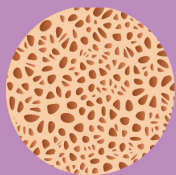


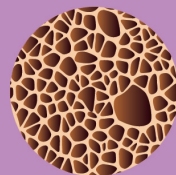


Mitä on osteoporoosi?

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



Normaali luu



Osteoporoottinen luu



Murtunut luu

Mikä on Alzheimerin tauti?

Alzheimerin tauti on yleisin muistisairaus. Muistisairaudessa henkilön useat kognitiiviset toiminnot (esimerkiksi lähimuisti ja uuden oppiminen) ovat heikentyneet rajoittaen hänen sosiaalista selviytymistään. Oireet kehittyvät ja vaikeutuvat yleensä vähitellen ja aiheuttavat selkeitä ongelmia päivittäisistä arjen askareista selviytymisessä. Kaikista muistisairauksia sairastavista henkilöistä 60–70 %:lla on Alzheimerin tauti.



Minkä vuoksi Alzheimerin tautia ja muistisairauksia sairastavilla murtumariski on kohonnut?



Muistisairauksia sairastavilla henkilöillä on kolme kertaa suurempi riski saada lonkkamurtuma verrattuna ikääntyneisiin, joilla ei ole kognitiivisia ongelmia. Muistisairauksia sairastavien toimintakyky palautuu harvemmin murtumaa edeltävälle tasolle ja he joutuvat todennäköisemmin laitoshoitoon. Lisäksi:



- Muistisairauksia sairastavat kaatuvat useammin, saavat useammin murtumia ja heillä on korkeampi kuolleisuus murtuman jälkeen verrattuna ikääntyneisiin, joilla ei ole muistisairautta. Siitä huolimatta heidän kaatumisriskinsä aliarvioidaan usein ja he saavat epätodennäköisemmin hoitoa osteoporoosiin.



- Muistisairauksia ja kognitiivisten toimintojen heikentymistä havaitaan monesti kaatumis- ja murtumapotilailla. Siitä huolimatta kognitiivisia toimintoja ei rutiinomaisesti arvioida kaatumisia ja murtumia saaneilla henkilöillä, ja näin muistisairaus jää huomaamatta.



- Alhainen painoindeksi, painonpudotus, vähentynyt lihasmassa, heikentynyt ravitsemustila sekä sivusuunnassa tapahtuvat kaatumiset saattavat olla yleisempiä Alzheimerin tautia sairastavilla. Ne selittävät osaltaan suurentunutta lonkkamurtuman riskiä.

Muistisairauksia sairastavan luustoterveyden kulmakivet

Kaikkien, jotka hoitavat muistisairauksia sairastavia, tulisi hallita luustoterveyden kulmakivet sekä erityisesti keinoja ehkäistä kaatumisia:



Syö terveellisesti ja huolehdi, että painosi pysyy normaalina

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio, joka sisältää runsaasti monenvärisiä vihanneksia ja hedelmiä ja josta saa riittävästi proteiinia ja kalsiumia, on yksi luustoterveyden kulmakivistä. Monipuolinen ruokavalio auttaa tyydyttämään luuston kannalta tärkeiden kivennäisaineiden tarpeen. Sekä runsas yli- että alipaino ovat luustolle haitallisia.



Varmista riittävä kalsiuminsaanti

Osteoporoosia sairastavan suositeltu päivittäinen kalsiumin saanti on 1000-1500 mg. Muulle aikuisväestölle suositeltu vuorokausisaanti on 800 mg. Muistisairauksia sairastaville suositellaan runsaasti kalsiumia sisältävää ruokavaliota, jotta päivittäinen kalsiumin tarve täyttyisi ruokavalion avulla. Mikäli ruokavalio ei turvaa päivittäistä kalsiumin saantia, tulee kalsiumlisä ottaa tarvittaessa käyttöön.

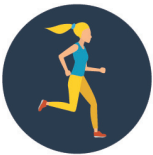


Varmista riittävä D-vitamiinin saanti

D-vitamiinia tarvitaan kalsiumin imeytymiseen ja se tukee luuston uusiutumista. Kesäkuukausina osa päivittäisestä D-vitamiinista muodostuu iholla tuottamana auringonvalon vaikutuksesta. Luontaisesti D-vitamiinia on merkittävästi vain muutamissa ruoka-aineissa (kala, kananmunankeltuainen, sienet), mutta Suomessa D-vitamiinia on lisätty myös moniin maitotuotteisiin ja sekä vastaaviin kasvipohjaisiin tuotteisiin ja rasvavaihteisiin. D-vitamiinilisän käyttöä suositellaan alle 18-vuotiaille, raskaana oleville ja imettäville naisille sekä niille, joiden D-vitamiinin saanti ruokavaliosta on niukkaa.

Kaikille yli 75-vuotiaille suositellaan 20 µg päivittäistä D-vitamiinilisää, ja tämän määrän on todettu vähentävän kaatumisia ja murtumia.

Osteoporoosia sairastavalla yksilöllisen D-vitamiinilisän määrän arvioinnin tulisi perustua D-vitamiinipitoisuuden mittaukseen. Verikokeella mitattavan D-vitamiinipitoisuuden suositeltava taso luuston kannalta on 75–120 nmol/l. D-vitamiinilisän määrä on yksilöllinen. Sopiva D-vitamiinin päiväannostus on tyypillisesti 20-50 mikrogrammaa.



Liiku säännöllisesti arjessa

Säännöllinen painoa kannatteleva ja lihaksia vahvistava harjoittelu, kuten kävely, portaiden kapuaminen ja lihasvoimaharjoittelu, on yksi luustoterveyden kulmakivistä. Puoli tuntia liikuntaa päivässä on suositeltu vähimmäismäärä.



Ennaltaehkäise kaatumisia

Hauraat luut saattavat murtua harmittomalta tuntuvan kaatumisen tai alle metrin korkeudelta tapahtuneen putoamisen seurauksena. Alzheimeria sairastavilla useat eri tekijät lisäävät kaatumisriskiä. Tällaisia tekijöitä ovat muun muassa lääkitys, epävarma liikkuminen, harhailu ja levottomuus. Omien riskitekijöiden selvittäminen sekä kotilojen kaatumisvaaraa lisäävien tekijöiden muuttaminen turvalliseksi ovat keskeisessä roolissa kaatumisenehkäisyssä.



Tupakoinnin ja runsaan alkoholinkäytön välttäminen

Luiden haurastuminen on yhteydessä niin tupakointiin kuin runsaaseen alkoholiin käyttöönkin. Tupakoinnin lopettaminen vähentää riskiä sairastua osteoporoosiin. Runsas alkoholinkäyttö on myös haitallista, ja päivittäisen alkoholimäärän ei tulisi ylittää kahta annosta.



Pyydä, että luustosi kunto ja riskitekijät kartoitetaan

Varmista, että lääkäri arvioi luustoterveytesi riskitekijöitä esim. FRAX-kyselyn avulla ja yksilöllisen riskiarvioinnin perusteella määrää tarpeen mukaan luuntiheysmittauksen (DXA) luun mineraalitiheyden selvittämiseksi. Muistisairauden lisäksi voi olla muitakin riskitekijöitä (esimerkiksi aikaisempi murtuma, lähisukulaisilla osteoporoosia), jotka lisäävät riskiä saada osteoporoottisia murtumia.



Lääkehoito tarvittaessa

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

Lähde: International Osteoporosis Foundation. Patient Information Alzheimer's Disease, Dementia & Bone Health. 2017.