

N. OSTEOPOROOSIRISKITESTI

KUULUTKO OSTEOPOROOSIN JA MURTUMIEN RISKIRYHMÄÄN?

Selvitä asia tämän nopean ja helpon riskitestin kautta

Älä anna osteoporoosin vaikuttaa sinuun!
Jos kuulut riskiryhmään, puhu lääkäriillesi

1. Oletko yli 60-vuotias?

- Kyllä
- En



Osteoporosisriski kasvaa iän myötä. Jos olet yli 60-vuotias nainen tai yli 70-vuotias mies, suosittelemme ottamaan luuston terveyden puheeksi seuraavassa terveystarkastuksessasi, vaikka sinulla ei olisi muita kliinisiä riskitekijöitä.

2. Onko sinulta murtunut luita yli 50-vuotiaana?

- Kyllä
- En



Jos sinulta on murtunut luita pienen (seisomakorkeudelta tapahtuneen) kaatumisen jälkeen, syynä voi olla osteoporosi. Yksi luunmurtuma lisää uuden murtuman vaaraa merkittävästi, ja riski on suurimmillaan seuraavan kahden vuoden aikana.

3. Oletko alipainoinen (painoindeksi alle 19)?

- Kyllä
- En

Jos et tiedä painoindeksiäsi, se lasketaan seuraavasti:

Metrijärjestelmän yksiköt

$$\text{Painoindeksi} = \frac{\text{paino (kg)}}{\text{pituus (m)}^2}$$

Painoindeksi	Merkitys
Alle 19,0	Alipaino
19,1–24,9	Normaali/terve paino
25,0–29,9	Ylipaino
Yli 30,0	Merkittävä ylipaino



Painoindeksi, joka on alle 19 kg/m², kuuluu osteoporosin riskitekijöihin. Alipainoisuus voi alentaa tyttöjen ja naisten estrogeenitasoja menopaussin tapaan ja vaikuttaa osteoporosin kehittymiseen. Hauras ruumiinrakenne lisää myös murtumavaaraa.



Jos olet vastannut myöntävästi kahteen tai useampaan edeltävistä kysymyksistä, osteoporosin ja luunmurtumien riski saattaa olla kohdallasi merkittävä. Suosittelemme sinua pyytämään arviota lääkäriltäsi ja keskustelemaan siitä, miten voit pienentää osteoporosiin liittyvien murtumien riskiä.

4. Oletko menettänyt yli 4 cm pituutta 40. ikävuoden jälkeen?

- Kyllä
- En
- En tiedä



Yli 4 cm:n pituudenmenetyksessä aikuisiässä johtuu usein osteoporoosin aiheuttamista selkärangan murtumista. Kaikki selkämurtumat eivät ole kivuliaita, joten ihmiset eivät aina tiedä kärsivänsä niistä.

5. Onko kummaltakaan vanhemmistasi murtunut lonkka?

- Kyllä
- En



Jos vanhemmillasi on ollut lonkkamurtumia, osteoporoosi- ja murtumariski saattaa olla kohdallasi korkeampi. Myös vanhemman kyyryselkäisyys tai suvussa paljon esiintyvä osteoporoosi voivat olla kohonneen osteoporoosiriskin varoitusmerkkejä.

6. Onko sinulla joitain seuraavista vaivoista?

- Nivelreuma
- Ruoansulatuskanavan sairaudet (tulehduksellinen suolistosairaus (IBD), keliakia)
- Eturauhas- tai rintasyöpä
- Diabetes
- Krooninen munuaissairaus
- Kilpirauhasen tai lisäkilpirauhasten sairaudet (hypertyreoosi, hyperparatyreoosi)
- Keuhkosairaus (keuhkohtaumatauti (COPD))
- Testosteronin puutostila (hypogonadismi)
- Varhainen menopaussi, kuukautiset loppuneet, munasarjat poistettu (hypogonadismista johtuva estrogeenin puutostila)
- Pitkäaikainen liikkumattomuus (esim. ei pysty kävelemään ilman apua)
- HIV
- En tiedä, mutta kysyn lääkäriltäni
- Ei mitään yllä olevista



Tietyt sairaudet ovat yhteydessä kohonneeseen osteoporoosi- ja murtumariskiin. Tätä kutsutaan sekundaariseksi osteoporoosiksi. Jotkin vaivat lisäävät myös kaatumisriskiä, mikä voi johtaa murtumiin.

