

Monesko luusto sinulla on?

Luusto on elävää kudosta, joka uusiutuu keskimäärin reilussa kymmenessä vuodessa. Hohkaluu tätä nopeammin ja puolestaan putkiluu tätä hitaammin. Leikkimielisesti voikin kysyä, monesko luusto sinulla on.

Jos luusto on terve, se kestää monet arjen kolhut. Mutta jos luusto voi huonosti, pelkkä kompastuminen voi murtaa ranteen tai nilkan. Arjen tilanteessa tullut murtuma onkin yleensä osteoporoosin ensimmäinen merkki.

Vaikka terve luusto onkin kestävä, se on samalla myös herkkää kudosta. Siinä näkyvät perimämme ja elintapamme sekä monet sairaudet ja lääkehoidot, esimerkiksi:

- Jos vanhemmillasi on ollut osteoporoosi, sinä saatat olla riskissä sairastua.
- Jos olet tupakoinut, se on voinut heikentää luustoasi.
- Jos sairastat suolistosairautta, se voi näkyä luustossasi.
- Jos olet käyttänyt kortisonia, se on voinut vaikuttaa luustosi terveyteen.

Tiedätkö sinä, miten sinun luustosi voi?

Tee luustotesti: www.luustoliitto.fi/luustotesti

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