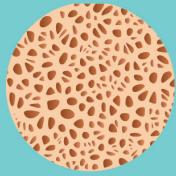


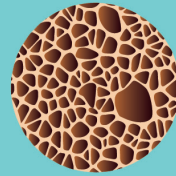


Mitä on osteoporoosi?

Osteoporoosi on tila, jossa luun lujuus heikkenee, minkä vuoksi ne voivat murtua herkemmin.



Normaali luu



Osteoporoottinen luu



Murtunut luu

Mitä on anoreksia?

Anoreksia nervosa on sairaus, johon liittyy alhainen kehon paino ja perusteeton pelko painonnoususta. Anoreksiaa sairastavilla on häiriintynyt kehonkuva: he näkevät itsensä ylipainoisina alipainosta huolimatta, ja rajoittavat pakonomaisesti syömistään. Vaikka anoreksia nervosaan voi sairastua sukupuolesta riippumatta, häiriö on naisilla noin 10 kertaa yleisempi kuin miehillä.

Anoreksian ja osteoporoosin välinen yhteys

Osteoporoosi on sairaus, joka heikentää luustoa ja tekee sen hauraaksi, jolloin luu saattaa murtua pieninkin törmäyksen tai kaatumisen yhteydessä. Osteoporoosin aiheuttamat luunmurtumat aiheuttavat kipua, itsenäisyyden menetystä ja elämänlaadun heikkenemistä.

Anoreksia nervosaan liittyy pieni luun mineraalitiheys ja heikentynyt luuston rakenne ja lujuus. Nämä lisäävät osteoporoosin ja pienenergisten murtumien riskiä.

Anoreksia on riski luuston terveydelle useasta syystä:

Hormonit: Rungas laihtuminen ja matala kehon rasvapitoisuus muokkaavat hormonituotantoa. Tytöillä erityisesti murrosiän aikana estrogeeni lisää luumassan kertymistä ja tukee luuston kasvua. Estrogeenituotannon väheneminen saattaa aiheuttaa häiriöitä kuukautiskierrossa ja jopa aiheuttaa kuukautisten loppumisen. Tämä heikentää luun kasvua ja lujuutta. Vastaavasti miehillä ja pojilla matala testosteronipitoisuus ei tue luuston kasvua. Painonlasku häiritsee useiden muidenkin kasvuun liittyvien hormonien toimintaa ja näiden vaikutukset ulottuvat myös luustoon.

Pieni kehon painoindeksi: Alipainoisuudella on suora vaikutus luuston terveyteen ja se on osteoporoosin ja pienenergisten murtumien riskitekijä (myös ihmisillä, joilla ei ole anoreksiaa).

Puutteellinen ravitsemus: Vahvan, terveen luuston ylläpitämiseksi tarvitaan monipuolinen ruokavalio, jossa on riittävästi kalsiumia, proteiinia, D-vitamiinia ja muita ravintoaineita. Ruokavalioon liittyvien rajoitusten vuoksi anoreksiaa sairastavat eivät tyypillisesti saa riittävästi luuston terveydelle tärkeitä ravintoaineita.



Anoreksian vaikutus luuston terveyteen

Anoreksia nervosa puhkeaa keskimäärin 16–17-vuotiaana, mutta aiempaa nuorempien sairastuneiden lapsien määrä on kasvussa. Tämä on huolestuttavaa luuston terveyden kannalta, sillä lapsuus ja murrosikä ovat kriittisiä aikoja luuston kehittymiselle. Luusto kasvaa kooltaan ja lujuudeltaan huippumassan saavuttamiseen saakka, joka on kahden ja kolmenkymmenen ikävuoden välillä.

- Jos luuston huippumassaa ei saavuteta varhaisaikuisuudessa, sillä voi olla elinikäinen vaikutus luuston terveyteen: osteoporoosin ja siihen liittyvien murtumien riski kasvaa myöhemmässä elämässä.

Anorexia nervosan vaikutus luuston terveyteen riippuu monista tekijöistä, kuten syömishäiriön kestosta ja taudin vakavuudesta sekä siitä, missä iässä sairaus puhkeaa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että:

- lästä riippumatta anoreksia nervosaa sairastavilla tai jossain vaiheessa elämäänsä sairastaneilla on todennäköisesti heikompi luusto kuin väestöllä keskimäärin. Anoreksiaa sairastaneilla ihmisillä on kaksin- kolminkertainen luunmurtumien riski.