7. Onko sinua hoidettu millään seuraavista lääkkeistä?

- Tulehdustilojen hoitoon käytettävät glukokortikoidit eli kortisonit (esim. prednisoni tabletit vähintään 3 kuukautta)
- Rintasyövän hoitoon käytettävät aromataasin estäjät
- Eturauhassyövän hoitoon käytettävä androgeenisalpaushoito
- Diabeteksen hoitoon käytettävät tiatsolidiinidionit (esim. pioglitatsoni)
- Elinsiirtoleikkausten jälkeen käytettävät immunosuppressantit (esim. kalmoduliini/kalsineuriini-fosfataasinestäjät)
- Masennuksen, OCD:n ym. hoitoon käytettävät masennuslääkkeet (esim. selektiiviset serotoniinin takaisinoton estäjät (SSRI))
- Kohtausten hoitoon käytettävät kouristus- tai epilepsialääkkeet (esim. fenobarbitaali, karbamatsepiini ja fenytoiini)
- En tiedä, mutta kysyn lääkäriltäni
- Ei mitään yllä olevista



Tietyt hoidot saattavat pitkittyessään aiheuttaa luukatoa, mikä lisää murtumariskiä. Jotkin hoidot lisäävät myös kaatumisriskiä, mikä voi johtaa luunmurtumiin.

8. Juotko liiallisia määriä alkoholia (yli 3 annosta päivässä) ja/tai tupakoitko tällä hetkellä?

- Kyllä
- En



Liiallinen alkoholinkäyttö vaikuttaa negatiivisesti luuston terveyteen ja voi myös aiheuttaa kaatumisia lisäten näin murtumariskiä.



Oletpa sitten nykyinen tai entinen tupakoitsija, on hyvä tiedostaa, että tupakointi vaikuttaa negatiivisesti luuston terveyteen.

KIITOS KUN TEIT IOF:N OSTEOPOROOSIRISKITESTIN!

JOS OLET VASTANNUT MYÖNTÄVÄSTI YHTEENKÄÄN TÄMÄN RISKITESTIN KYSYMYKSEEN



VASTAUKSESI VIITTAAVAT SIIHEN, ETTÄ SINULLA VOI OLLA OSTEOPOROOSI- JA MURTUMARISKITEKIJÖITÄ!

Suosittellemme ottamaan luustosi terveyden ja osteoporoosista johtuvien murtumien ehkäisyn puheeksi lääkärisi kanssa. Lääkäri voi suositella riskiarviointia ja/tai luutiheysmittausta.

Suosittellemme myös tutustumaan seuraavilla sivuilla listattuihin mahdollisiin muihin osteoporoosin riskitekijöihin sekä testaamaan osteoporoosi- ja murtumariskisi säännöllisesti.

JOS ET OLE VASTANNUT MYÖNTÄVÄSTI YHTEENKÄÄN TÄMÄN RISKITESTIN KAHDEKSASTA KYSYMYKSESTÄ

Tarkasta, vaikuttaako jokin seuraavilla sivuilla listatuista muista osteoporoosin riskitekijöistä mahdollisesti sinuun.

Voit tehdä tämän riskitestin uudelleen verkossa osoitteessa

<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

KOSKEVATKO SINUA MITKÄÄN MUUT OSTEOPOROOSIN RISKITEKIJÄT?

RISKITEKIJÖITÄ, JOIHIN VOIT VAIKUTTAA



VÄLTÄTKÖ MAITOTUOTTEITA?

Kalsiumia, luiden kannalta tärkeintä kivennäisainetta, on enimmäkseen maitotuotteissa. Jos vältät maitotuotteita tai olet niille allerginen/ yliherkkä, etkä käytä kalsiumlisäravinteita, olet todennäköisesti kärsinyt kalsiumin puutteesta ja osteoporoosiriskisi on korkeampi.



SAATKO RIITTÄVÄSTI AURINKOAA?

Vietätkö alle 10 minuuttia päivässä ulkona (niin että osa kehostasi on auringossa) nauttimatta D-vitamiinilisää? Ihosi muodostaa D-vitamiinia auringonvalolle altistuessaan. D-vitamiini edistää luuverveyttä, sillä sitä tarvitaan kalsiumin imeytymisessä.



LIIKUTKO HARVOIN?

Jääkö päivittäinen aktiivisuutesi (esim. taloustöiden, kävelyn tai juoksun parissa) alle 30 minuuttiin? Liikunnan puute aiheuttaa luu- ja lihaskatoa. Säännöllinen seisaallaan tapahtuva liikunta (esim. juoksu tai kävely) ja lihaskuntoharjoittelu auttavat kehittämään ja vahvistamaan luustoa ja lihaksia.



KAATUILUA?

Kaatumiset ovat yleisin luunmurtumien syy, ja kaikilla usein kaatuilevilla (useampi kuin yksi kaatuminen viimeisen vuoden aikana) on kohonnut luunmurtumariski. Lihaskvoimaa ja tasapainoa parantava liikunta sekä kaatuilua ehkäisevät toimet kotiloissa voivat auttaa vähentämään kaatumisriskiä.

RISKITEKIJÖITÄ, JOIHIN ET VOI VAIKUTTAA



NIVELREUMA?

Nivelreuma itsessään ja sen hoito kortisonilla voivat aiheuttaa osteoporoosia.



DIABETES?

Sekä ykkös- että kakkostyyppin diabetes on yhdistetty kohonneeseen murtumarisktiin.



RINTA- TAI ETURAUHASSYÖPÄHOITOA?

