

Osteoporoosi

Osteoporoosi on sairaus, jossa luun lujuuden heikentyminen altistaa murtumille. Luiden vähittäinen haurastuminen on normaali osa ikääntymistä, mutta osteoporoosissa luun hajoaminen on suurempaa kuin muodostuminen.

- Suomessa osteoporoosia sairastaa arviolta noin 400 000 henkilöä, joista vain neljäsosa saa siihen hoitoa.
- Suomessa arvioidaan tapahtuvan vuosittain 30 000–40 000 luunmurtumaa, joissa luuston haurastuminen on osasyynä. Arvioiden mukaan kahdella viidestä yli 50-vuotiaasta naisesta ja yhdellä seitsemästä miehestä murtuu jäljellä olevan elämänsä aikana ranne, nikama tai lonkka. Osteoporoottisen luunmurtuman saaneella on muuhun väestöön nähden 2–4-kertainen riski saada uusi murtuma.¹
- Luukudos uusiutuu koko elämän ajan. Luun määrä kasvaa 20–30 vuoden ikään saakka ja säilyy melko muuttumattomana noin 40 ikävuoteen asti.¹ Luun määrää säätelevät perintötekijät, sukupuoli, sairaudet ja elintavat.

Sairastumisen riskitekijät:²

- Ikääntyminen on yksi syy osteoporoosille (primaarinen osteoporoosi). Sen lisäksi taustalla voivat olla vaihdevuodet, sukuhormonien puute tai perinnöllinen alttius.
- Osteoporoosille voi altistaa myös jokin sairaus, kuten hormonihäiriö, keliakia, reuma, kilpirauhasen sairaus, diabetes tai lääkitys, esimerkiksi pitkäaikainen kortisonihoito tai syöpähoidot (sekundaarinen osteoporoosi).
- Vaikka osteoporoosiin voivat sairastua kaikenikäiset sukupuoleen katsomatta, sitä todetaan eniten naisilla. Suurin riski sairastua osteoporoosiin on vaihdevuodet ohittaneilla naisilla, sillä estrogeenituotannon hiipuminen kiihdyttää luumassan menetystä.

Osteoporoosin tunnistaminen

Osteoporoosi kehittyy yleensä hitaasti vuosien mittaan, ja usein vasta murtuma on sen ensimmäinen oire. Tyypillisiä oireita ja löydöksiä voivat olla pituuden lyheneminen yli 5 sentillä, etukumara ryhti ja pienestä kaatumisesta saatu niin sanottu matalaenerginen murtuma.²

Osteoporoosin diagnoosi perustuu vastaanotolla kartoitettavan oirekuvan lisäksi luuntiheyden mittaamiseen (DXA-tutkimus), jonka avulla saadaan helposti ja nopeasti tieto luuston kunnosta. Joskus osteoporoosi todetaan murtuman yhteydessä röntgenkuvasta.

Ennen DXA-tutkimusta kohonnut osteoporoosiriski voidaan havaita myös Bindex-osteoporoosimittauksella ilman säteilyä. Mittaus tehdään säären yläosasta, ja sillä voidaan huomata alentunut luun mineraalitiheys.

Ennaltaehkäisy ja hoito

Osteoporoosia voi ennaltaehkäistä kiinnittämällä läpi elämän huomiota luuston terveyteen vaikuttaviin elämäntapoihin, kuten monipuoliseen ravitsemukseen ja liikkumiseen. Myös tupakointia tulisi välttää, sillä tupakoitsijoiden luumassa on pienempi kuin tupakoimattomilla. Lisäksi tupakointi voi heikentää kalsiumin luuta suojaavaa vaikutusta.¹

