

OSTEOPOROOSI on võimalik

Osteoporoos ehk luuhõrenemine on luustiku haigus, mille puhul muutuvad luud hapraks ning kipuvad kergemini murduma.

Tegu on sagedase probleemiga – arvatakse, et Eestis iga kolmas üle 50aastane naine ja iga viies sama vana mees saab elu jooksul osteoporootilise luumurru. Et vanuse kasvades tõuseb ka osteoporoosi tekke risk, suureneb elanikkonna vananedes probleemi ulatus veelgi.

Osteoporoos ise enamasti kaebusi ei põhjusta. Tihti peale avastatakse luuhõrenemine alles siis, kui on käes osteoporoosi tüsistus – luumurd. Sagedasemad piirkonnad luumurru tekkeks on reieluukael, selgroolülid ning ranne. Neist esimene on kõrge suremuse põhjusena (kuni kolmandik reieluumurru saanud patsientidest esimese aasta jooksul) väga tõsine probleem. Küllalt tüsilikud on ka selgroolülide murrud, mis võivad märku anda seljavalude, kasvu lühenemise ning selja deformatsioonidega (inimene käib kookus, seljale on tekkinud küür).

Tähelepanu riskifaktoritele

Luude hõrenemise ja osteoporootilise murru tekkeks on hulk riskifaktoreid. Vanem iga, naissoo, menopaus, osteoporoos lähisugulastel, mitmed kroonilised haigused, pikaajaline ravi teatud ravimitega (nt glükokortikosteroidid) ja hüponadism meestel (seisund, kus munandid ei tooda piisavalt meessuguhormooni testosterooni) on riskitegurid, mida me muuta ei saa.

Küll aga saame hoiduda sellistest faktoritest nagu

Osteoporoosi ennetamine algab juba lapseas. Erilist tähelepanu tuleks pöörata luude "ehitusmaterjalile" – seda leidub rikkalikult näiteks piimas.

suitsetamine, liigne alkoholarbitamine, liialt madal kehakaal (kehakaalaindeks alla 20 kg/m²), tasakaalustamata toitumine ja vähene kehaline aktiivsus. Vältides kukkumist, saame samuti vähendada luumurru tekke riski.

Osteoporoosi saab ennetada

Osteoporoosi ennetamine algab juba lapseas, kui eesmärgiks on saavutada täiskasvanuks saades võimalikult suur luude tippmass. Selleks peab olema füüsiliselt aktiivne ning sööma piisavalt ja õiges vahekorras valke, rasvu, süsivesikuid, vitamiine ning mineraale sisaldavat toitu. Erilist tähelepanu tuleks pöörata luude "ehitusmaterjalile" kaltsiumile ja D-vitamiinile, mis aitab kaltsiumil luudesse jõuda.

Kaltsium on meie organismile eluliselt vajalik aine: lisaks luudele vajavad seda ka süda, närvid, veresüsteem jt.

Kuna organism ise kaltsiumi toota ei suuda ja iga päev kaotame seda nii higistades, uriini kui väljahheidetega, peame kaltsiumi piisavas hulgas juurde saama, näiteks toiduga. Kui saadud hulk jääb alla normi, võetakse kaltsiumi teiste organite tarvis luudest.

Enim leidub kaltsiumi piimatoodetes, pähklites, mandlites, teatud rohelistes köögiviljades (nt spargelkapsas). Kaltsiumivajadus on 1000–1500 mg ööpäevas. Kui toiduga saadav kaltsiumihulk pole siiski piisav, oleks vaja lisaks võtta kaltsiumipreparaati – koos toiduga



SHUTTERSTOCK

Aita ennast, paranda tervist ja tõsta elukvaliteeti individuaalse toitumisprogrammiga!

OÜ Role (dr Adik Levini Kliinik)

Sügisest on Role kliinikul ka järelmaksuvõimalus! Vaata lähemalt: www.role.ee



www.role.ee

**Hooli oma lähedastest:
kingi neile tervis!**



Info: tel 626 4230, 5330 8511