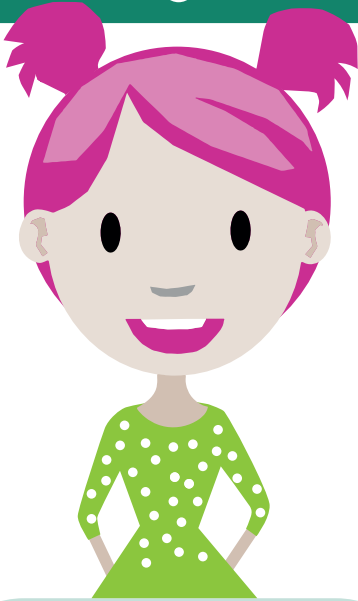




NIVELREUMA JA LUUSTON TERVEYS

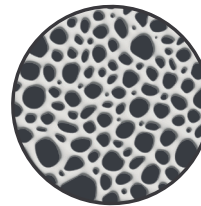
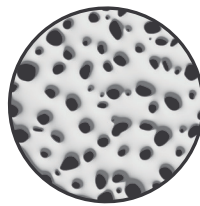


Mikä on nivelreuman ja osteoporoosin yhteys?

- Nivelreumassa kehon oma immuunijärjestelmä hyökkää niveliä vastaan, mikä aiheuttaa nivelissä tulehdusreaktion. Tulehtunut nivelkalvo aiheuttaa vahinkoa muihinkin kudoksiin kuten luustoon.
- Glukokortikosteroideja (kuten prednisonia tai kortisonia) käytetään yleisesti nivelreuman aiheuttaman kivun ja turvotuksen vähentämiseen. Näiden lääkkeiden pitkäaikainen käyttö aiheuttaa luuston haurastumista, joka on nopeinta hoidon ensimmäisten 3–6 kuukauden aikana. Tämä johtaa murtumisriskin kasvuun, joka ilmenee tavallisimmin selkänikamien murtumina. Jo 2,5 mg vuorokausiannos vähintään kolmen kuukauden ajan nostaa osteoporoosin riskiä. Riski kasvaa sekä suun kautta otettavan lääkityksen että suonensisäisen injektiohoidon myötä. Niveliin annettavat glukokortikosteroidipistokset eivät todennäköisesti vaikuta luustoon.
- Nivelreuman aiheuttamat kivut ja liikkumisen vaikeudet voivat estää fyysistä aktiivisuutta. Koska luusto tarvitsee säännöllistä liikuntaa pysyäkseen vahvana, voi liikunnan puute ajan myötä aiheuttaa luuston haurastumista.

Mitä on osteoporoosi?

Osteoporoosilla tarkoitetaan etenevää luuston sairautta, jossa luun lujuuden heikentyminen altistaa murtumille. Osteoporoottisten murtumien saaneilla on 2–4-kertainen riski saada uusi murtuma verrattuna muuhun väestöön.



Terve luu ja osteoporoottinen luu

Luusto on elävää kudosta, joka uusiutuu läpi elämän. Luuston kuntoon voi itse vaikuttaa iästä ja sukupuolesta riippumatta. Luustoterveyden kannalta on olennaista monipuolinen liikunta ja ravinto, normaali paino, riittävä kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin saanti sekä nikotiinittomuus. Runsaas alkoholin käyttö lisää myös osteoporoosin riskiä. Osteoporoosiin voi sairastua iästä ja sukupuolesta riippumatta, mutta osteoporoosi, kuten nivelreuma, on yleisempää ikääntyneillä sekä naisilla. Nivelreuman lisäksi osteoporoosin riskiä lisääviä sairauksia ovat muun muassa diabetes, keeliakia, tietyt syövät, syömishäiriöt ja muistisairaudet.

Mikä on nivelreuma?

Nivelreuma (Arthritis rheumatoides) on krooninen tulehduksellinen autoimmuunisairaus, jossa nivelkalvot tulehtuvat, paksuuntuvat ja vapauttavat tulehdistekijöitä ympäröiviin kudoksiin. Nämä aiheuttavat ympäröivän ruston kulumista ja haurastuttavat myös nivelen lähellä sijaitsevaa luuta.

Nivelreuma on yleisin iäkkäillä, vaikka myös lapset ja nuoret aikuiset voivat sairastua. Naiset sairastuvat nivelreumaan 2–3 kertaa useammin kuin miehet. Nivelreumapotilaat kokevat usein kipua, turvotusta ja jäykkyyttä sekä liikkumisrajoitteita tulehtuneissa nivelissä. Oireet voivat vaikuttaa merkittävästi kykyyn selvittää päivittäisistä toimista. Mikäli nivelreumaa ei hoideta, sairaus voi aiheuttaa pysyviä nivelvaurioita.

Nivelreuman hoidon aloittaminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa edesauttaa liikkuvuuden ylläpitämistä ja on siten paras keino suojautua myös osteoporoosilta. Joidenkin nivelreuman hoitovaihtoehtojen on raportoitu olevan tehokkaampia tulehdistilan hoidossa ja luumassan vähenemisen pysäyttämisessä, mikäli ne aloitetaan taudin varhaisessa vaiheessa.

Nivelreuman lääkehoitoon kuuluvat tulehduskipulääkkeet sekä suun kautta annosteltavat että suonensisäisinä injektioina annettavat glukokortikoidit, antireumaattiset lääkkeet, jotka voivat vaikuttaa itse taudinkulkuun, sekä biologiset lääkkeet. Biologiset lääkeaineet ylläpitävät nivelreumapotilaiden luuston terveyttä estämällä luuston hajoamista lisäävien sytokiinin toimintaa.