Monipuolinen ravinto⁴

- Monipuolisen ruokavalion noudattaminen on tärkeää tarvittavan energian ja ravintoaineiden saamiseksi. Luun muodostukseen tarvitaan päivittäin muun muassa D-vitamiinia, kalsiumia ja riittävästi proteiinia.
- D-vitamiini auttaa kalsiumin imeytymistä suolistossa ja kiinnittymistä luustoon. Sitä saa auringonvalosta ja ravinnosta, eniten rasvaisesta kalasta.
- Kalsium antaa luustolle ja hampaille lujuuden. Nopeimman kasvun aikana kalsiumia tarvitaan paljon luuston rakennusaineeksi, mutta myös aikuiset tarvitsevat sitä ruokavaliosta päivittäin.
- Päivittäin kolme lasillista maitoa, jogurttia, viiliä tai piimää sekä lisäksi muutama siivu juustoa turvaavat riittävän kalsiumin saannin. Kannattaa kuitenkin muistaa, että kalsiumia voi saada myös liikaa, jos maitotuotteita kuluttaa päivässä yli kaksi litraa.
- Jos ruokavalioon ei kuulu maitotuotteita, kalsiumia saa esimerkiksi tummanvihreistä vihanneksista, kuten lehti- ja parsakaalista, sekä pavuista, pähkinöistä ja siemenistä.
- Proteiini edistää D-vitamiinin muuntumista aktiiviseen muotoon, jolloin kalsiumin imeytyminen on paremmin. Hyviä proteiiniähteitä ovat liha, kala, kana, maitotuotteet sekä palkokasvit.
- Kasvisruokavaliota noudattaville suositellaan D-vitamiinilisää käytettäväksi päivittäin. Suurin osa tarvitsee D-vitamiinilisää myös talvella, kun auringonvaloa ei saa tarpeeksi.

Säännöllinen liikunta³

Monipuolista, luustoa kuormittavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa, mieluiten päivittäin. Säännöllinen liikunta

- lisää merkittävästi luun massaa ja kokoa sekä vahvistaa luiden rakennetta kasvuiässä
- ylläpitää saavutettua luumassaa ja saattaa lisätä sitä 1–3 prosenttia aikuisiässä
- hidastaa luun menetystä vaihdevuosi-ikässä
- vähentää kaatumisia ja siten myös iäkkäiden luunmurtumia.

Liikunnan säännöllisyys on tärkeää ikään katsomatta, sillä vaikutukset luustoon, tasapainoon ja lihasvoimaan eivät synny heti. Luustoa vahvistavat parhaiten liikuntalajit, joissa kannatellaan kehonpainoa ja tehdään töitä painovoimaa vastaan. Erityisesti luustoon vaikuttavat iskuja, nopeita kiertoja, vääntöä ja tärähdyksiä sisältävä liikunta. Siksi luustolle hyviä lajeja ovat esimerkiksi tanssi, voimistelu ja jumput, pallopelit, lihaskuntoharjoittelu sekä yleisurheilun juoksu- ja hyppylajit.

Iäkkäillä kaatumisesta johtuvia osteoporoottisia murtumia ehkäisee liikunta, joka kehittää kehon hallintaa, tasapainoa, lihasvoimaa ja liikkumisvarmuutta. Hyviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, portaiden kävely, kävely vaihtelevassa maastossa, sauvakävely, hiihto, tanssi, koti- tai ryhmäjumppa ja ikäihmisten kuntosaliharjoittelu.

Osteoporoosin hoito²

Osteoporoosihoidon tavoitteena on estää murtumien ja erityisesti nikama- ja lonkkamurtumien syntyminen sekä parantaa siten potilaan elämänlaatua. Omahoitoon kuuluu riittävä ravintoaineiden saannin varmistaminen ja luustoa vahvistava liikunta. Iäkkäillä murtumien vaaraa voidaan ennaltaehkäistä myös pyrkimällä estämään kaatumisia ja käyttämällä lonkkasuojia.

Lisäksi joissakin tilanteissa voidaan käyttää lääkehoitoa, jolla vähennetään luun hajoamista tai tuetaan luun rakentumista. Osteoporoosin lääkehoitopäätökseen vaikuttavat potilaan ikä, kokonaistilanne sekä muut sairaudet ja lääkehoidot.

Lähteet:

- ¹ Osteoporoosin [Käypä hoito -suositus](#)
- ² Luustoliitto, www.luustoliitto.fi/omahoito/osteoporoosi
- ³ Terveyskirjasto: [Vahvat luut, liikuntaohje](#)
- ⁴ Luusto lujaksi [Käypä hoito -suositus](#)