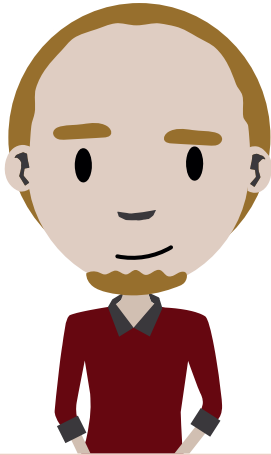




MUISTISAIRAUDET JA LUUSTON TERVEYS



Osteoporoosin ja muistisairauksien yhteys

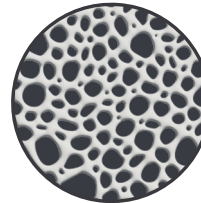
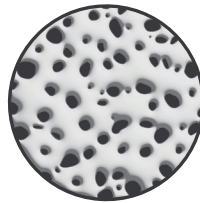
- Muistisairaudet sekä niihin liittyvät toiminnanohjauksen ja havainnoinnin haasteet lisäävät kaatumistapaturmien ja murtumien, kuten lonkkamurtumien, riskiä. Lisäksi käytössä olevat lääkehoidot voivat aiheuttaa huimausta ja tasapaino-ongelmia, jolloin kaatumisriski on korkeampi.
- Joidenkin lääkkeiden käyttö voi myös heikentää luustolle tärkeän kalsiumin aineenvaihduntaa tai jopa edistää luun hajoamista.
- Muistisairauteen sairastunut ei välttämättä muista hänellä todettua murtumaa. Tämä voi olla riski, jos murtuman saanut unohtaa levätä eikä anna murtuneen luun parantua.
- Muistisairaudet vaikuttavat ruokahaluun ja säännöllisen ruokailurytmin ylläpitoon, jolloin luustolle tärkeiden ravintoaineiden saanti voi olla liian vähäistä.
- Muistisairaalla liikkuminen voi olla vähäistä erityisesti silloin, jos liikkumiskyky on heikentynyt. Vähäinen fyysinen aktiivisuus lisää osteoporoosin riskiä.

Mitä on osteoporoosi?

Osteoporoosi on luustosairaus, jossa luun lujuus on alentunut, luun rakenne heikentynyt ja murtumariski lisääntynyt. Osteoporoosiin voi sairastua iästä tai sukupuolesta riippumatta, mutta riski sen kehittymiseen lisääntyy ikääntyessä. Naisilla on miehiä suurempi riski sairastua osteoporoosiin. Osteoporoosi on usein oireeton ennen ensimmäistä murtumaa.

Luuston yksi tärkeimmistä tehtävistä on suojata sisäelimiämme, kuten aivoja, keuhkoja ja sydäntä. Luusto toimii myös kivennäisainetarastona sekä verisolujen tuottajana. Luusto ja lihakset muodostavat kehon tukirangan ja mahdollistavat liikkumisen.

Luuston terveyden on tärkeää kiinnittää huomiota läpi elämän. Monipuolinen ravitsemus, riittävä kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti, kaatumisen ehkäisy ja muuten terveelliset elintavat turvaavat myös luuston hyvinvointia ja ehkäisevät osteoporoosia.



Terve luu (vas.) ja osteoporoottinen luu

Mitä ovat muistisairaudet?

Muistisairaus on neurologinen sairaus, jolla on muistin heikkenemisen ohella vaikutusta myös tiedonkäsittelyn osa-alueisiin, kuten toiminnanohjaukseen, hahmottamiseen sekä kielellisiin toimintoihin. Oireet ja niiden ilmestymisaikataulu ovat yksilöllisiä muistisairaudesta ja aivoissa tapahtuneista muutoksista riippuen. Eteneviä muistisairauksia on useita, ja etenkin alkuvaiheessa niiden tyypillisesti aiheuttamat oireet ovat erilaisia. Lisääntyneiden muistioireiden taustalla on aina jokin syy, joka on hyvä selvittää. Aina kyse ei kuitenkaan ole muistisairaudesta.

Yleisin muistisairaus on Alzheimerin tauti, joka kattaa yli puolet diagnosoituista muistisairauksista. Muita yleisiä muistisairauksia ovat verisuoniperäinen muistisairaus, Lewyn kappale -tauti sekä otsa-ohimolohkorappeumat.

Alzheimerin tauti on parantumaton ja etenevä aivotoimintaa rappeuttava muistisairaus, jolla on vaikutusta muistiin, kognitiiviseen toimintakykyyn ja kielellisiin toimintoihin. Sairauden tunnistettavin oire on muistin heikentyminen, jolloin viimeaikaisia asioita on vaikea painaa mieleen. Suurin osa sairastuneista on yli 65-vuotiaita, ja riski sairastua kasvaa voimakkaasti iän mukana.

VINKKEJÄ LUUSTON TERVEYDEN EDISTÄMISEEN JA MUSTISAIRAUDEN HOITOOON

Ruokavalio



Tasapainoisen, säännöllisen ja monipuolisen ruokavalion merkitys korostuu muistisairauden myötä. Muistisairas hyötyykin usein ruokarytmin noudattamisesta. Esimerkiksi läheisen tai ammattilaisen tuki voi olla tarpeen.

Myös luusto tarvitsee monipuolista ravintoa, sillä luusto on elävää ja uusiutuvaa kudosta. Ravintoaineiden suhteen keskiössä ovat kalsium, D-vitamiini ja proteiini.

Kalsium on luustolle tärkeä rakennusaine. Kalsiumia saa esimerkiksi kalasta, maitotuotteista ja lehtivihanneksista. Kalsiumia suositellaan 18–24-vuotiaille 1 000 mg ja 25 vuotta täyttäneille 950 mg vuorokaudessa. Osteoporoosia sairastavalle suositusmäärä on 1 000–1 500 mg.