Eturauhas- ja rintasyöpiä hoidetaan hormonien poistolla, joka edistää luukatoa. Myös kemoterapian, säteilyhoidon ja kortisonin tapaisilla syöpähoidoilla on negatiivinen vaikutus luuston terveyteen.



KORTISONIHOITOA?

Yleisemmin kortisonina tunnettuja glukokortikoideja (esim. prednisoni) määrätään usein hoidoksi mm. astmaan, nivelreumaan sekä tiettyihin tulehdussairauksiin. Yli kolmen kuukauden yhtäjaksoinen kortikosteroidien käyttö voi aiheuttaa luukatoa, joka on voimakkainta hoidon ensimmäisen 3–6 kuukauden aikana.



HYPERTYREOOSI TAI PARAHYPERTYREOOSI?

Kilpirauhasen tai lisäkilpirauhasen liikatoiminta voivat aiheuttaa luukatoa ja osteoporoosia.



VARHAINEN MENOPAUSSI?

Tapahtuiko menopaussisi ennen 45 vuoden ikää? Estrogeeni suojaa luita. Kun menopausi alkaa, kehosi estrogeenituotanto vähenee ja luukato nopeutuu merkittävästi.



KESKEYTYNEET KUUKAUTISET?

Ovatko kuukautisesi koskaan keskeytyneet yli 12 kuukauden yhtäjaksoiseksi ajaksi (muuten kuin raskauden, menopaussin tai kohdunpoiston seurauksena)? Pitkä aika ilman kuukautisia on merkki vähäisestä estrogeenituotannosta, joka kuuluu osteoporoosin riskitekijöihin.



MUNASARJAT POISTETTU?

Poistettiinko munasarjasi ennen 45 vuoden ikää ilman, että olisit ollut hormonikorvaushoidossa? Munasarjattomuus merkitsee sinun kärsineen estrogeenipuutteesta, joka kuuluu osteoporoosin riskitekijöihin.



ALHAISET TESTOSTERONITASOT?

Oletko koskaan kärsinyt impotenssista, libidon puutteesta tai muista alhaiseen testosteronitasoon liitetystä oireista? Testosteroni vaikuttaa miehiin samaan tapaan kuin estrogeeni naisiin – alentuneet hormonitasot voivat vaikuttaa luuston terveyteen negatiivisesti ja saattavat lisätä osteoporoosiriskiä.



RUOANSULATUSELIMISTÖN SAIRAUSET?

Kroonisen paksusuolen tulehduksen, Crohnin taudin ja keliakian tapaiset sairaudet heikentävät ruoasta saatavien ravinteiden imeytymistä. Kohonnut osteoporoosiriski johtuu kalsiumin ja muiden ravinteiden puutteellisesta imeytymisestä (ja usein alhaisesta ruumiinpainosta). Gluteenitonnta ruokavaliota tarkasti noudattavien keliakkikkojen pitkän aikavälin luusterveys ei todennäköisesti ole vaarassa.







Jos jokin riskitekijöistä pätee sinuun, se ei tarkoita sinun kärsivän osteoporoosista, ainoastaan että sinulla voi olla suurempi riski sairastua tähän tautiin. Puhu siinä tapauksessa luuston terveydestä lääkärillesi, joka voi suositella luustosi terveyden arviointia. Jos et ole havainnut riskitekijöitä, kehotamme noudattamaan luustolle terveellisiä elämäntapoja ja pitämään riskitasojasi silmällä myös jatkossa.

VINKKEJÄ LUUSTON TERVEYTTÄ EDISTÄVIIN ELÄMÄNTAPOIHIN

- **Liiku enemmän** – pyri harrastamaan liikuntaa 3–4 kertaa viikossa, 30–40 minuuttia kerrallaan ja yhdistämään sekä seisaallaan liikkumista että painoharjoittelua
- **Noudata ravitsevaa ja tasapainoista ruokavaliota, joka sisältää riittävästi kalsiumia** – katso kalsiumsuosituksemme verkosta
- **Maitoyliherkkyttä? Tutustu runsaskalsiumisiin vaihtoehtoisiin tuotteisiin tai siihen**, mitä maitotuotteita voit nauttia kohtuudella – sivustoltamme löytyvä IOF:n kalsiumlaskuri auttaa arvioimaan sopivan kalsiuminsaannin
- Ulkoile enemmän saadaksesi riittävästi **D-vitamiinia** tai käytä lisäravinteita tarpeen mukaan
- **Vältä tupakointia ja käytä alkoholia kohtuudella**

ÄLÄ ANNA OSTEOPOROOSIN VAIKUTTA SINUUN, LÄHEISIISI TAI YSTÄVIISI!

Lisätietoa osteoporoosista, siihen liittyvistä luunmurtumista ja kansallisesta osteoporoosiliitostasi: www.osteoporosis.foundation

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisdaily/
-  youtube.com/iofbonehealth/
-  pinterest.com/iofbonehealth/

©2019 **Kansainvälinen Osteoporoosisäätiö (IOF)**
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00 • info@iofbonehealth.org

