



Mitä on osteoporoosi?

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



Normaali luu



Osteoporoottinen luu



Murtunut luu

Mikä on nivelreuma?

Nivelreuma (*Arthritis rheumatoides*) on krooninen tulehduksellinen autoimmuunisairaus, jossa nivelkalvot tulehtuvat, paksuuntuvat ja vapauttavat tulehdustekijöitä ympäröiviin kudoksiin. Nämä aiheuttavat ympäröivän ruston kulumista ja haurastuttavat myös nivelen lähellä sijaitsevaa luuta. Nivelreuma on yleisin iäkkäillä aikuisilla, 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. Ne voivat vaikuttaa merkittävästi kykyyn selvittää päivittäisistä toimista. Mikäli nivelreumaa ei hoideta, se voi aiheuttaa pysyviä nivelvaurioita.



Nivelreuma ja osteoporoosi

Nivelreuma on osteoporoosin riskitekijä. Nivelreumaa sairastavilla henkilöillä on suurentunut riski saada luun haurastumisesta aiheutuva murtuma. Osteoporoosin riski kasvaa kolmesta eri syystä, joihin kuuluvat glukokortikoidien (kortisonin) käyttö, nivelten krooninen tulehdustila ja fyysisen aktiivisuuden lasku. Kaikille nivelreumaa sairastaville suositellaan ennaltaehkäiseviä toimia luuston terveyden suojelemiseksi.

Miksi nivelreuma sairastavilla on lisääntynyt riski sairastua osteoporoosiin ja saada murtumia:



1. Glukokortikoidin käyttö (glukokortikosteroidit). 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. Lisääntynyt murtumariski esiintyy jopa pienillä annoksilla (2,5–7,5 mg prednisonia päivässä). Mikäli suun kautta otettavia glukokortikoideja ja suonensisäisiä injektioita annetaan usein ja suurina annoksina, ne voivat aiheuttaa luukadon. Niveliin annettavat glukokortikosteroidipistokset eivät todennäköisesti vaikuta luustoon.



2. Tulehdusreaktio. Nivelreumassa kehon oma immuunijärjestelmä hyökkää niveliä vastaan ja tämä aiheuttaa nivelissä tulehdusreaktion, jolloin tulehtunut nivelkalvo aiheuttaa vahinkoa muihinkin kudoksiin kuten luustoon. Eniten se vaikuttaa tulehtuneita niveliä ympäröivään rustoon ja luuhun – tämä näkyy tavallisesti röntgenkuvissa.



3. Vähäinen fyysinen aktiivisuus. Nivelreuman aiheuttamat kivut ja liikkumisen vaikeudet hankaloittavat reumapotilaiden fyysisestä aktiivisuutta. Koska luusto tarvitsee säännöllistä liikuntaa pysyäkseen vahvana, voi liikunnan puute ajan myötä aiheuttaa luuston haurastumista. Näin se lisää riskiä sairastua osteoporoosiin ja saada murtumia.

Nivelreumaa sairastavan luustoterveyden kulmakivet

Jos sairastat nivelreumaa, sinun on tärkeää huolehtia luustoterveydestäsi. Riskitekijöiden varhainen havaitseminen ja ehkäisevien toimenpiteiden toteuttaminen ovat avain luuston haurastumisen hidastumiseen ja osteoporoosin aiheuttamien murtumien estämiseen.



Syö monipuolisesti ja terveellisesti ja ylläpidä normaali paino

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. 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 rasvavalmisteisiin. 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 omaa painoa ylläpitävä ja lihaksia vahvistava liikunta, kuten kävely, porraskävely ja kuntosali, edistävät luustoterveyttä. Tällaista liikuntaa pitäisi harrastaa vähintään kolmekymmentä minuuttia päivässä. Mikäli nämä liikuntamuodot eivät nivelreuman vuoksi sovellu sinulle, saattavat esimerkiksi vesiliikunta tai pyöräily olla hyviä vaihtoehtoja. Jos liikunnan harrastaminen on nivelreuman vuoksi vaikeaa, on hyvä keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa sinulle sopivista liikunnan vaihtoehdoista.



Ennaltaehkäise kaatumisia

Hauraat luut saattavat murtua harmittomalta tuntuvan kaatumisen tai alle metrin korkeudelta tapahtuneen putoamisen seurauksena. Omien riskitekijöiden selvittäminen sekä kotilojen kaatumisvaaraa lisäävien tekijöiden muuttaminen turvallisiksi ovat keskeisessä roolissa kaatumisenehkäisyssä.



Tupakoinnin ja runsaan alkoholinkäytön välttäminen

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

Pyydä, että luustosi kunto ja riskitekijät kartoitetaan

Kysy lääkäriltäsi luuston kunnan arviota, joka sisältää riskinarvioinnin (esim. FRAX) ja luun mineraalitiheyden mittauksen (DXA). Nivelreuman lisäksi sinulla saattaa olla muita riskitekijöitä (esimerkiksi aiempi murtuma tai perinnöllinen alttius sairastua osteoporoosiin), jotka lisäävät entisestään osteoporoosin ja murtumien riskiä.



Nivelreuman varhainen havaitseminen ja hoito

Nivelreuman hoidon aloittaminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa edesauttaa liikkuvuuden ylläpitämistä ja on siten paras keino suojautua myös osteoporoosilta. Joidenkin nivelreuman hoitovaihtoehtojen on raportoitu olevan tehokkaampia tulehdustilan hoidossa ja luumassan vähenemisen pysäyttämiseksi, mikäli niitä käytetään taudin varhaisessa vaiheessa. Nivelreuman lääkehoitoon kuuluvat tulehduskivonlääkkeet, glukokortikoidit, anti-reumaattiset lääkkeet, jotka voivat vaikuttaa itse taudinkulkuun, sekä uudet biologiset lääkkeet. Biologiset lääkkeet ylläpitävät nivelreumapotilaiden luuston terveyttä estämällä luuston hajoamista lisäävien sytokiinien toimintaa. Keskuste lääkärisi kanssa siitä, mikä sinulle sopivista hoitovaihtoehdoista on vähemmän haitallinen luustolle.



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 Rheumatoid Arthritis & Bone Health. 2017.