

MINUUTIN LUUSTOTERVEYSTESTI AIKUISILLE



Voit tehdä testin myös sähköisesti osoitteessa luustoliitto.fi/luustotesti. Sähköisen testin avulla saat helposti lisätietoa, ja voit halutessasi tilata tulokset sähköpostiisi.

Luustotestin avulla voit arvioida osteoporoosin ja osteopenian riskiäsi sekä elintapojesi vaikutusta luustosi terveydelle. Lisäksi testi voi antaa tietoa siitä, olisiko sinun hyvä keskustella lääkärin kanssa osteoporoosin tai osteopenian mahdollisuudesta ja tarpeesta tarkempiin luustotutkimuksiin.

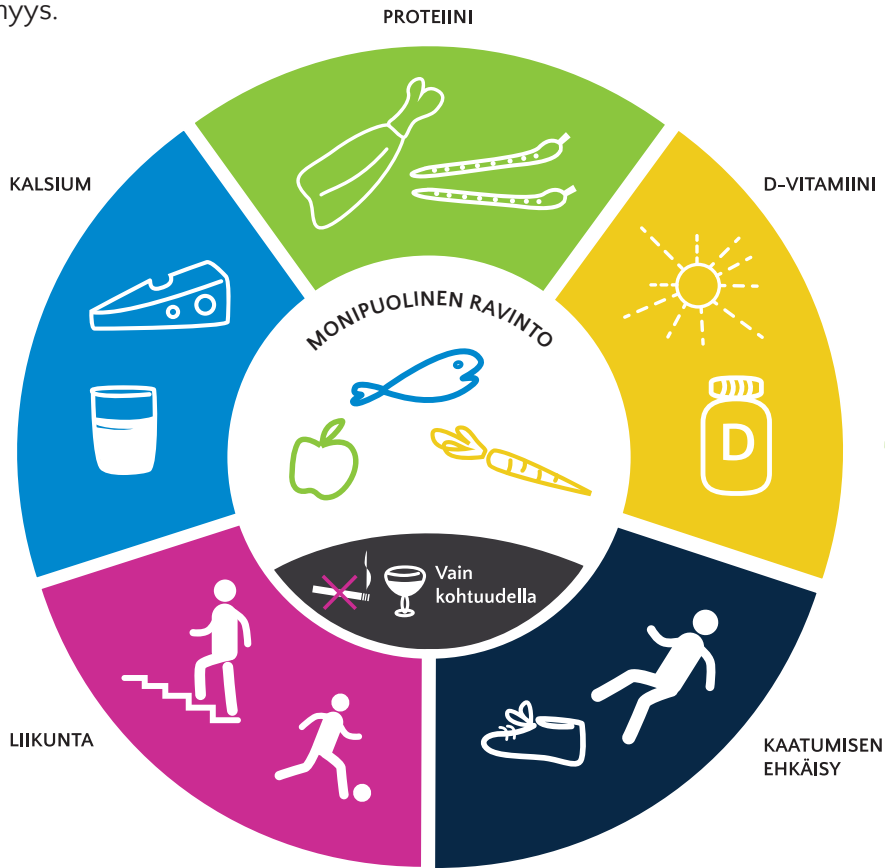
Vastaa alla oleviin väittämiin:

Tosi Epätosi

Harrastan harvoin reipasta liikuntaa ja silloinkin vain pienen hetken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan ravinnosta liian vähän kalsiumia (alle 800 mg / vrk) enkä käytä kalsiumlisää o 18–20-vuotiaille, raskaana oleville ja imettäville suositellaan 900 mg kalsiumia vuorokaudessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan ravinnosta liian vähän D-vitamiinia (alle 10 µg / vrk) enkä käytä D-vitamiinilisää o raskaana oleville ja imettäville suositellaan 10 µg päivittäistä D-vitamiinilisää ja yli 75-vuotiaille 20 µg päivittäistä D-vitamiinilisää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tupakoin tai olen tupakoinut joskus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän usein alkoholia enemmän kuin 2–3 annosta (naiset) tai 3–4 (miehet) päivässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Painoindeksini (BMI, body mass index) on 19 tai alle. Laske painoindeksi: paino kg / (pituus m x pituus m)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen täyttänyt 65 vuotta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhemmallani on / oli osteoporoosi, murtuma kaatumisen seurauksena, voimakkaasti kumara ryhti tai yli 4 cm pituuden lyhenemä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut aikuisiällä luunmurtuman kaaduttuani tai pudottuani alle metrin korkeudelta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaadun useammin kuin kerran vuodessa tai pelkään kaatuvani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pituuteni on lyhentynyt 4 cm tai enemmän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on jokin sekundaarisen osteoporoosin riskitekijöistä (ks. kääntöpuoli)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on todettu häiriöitä tai tavanomaisesta poikkeavia muutoksia sukupuolihormonien toiminnassa o esim. impotenssi, haluttomuus tai muu alhaiseen testosteronitasoon liittyvä oire, o kuukautisten poisjäänti yli 12 kuukauden ajan (muu syy kuin hormonaalinen ehkäisy, raskaus tai vaihdevuodet), o alle 45-vuotiaana alkaneet vaihdevuodet tai o ennen 50 vuoden ikää poistetut munasarjat (ilman hormonikorvaushoitoa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Yksikin vastaus vasemmassa sarakkeessa tarkoittaa kohonnutta riskiä. Tarvittaessa keskustele riskitekijöistäsi seuraavan kerran lääkärillä käydessäsi.

Luuston terveyden perustana on terveellinen ja monipuolinen ravinto, liikunta ja kaatumisen ehkäisy sekä päihteettömyys.



Sekundaarisen osteoporoosin riskitekijöitä:

Lääkkeet

- o glukokortikoidit (kortisoni), $\geq 2,5$ mg / vrk ≥ 3 kk
- o hepariini
- o epilepsialääkkeet
- o kalsineuriinin estäjät
- o GnRH-agonistit
- o aromataasin estäjät

Endokrinologiset sairaudet

- o hypogonadismi
- o hyperkortisolismi
- o hypertyreoosi
- o kasvuhormonivaje
- o diabetes
- o primaarinen hyperparatyreoosi

Neuromuskulaariset sairaudet

- o CP-oireyhtymä
- o Duchennen lihasdystrofia ja spinaalinen muskulaarinen atrofia (SMA)

Hematologiset sairaudet

- o leukemia
- o talassemia
- o myelooma
- o kantasolusiirto

Suolistosairaudet ja syömishäiriöt

- o keliakia
- o tulehdukselliset suolistosairaudet
- o syömishäiriöt
- o vajaaravitsemus
- o lyhytsuolioireyhtymä
- o vatsalaukun poiston jälkitila

Muut pitkäaikaissairaudet

- o munuaisten tai maksan vajaatoiminta
- o reumasairaudet
- o kystinen fibroosi
- o syanoottiset sydänvial
- o aineenvaihduntasairaudet

Elinsiirto

Osteoporoosin varoitusmerkkejä ovat kumara ryhti, äkillinen selkäkipu, arjen tilanteessa tullut murtuma ja pituuden lyhenemä 4 cm tai enemmän.



luustoliitto.fi

