

Osteoporoosi on luuston sairaus

Osteoporoosi on luuston sairaus, jossa luun tiheys ja laatu ovat heikentyneet siinä määrin, että murtumariski lisääntyy. Ehkäisyn kannalta tärkeimmät asiat ovat riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti, oikeat ravinto- ja liikuntatottumukset, tupakoimattomuus ja kaatumisten ehkäisy. Tavoitteena on, ettei sitä ensimmäistäkään murtumaa pääsisi syntymään.

Yleisintä ikääntyneillä

Osteoporoosia voi esiintyä kaikenikäisillä naisilla ja miehillä. Suurin riski sairastua osteoporoosiin on kuitenkin vaihdevuodet ohittaneilla naisilla. Tietyt sairaudet (esim. hormonihäiriö, keliakia, reuma, kilpirauhasen sairaus ja diabetes) voivat lisätä riskiä sairastua osteoporoosiin.

Osteoporoosi numeroina

Osteoporoosi kehittyy hitaasti, ensimmäinen merkki on yleensä kaatumisen yhteydessä tapahtunut murtuma.

NOIN 300 000 – 400 000
suomalaista sairastaa osteoporoosia.

YLI 50-VUOTIAILLA MURTUMAT YLEISTYVÄT

– ranne-, nikama- tai lonkkamurtuman saa 40 % naisista ja 17 % miehistä.

**MURTUMAN JÄLKEEN RISKI UUTEEN
MURTUMAAN 2–4-KERTAINEN**
muuhun väestöön verrattuna.

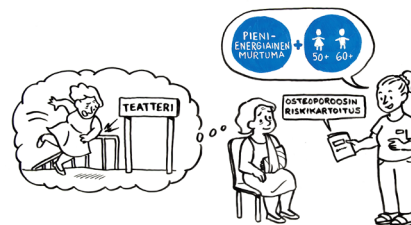
Osteoporoosin hoito

Osteoporoosin perushoitoon kuuluu monipuolinen ruokavalio, proteiinin, kalsiumin ja D-vitamiinin riittävän saannin turvaaminen, liikunta ja terveelliset elämäntavat sekä tarvittaessa lääkehoito.

TOIMIVA HOITOPOLKU OSTEOPOROOSIIN



TUNNISTAMINEN



SEULONTA



VARMENTAMINEN



Toimiva hoitopolku auttaa ammattilaista ja potilasta

Murtumahoitopolkuja on kehitetty potilaslähtöisiksi eri puolilla Suomea, mutta toistaiseksi ne toimivat hyvin vain muutamalla alueella. Toimiva hoitopolku auttaa perusterveydenhuollon lääkäreitä aloittamaan oikea-aikaisen hoidon ja helpottaa potilaiden hoidon seuraamista. Ennen kaikkea toimiva hoitopolku kuvaa potilaille hoidon kokonaisuuden ja auttaa heitä sitoutumaan hoitoon paremmin.