- Nuoruusiässä anoreksiaan sairastuneilla naisilla on pienempi luun mineraalitiheys, kuin aikuisiällä sairastuneilla naisilla, riippumatta sairauden kestosta.
- Anoreksia nervosaa sairastavilla nuorilla on pienempi luun mineraalitiheys sekä hitaampi luunmuodostus kuin saman ikäisillä ja samassa kypsyysvaiheessa olevilla normaalipainoisilla nuorilla.
- Yli 50 %:lla anoreksia nervosaa sairastavista tytöistä on merkittävä luukato jo vuoden kuluttua diagnoosista.
- Tutkimuksen mukaan lähes 38 %:lla anoreksiaa sairastaneista naisista oli osteoporoosia jossakin luustonsa kohdassa ja 92 %:lla oli osteopenia (pieni luun mineraalitiheys) yhdessä tai useammassa luuston kohdassa.
- Vaikka luun mineraalitiheys kasvaa anoreksiasta toivuttaessa, ei luun mineraalitiheys välttämättä palaa normaalkiksi, vaikka normaalipaino saavutettaisiin ja kuukautiskierto palaisi.

Anoreksiaa sairastavan luustoterveyden kulmakivet

Koska merkittävää luukatoa voi esiintyä jo hyvin varhaisessa anoreksian vaiheessa – jopa ensimmäisen vuoden aikana – varhainen taudinmääritys, hoito ja kuntoutus ovat kriittisiä ja tärkeimpiä tekijöitä tulevan luustoterveyden kannalta.



- Painon ja hormonitoiminnan normalisoiminen ovat hoidon kulmakiviä anoreksiaa sairastavan pienen luun mineraalitiheyden hoidossa. Nuorilla naisilla tämä tarkoittaa normaalin kuukautiskierron palauttamista.

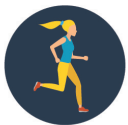


- Ravitsemusterapeutti tukee terveitä syömistottumuksien ja kiinnittämää huomiota yleiseen ravitsemustilanteeseen. Koska kalsium ja D-vitamiini ovat äärimmäisen tärkeitä luuston kehitykselle nuorilla, voidaan lisäravinteita suositella riittävän saannin turvaamiseksi.



- Luuston kunnon arviointiin kuuluu kattava fyysisen toimintakyvyn arviointi.

- Luuntiheyden mittauksella arvioidaan luun mineraalitiheyttä. Tulosten tulkinta on kuitenkin tehtävä ammattitaitoisesti kasvavilla lapsilla ja nuorilla.



- Tällä hetkellä anoreksiaa sairastaville ei ole hyväksytyjä osteoporoosi- tai hormonihoidoja luun mineraalitiheyden parantamiseksi, vaikkakin tutkimustyötä asian eteen tehdään. Hormonihoidoja ei yleensä suositella hoidettaessa alhaista luun tiheyttä lapsilla tai nuorilla, mutta nuorilla naisilla hormonihoito voi olla tehokas estrogeenipitoisuuden palauttamisessa.



- Varo liikaa liikuntaa! Vaikka liikunta on välttämätöntä luuston terveyden rakentamisessa ja ylläpitämisessä, liittyy liikuntaan haasteita anoreksiaa sairastavilla. Harjoittelun määrää on seurattava, jotta laihtumista ei enää tapahduisi.



- Terveet elämäntavat ovat tärkeitä: monipuolinen, terveellinen ja riittävä ravinto, joka sisältää riittävän määrän D-vitamiinia, kalsiumia ja proteiinia, riittävä lepo, tupakoimattomuus sekä alkoholin käytön pitäminen kohtuudessa.

Anoreksia nervosaa sairastaville tulee tarjota luuston omahoidon ohjausta sekä luuntiheyden mittaus osana syömishäiriön hoitoa luuston terveyden tukemiseksi. Sama koskee myös muita vastaavan tyyppisiä syömishäiriöitä kuten bulimiamia.