

# MIESTEN JUTTU



Ai!



Joka viides yli 50-vuotias mies  
saa osteoporoottisen murtuman

# Myytit

## 1. Osteoporoosi on vain naisten sairaus

- Myös mies voi sairastua osteoporoosiin. Yksi viidestä yli 50-vuotiaasta miehestä saa osteoporoottisen murtuman elämänsä aikana.
- Yksi kolmasosa kaikista lonkkamurtumista tulee miehille.
- Miesten riski saada osteoporoottinen murtuma on suurempi kuin riski saada eturauhassyöpä.

## 2. Luun murtumat ja osteoporoosi kuuluvat ikääntymiseen

- Ei ole normaalia missään iässä, että luu murtuu kaaduttaessa tai pudottaessa alle metrin korkeudelta.
- Osteoporoosia voi ennaltaehkäistä ja hoitaa ikään katsomatta.

## 3. Osteoporoosia ei voi diagnosoida tai hoitaa

- Aikaisempi murtuma, kumara ryhti tai pituuden lyhentyminen yli 5 cm ovat merkkejä, jolloin osteoporoosin mahdollisuudesta tulisi keskustella lääkärin kanssa.
- Osteoporoosidiagnoosi tehdään tutkimusten perusteella, mutta myös murtumariskiä voi arvioida pätevien testien avulla.
- Murtumariskiä voi pienentää huomattavasti terveellisten elämäntapojen ja osteoporoosin lääkeshoidon avulla.

# Älä anna osteoporoosin murtaa!

Ulkokuori saattaa pettää. Vahvakin mies voi olla heikko sisältäpäin. Keskimäärin joka viides yli 50-vuotias mies saa osteoporoosin seurauksena murtuman. Murtumasta huolimatta moni heistä jää ilman osteoporoosidiagnoosia ja hoitoa.

Osteoporoosi on sairaus, joka haurastuttaa luita tavallista nopeammin. Luiden haurastumisesta seuraa usein kivuliaita ja toimintakykyä heikentäviä murtumia. Osteoporoottiset murtumat aiheutuvat esimerkiksi, kun kompastuu, aivastaa tai kun kurottaa sitomaan kengännauhoja. Näissä tilanteissa terve luu ei murru. Yleisimpiä ja yleensä myös vakavimpia murtumia ovat nikama- ja lonkkamurtumat.

# Luustoystävälliset elintavat

- Monipuolinen ruokavalio, joka sisältää riittävästi kalsiumia ja proteiinia
- Riittävä D-vitamiinin saanti
- Säännöllinen luita kuormittava liikunta
- Tupakoimattomuus
- Alkoholin kohtuukäyttö
- Alipainon välttäminen

## Muut luuston kuntoon vaikuttavat tekijät

**Ikä** – Miehillä luun hajoaminen kiihtyy 70 vuoden iässä.

**Perimä** – Jos vanhemmillasi on ollut luunmurtumia tai osteoporoosi, sinulla on riski saada murtuma ja sairastua osteoporoosiin.

**Aikaisempi murtuma** – Jos olet saanut murtuman 50-vuotiaana tai sen jälkeen, sinulla on kaksinkertainen riski saada toinen murtuma.

**Yli 3 kuukautta kestänyt kortisonin käyttö** – Pitkäaikainen kortisonin käyttö (mm. astman ja nivelreuman hoidossa) on yleinen osteoporoosin aiheuttaja.

**Tietyt lääkkeet** – Kortisonin lisäksi mm. epilepsialääkkeet, syöpälääkkeet ja kilpirauhassyövän jälkihoidossa käytetty suuriannoksinen tyroksiini lisäävät osteoporoosin riskiä.

**Testosteronin puute** – Elimistön testosteronin tuotannon häiriö tai eturauhassyövän hoito voivat aiheuttaa testosteronin puutteen.

**Krooniset sairaudet** – Osteoporoosin riskiä lisäävät mm. nivelreuma, tulehduksellinen suolistosairaus (esim. Crohnin tauti), imeytymishäiriö (esim. keliakia ja laktoosi-intoleranssi), tyyppi 1 diabetes, kilpi- tai lisäkilpirauhasen liikatoiminta sekä krooninen maksa- tai munuaissairaus.

**Ai!**





# MIESTEN JUTTU

Joka viides yli 50-vuotias mies  
saa osteoporoottisen murtuman.  
Osteoporoosia voi ennaltaehkäistä  
ja hoitaa ikään katsomatta.