VINKKEJÄ OSTEOPOROOSIRISKIN VÄHENTÄMISEEN JA LUUSTON TERVEYDEN EDISTÄMISEEN

Syönkö riittävän terveellisesti?



Terveellinen ruokavalio sisältää runsaasti kasvikunnan tuotteita, runsaskuituisia täysjyväviljat tuotteita, kalaa, pehmeitä rasvoja ja maitotuotteita. Kun syöt monipuolisesti, jaksat paremmin ja luustosi saa tärkeitä ravintoaineita. Luuston kannalta huomiota tulee kiinnittää erityisesti kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saantiin. Jos nivelreuman aiheuttama kipu haittaa syömistä, on asiasta hyvä keskustella lääkärin kanssa. Vajaaravitsemus sekä runsas yli- tai alipaino ovat luustolle haitallisia. Mikäli noudatat kasvis- tai vegaaniruokavaliota, on ravintoaineiden riittävästä saannista hyvä keskustella ravitsemusalan ammattilaisen kanssa.

Saanko tarpeeksi D-vitamiinia ja kalsiumia?



Kalsium on luuston rakennusaine. D-vitamiini puolestaan edesauttaa kalsiumin imeytymistä suolesta. Jos keho ei saa tarpeeksi kalsiumia ruokavaliosta, se ottaa kalsiumia luista. Kalsiumin ja D-vitamiinin saantisuositukset vaihtelevat iän mukaan. Terveille 18–24-vuotiaille suositellaan 1 000 mg ja 25 vuotta täyttäneille 950 mg kalsiumia vuorokaudessa. Osteoporoosia sairastavalla kalsiumin saantisuositus on 1 000–1 500 mg/vrk.

D-vitamiinin saantisuositus on aikuisille 10 µg ja 75 vuotta täyttäneille 20 µg päivässä. Päivittäistä D-vitamiinilisää suositellaan Suomessa kaikille alle 18-vuotiaille, 75 vuotta täyttäneille, raskaana oleville ja imettäville sekä hyvin vähän ulkoileville, peittävästi pukeutuville ja tummaihoisille. Yksilöllisestä kalsiumin ja D-vitamiinin tarpeesta on hyvä keskustella lääkärin kanssa. Mikäli osteoporoosi on todettu, tulisi lääkärin määrittellä henkilökohtainen D-vitamiinilisä verikokeella mitattuun D-vitamiinitasoon perustuen.

Onko liikkumiseni riittävää?



Luustoa ja lihaksistoa monipuolisesti vahvistava liikunta ehkäisee myös kaatumisia. Liikunnan hyödyt kantavat läpi elämän. Lapsuudessa liikunta lisää luiden massaa ja aikuisiällä ylläpitää sitä. Vaihdevuosi-ikässä liikunta hidastaa luun menetystä ja vanhuusiällä pienentää kaatumisriskiä. Liiku säännöllisesti

vointisi mukaan, jo puoli tuntia päivässä riittää. Jos liikkuminen on nivelreuman vuoksi vaikeaa, on hyvä keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa sinulle sopivista liikuntamuodoista. Esimerkiksi vesiliikunta voi sopia nivelreumaa sairastavalle, mutta samalla on hyvä muistaa, että vesiliikunta itsessään ei ole luuston vahvistamisen kannalta tehokasta liikuntaa. Tärkeintä on kuitenkin liikkua vaikka pienissäkin erissä.

Pitäisikö lopettaa tupakointi? Entä alkoholin käyttö?



Runsas alkoholinkäyttö on aina riski luustolle. Käytä alkoholia enintään kohtuudella. Alkoholinkäyttö lisää tapaturma-alttiutta ja kaatumisia sekä häiritsee elimistön kalsiumin aineenvaihduntaa. Myös nikotiinittomuus on tärkeää. Tupakka- ja muut nikotiinituotteet heikentävät luuston verenkiertoa sekä häiritsevät hormonitoimintaa ja kalsiumaineenvaihduntaa. Voit pyytää apua nikotiinittomuuteen terveydenhuollon ammattilaiselta.

Tarvitsenko lääkehoitoa?



Joskus osteoporoosin hoidossa tarvitaan myös varsinaista osteoporoosilääkitystä. Lääkehoidon yksilöllinen tarve ja kesto perustuvat luuntiheyden mittauksen lisäksi aina myös henkilökohtaiseen murtumarisktiin.

Mitä muuta minun tulee huomioida? Mistä saan lisätietoa?



Haurastuneet luut saattavat murtua harmittomalta tuntuvan kaatumisen tai alle metrin korkeudelta tapahtuneen putoamisen seurauksena. Kaatumistapaturmia ja samalla murtumia voi ehkäistä omin toimin. Lisäksi on tärkeää, että nivelreuma on hyvässä hoitotasapainossa. Toisaalta tulee huomioida mahdollisten käytettävien lääkkeiden luustovaikutukset. FRAX (Fracture Risk Assessment Tool) -laskuria voidaan käyttää murtumariskin arviointiin.

Kysy lääkäriltäsi luuston kunnon arviota, joka sisältää riskinarvioinnin (esim. FRAX) ja luun mineraalitiheyden mittauksen (DXA).

Tärkeimmät lähteet:

Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus. 2020. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi24065>

Patient Information – Rheumatoid Arthritis & Osteoporosis. International Osteoporosis Foundation IOF. 2017.

Nivelreuma: Käypä hoito -suositus 2022. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi21010>

Mustajoki, P. 2021. Osteoporoosi (luukato). Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00053>

Kestävää terveyttä ruoasta – Kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. <https://urn.fi/URN:IS-BN:978-952-408-405-5>

Schwab, U. 2023. Osteoporoosi ja ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01282/>