

Osteoporoos: tugevad luud algavad teadlikkusest



„Vaikne” haigus, mis võib viia luumurdudeni.

Osteoporoos nõrgestab luid ja muudab need hapramaks. Tihti ei ole selgeid sümptomeid enne luumurru tekkimist. Nõrgenenud luude korral võib luumurd tekkida isegi väikese kukkumise, järsu liigutuse või igapäevase tegevuse tagajärjel.



1/3

Osteoporoosist tingitud luumurd tekib elu jooksul igal kolmandal üle 50-aastaselt naisel.



1/5

Iga viies üle 50-aastane mees kogeb elu jooksul osteoporoosist tingitud luumurdu – ometi arvavad mehed, et see on „naistehaigus”.



~75%

75% osteoporoosiga menopausijärgsetest naistest Baltimaades ei ole diagnoositud ega saa vajalikku ravi.



20–24%

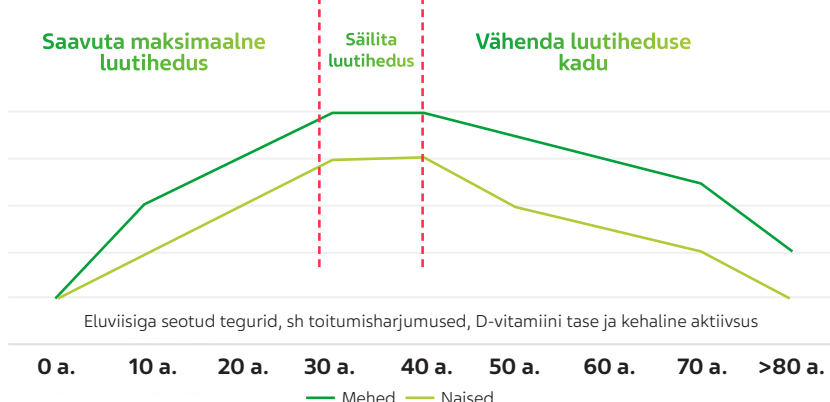
Puusaluumurd on osteoporoosi üks tõsisemaid tagajärgi – aasta jooksul sureb 20–24% patsientidest

Mis on osteoporoos?

Luud on elav kude, mis uueneb pidevalt. Luumass suureneb ligikaudu kuni 35. eluaastani, seejärel hakkab see järkjärgult vähenema. Osteoporoosi korral kiireneb luukoe kadu märkimisväärselt – luud muutuvad hõredamaks ja hapramaks, mistõttu tekivad luumurrud palju kergemini, kõige sagedamini randmes, puusas või lülisambas.

Luukoe ainevahetus ja luude tugevus

Luukoe lagundamine ja uuenemine toimuvad samaaegselt kogu elu jooksul



El Miedany Y et al., New Horizons in Osteoporosis Management, 2022
doi.org/10.1007/978-3-030-87950-1

Miks see on oluline?

Osteoporoosi teatakse ka kui „vaikset haigust” – kulgeb sageli märkamatuks ja ilma sümptomiteta kuni luumurru tekkimiseni. Luumurd võib põhjustada valu, kehapiikkuse vähenemist, küürus selga ning piirata igapäevast toimetulekut. Hea uudis: osteoporoosi saab ennetada ja ravida ning varajane tegutsemine aitab säilitada teie liikumisvõimet ja elukvaliteeti.



5 sammu tugevamate luude heaks:

01



Toida oma luid iga päev:

- kaltsiumirikkad toidud, näiteks piimatooted, kaltsiumiga rikastatud toidud, lehtköögiviljad, kaunviljad ja kaltsiumirikas mineraalvesi
- piisavalt valgukogus, eriti vanuse kasvades
- magneesiumi sisaldavad toidud, näiteks pähklid, seemned, kaunviljad ja täisteratooted
- tasakaalustatud toitumine köögiviljade, puuviljade ja tervislike rasvadega

02



Liikuge viisil, mis toetab luude tervist

- Luud vajavad tugevana püsimiseks regulaarset koormust. Liikumine ja jõuharjutused aitavad säilitada luude tugevust, lihasjõudu, tasakaalu ja koordineerimist.

03



Kontrollige D-vitamiini taset

- D-vitamiin aitab organismil kaltsiumi omastada ja toetab luude mineraliseerumist.
- Läänemere kliimas on madal D-vitamiini tase sage probleem, eriti sügis- ja talvekuudel.
- Pidage nõu oma arsti või apteekriga, kas teil oleks vaja kontrollida D-vitamiini taset
- ning kas D-vitamiini lisamanustamine on teie jaoks vajalik.

04



Vähendage luude nõrgenemist soodustavaid tegureid

- Loobuge suitsetamisest.
- Piirake alkoholi tarvitamist.
- Vältige pikki istumisperioode.
- Säilitage tervislik kehakaal.
- Muutke oma kodu turvalisemaks, et vähendada kukkumiskahju: eemaldage lahtised vaibad, parandage valgustust, kandke libisemiskindlaid jalatseid ja kontrollige regulaarselt nägemist.

05



Teadke oma riske ja tegutsege varakult.

Pidage nõu arstiga, kui:

- teil on esinenud luumurud pärast väikest kukkumist
- olete kaotanud pikkust.
- teil esineb püsiv seljavalu.
- teil on osteoporoosi riskitegureid.
- olete menopausijärgne naine või üle 70-aastane mees



Tugevad luud kujunevad igapäevaste valikute kaudu – Tasakaalustatud toitumine, D-vitamiin, liikumine, tervislikud harjumused ja õigeaegne meditsiiniline abi.

Kui teil esineb osteoporoosi riskitegureid või kahtlustate osteoporoosi, pöörduge esimesel võimalusel oma perearsti poole. Õigeaegne diagnoosimine ja ravi aitavad avastada osteoporoosi enne luumurru tekkimist või pärast esimest luumurdu, et vähendada korduvate luumurdude riski.



Osteoporoosi ravi kuulub Eestis hüvitamisele vastavalt kehtivatele nõuetele ja tingimustele. Ärge jääge ootama esimest luumurdu, et osteoporoos avastada.

Allikad:

<https://www.osteoporosis.foundation/facts-statistics/epidemiology-of-osteoporosis-and-fragility-fractures>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32829471/>
<https://www.ratiopharm.de/ratgeber/osteoporose>