D-vitamiini auttaa kalsiumia imeytymään. D-vitamiinia saa esimerkiksi kalasta ja kananmunan keltuaisesta sekä D-vitamiinilla täydennetyistä tuotteista. Tietty sairaudet ja esimerkiksi ikä vaikuttavat D-vitamiinilisän tarpeeseen. Aikuiset voivat käyttää D-vitamiinilisää tarvittaessa, kun taas 75 vuotta täyttäneille suositellaan 10–20 µg:n päivittäistä D-vitamiinilisää. Mikäli osteoporoosi on todettu, tulisi lääkärin määrittellä henkilökohtaisen D-vitamiinilisän määrä verikokeella mitatun D-vitamiinipitoisuuden mukaan.

Proteiini tukee D-vitamiinin muuntumista aktiiviseen muotoonsa ja edistää siten myös luiden uusiutumista ja luunmassan säilymistä. Proteiinia saa esimerkiksi liha- ja kalatuotteista, maitotuotteista, pavuista ja linsseistä sekä täysjyväviljatuotteista. Aikuisilla proteiinin saantisuositus on 0,83 g kehon painokiloa kohden, ja 70 vuotta täyttäneillä 1,2–1,5 g/kg.

Lääkehoito



Etenevien muistisairauksien hoitoon ei ole olemassa pysäyttävää tai parantavaa lääkitystä. Lääkehoidolla pyritään hidastamaan sairauden etenemistä ja lieventämään oireita. Tietty lääkkeet tai niiden yhdistelmät voivat lisätä huimausta ja aiheuttaa tasapaino-ongelmia, jolloin kaatumisriski lisääntyy. Kaatumiset altistavat murtumille. Mikäli lääkitys aiheuttaa tasapaino-ongelmia tai huimausta, tulisi lääkehoidosta keskustella hoitavan lääkärin kanssa.

Tärkeimmät lähteet:

- W. Tanski, J. Kosiorowska, A. Szymanska-Chabowska. (2021). Osteoporosis – risk factors, pharmaceutical and non-pharmaceutical treatment. European Review for Medical and Pharmacological Sciences. Vol. 25 (9). 3557–3566. DOI: 10.26355/eurrev_202105_25838
- Niskanen, L. Mattila, V. & Tarnanen, K. (30.03.2021). Osteoporoosi altistaa luun murtumille. Käypä hoito –suosituksen potilasversio. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. kaypahoito.fi
- AIC. (2023). Living with Dementia – Knowing Dementia. Agency for Integrated Care. https://www.aic.sg/wp-content/uploads/2023/06/AIC_Living-With-Dementia_Booklet-1_Eng.pdf
- Drake, M. T., Clarke, B. L., & Lewiecki, E. M. (2015). The pathophysiology

Esite on tuotettu osana Hämeen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden Ada Alajääskön, Elias Hyvösen ja Annie Kuukkasen opinnäytetyötä vuonna 2025. Asiatarkastajina toimivat Minna Teiska, kehittämispäällikkö, Muistiliitto ja Tanja Kulmala, asiantuntija, Muistiliitto sekä Tiina Huusko, LT, sisätautien ja geriatrician erikoislääkäri.

Päihteetömyys



Tupakointi lisää osteoporoosin riskiä. Tupakointi vaikuttaa lihastoimintaan sekä ravintoaineiden, kuten luustolle tärkeän kalsiumin, imeytymiseen. Suuri alkoholinkulutus lisää kaatumisen riskiä ja alentaa kognitiota. Muistisairaana voi olla hankala hallita alkoholinkäyttöään, jos hän ei muista nautitun alkoholin annosmäärää.

Liikunta



Säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen on yksi tärkeimmistä osteoporoosin ehkäisykeinoista. Hyvä liikkumiskyky ylläpitää myös muistisairaana toimintakykyä. Liikuntamuodot, jotka sisältävät iskuja ja tärähdyksiä, ovat luuston kannalta tehokkaimpia. Näihin kuuluvat esimerkiksi erilaiset pallopelit ja tanssi. Lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu auttaa säilyttämään liikkumiskykyä ja sosiaalista osallistumista sekä vähentämään kaatumisriskiä.

Aivojumppa



Monipuolinen aivojumppa ylläpitää kognitiivisia toimintoja ja muistia. Toiminta voi olla esimerkiksi lukemista, kirjoittamista, pelien pelaamista tai vaikkapa sanaristikoiden tekemistä. Tärkeintä on tekemisen monipuolisuus ja haastavuustasojen vaihtelu. Hyvää aivojumppaa on myös liikkumisen ja tekemisen yhdistäminen. Monipuolinen aivojumppa voi hidastaa muistisairauden etenemistä.

Apuvälineet



Muistisairaudet lisäävät kaatumisriskiä, ja kaatumiset voivat aiheuttaa murtumia. Kaatumisten ehkäisyssä korostuu ympäristön turvallisuus, kuten kaatumisille ja putoamisille altistavien riskitekijöiden poistaminen. Tämä ei tarkoita vain huonekalujen vähyyttä ja avoimia kulkureittejä, vaan myös esimerkiksi sitä, että arjessa tärkeät esineet ja tavarat ovat helposti löydettävissä ja sopivalla korkeudella. Tarvittaessa liikkumisen tueksi voi ottaa apuvälineen, kuten kävelykepin, rollaattorin tai pyörätuolin. Näitä voi pyytää terveyskeskuksien apuvälinelainaamoista.