpyhuoneen lattiaa.

Jos kaikesta huolimatta epäilet sairastavasi osteoporoosia... voit vaikuttaa luustosi kuntoon edelleen. On tärkeää, että kerrot epäilystäsi lääkärille. Osteoporoosi diagnosoidaan luuntiheysmittauksella. Lisäksi laboratoriokokeiden avulla selvitetään, voisiko osteoporoosin aiheuttaa jokin sairaus tai tila. Niiden hoito on tärkeää luuston hyvinvoinnin turvaamiseksi.

Osteoporoosi on huonosti tunnettu kansansairaus. Osteoporoosia tai sen esivaihetta sairastaa yli puoli miljoonaa suomalaista.

Osteoporoosin varoitukset



Tee luustotesti: www.luustoliitto.fi/luustotesti

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