

E T T N Y H E T S B R E V O M O S T E O P O R O S

STARKA

SIDOR

Nr.2 2009



Intervju med Janusz Gross:

**Har du blivit kortare?
Det kan vara osteoporos!**

Mät din längd och ta hand om skelettet!

Intervju med Janusz Gross, överläkare, Södersjukhuset.



Svenskarna är ett av världens mest bensköra folk, ändå är det få som vet hur det står till med den egna skeletthälsan. Varför är inte bentäthetsmätning lika vanligt som mätning av exempelvis blodsocker eller kolesterolvärde? Undersökning av riskpatienter kan hjälpa oss att ställa diagnos och välja rätt behandling.

– Att mäta bentätheten är dock långt mer komplicerat än att ta ett blodprov och man måste ta hänsyn till en mängd olika faktorer, förklarar Janusz Gross, överläkare på Osteoporosmottagningen på Södersjukhuset i Stockholm. Som patient är det bra att försöka ha en livsstil som gynnar skelettet och att man uppmärksammar ifall man blir kortare på längden.

Till Osteoporosmottagningen på Södersjukhuset kommer varje dag ett antal patienter som behöver mäta bentätheten i skelettet. En del av dem kommer via ”Frakturkedjan”, ett sorts vårdssystem som Södersjukhuset byggt upp för att tidigt fånga upp och diagnostisera patienter som fått en eller flera frakturer och där man misstänker benskörhet (osteoporos). Janusz Gross är överläkare och eldsjäl på Södersjukhusets Osteoporosmottagning och han vet vad en tidig diagnos kan innebära för patienten:

– Osteoporos är en tyst sjukdom som ibland inte upptäcks förrän frakturen är ett faktum. Har man fått en s k lågenergifraktur, alltså en fraktur som uppstått vid

lättare påfrestningar på skelettet, är risken för att få ännu en lågenergifraktur dubbelt så stor. Men med behandling kan man istället halvera risken för frakturer, berättar Janusz. Tidig diagnos och behandling gör att patienter slipper det onödiga lidande som frakturer kan medföra.

En bra vana att mäta längden

En bentäthetsmätning återspeglar vad skelettet varit med om i livet. Fram till 25-30 års ålder byggs skelettet upp och därefter börjar bentätheten sakta att minska och då gäller det att bromsa förlusttakten.

– Bantning, rökning, kortisonbehandling, för lite kalcium och D-vitamin samt klimakteriet är

några faktorer som påverkar skelettet negativt, berättar Janusz Gross. Var och en måste själv också ta ansvar för att behålla ett starkt skelett, t ex genom att stimulera skelettet med fysisk aktivitet, ha bra matvanor och att undvika rökning.

– Sedan är det bra om man mäter sin längd regelbundet. Har man minskat mer än 2 - 3 cm på 1 - 2 år kan det tyda på osteoporos i ryggen. En del medelålders kvinnor tror också att de drabbas av ryggskott när de i själva verket fått en kotkompression som kan bero på att de är bensköra, berättar Janusz.

Bentäthetsmätning – inte för alla

Bentäthetsmätning kan utföras på olika sätt. Vanligast är att använda en s k DXA-mätare, en sorts röntgenapparat som bl a skannar av ländryggen och båda höfterna på bara några minuter. Ibland använder man också en hälmätare vid undersökning.

– Det finns många felkällor som ”skymmer sikten” vid bentäthetsmätning och det är ett gediget arbete att analysera rätt, säger Janusz. Sedan får man komma ihåg att många patienter aldrig kommer så långt att de får möjlighet att göra en bentäthetsmätning, det beror lite på var man bor. Norr om Umeå finns t ex ytterst få DXA-mätare.

– I Sverige har vi färre bentäthetsmätare i förhållande till vår befolkning jämfört med nästan alla andra västeuropeiska länder. Ändå räknas vi till ett av världens mest bensköra folk, avslutar Janusz Gross.

Osteoporos betyder skört ben på grekiska, det beror på urkalkning av skelettet och gör att man löper högre risk att få fraktur.

Osteopeni betyder låg bentäthet, vilket kan vara ett förstadium till osteoporos

Osteomalaci betyder benvävsuppmjukning, som orsakas av D-vitaminbrist som i sin tur ger brist på kalcium. Osteomalaci kan ge bensmärta, muskelsvaghet och fraktur.

I riskzonen för att bli benskör?

Diskutera med din doktor!

Benskörhet gör inte ont eller ger några besvär. Det är följderna av sjukdomen, alltså frakturerna eller förstörda rygkotor som gör ont och skapar problem.

Många patienter har haft både en och flera frakturer innan de fått diagnosen benskörhet. Frågan är varför sjukdomen sällan upptäcks i tid och vad man kan göra?

Först och främst, glöm inte att ta upp dina frågor om benskörhet med din doktor! Ifall du är i riskzonen att få benskörhet kommer du förmodligen att få remiss till en Osteoporosmottagning för att göra en bentäthetsmätning, oftast med hjälp av en DXA-mätare, som är en sorts röntgenteknik.

Ibland kan doktorn också vilja undersöka dina D-vitaminnivåer och för det krävs ett blodprov. Att mäta D-vitaminhalten i blodet är inget som görs i en handvändning, vilket förmodligen är en av anledningarna till att gemene man inte känner till sina egna D-vitaminnivåer.

Faktorer att vara uppmärksam på

För att upptäcka benskörhet krävs också att du själv är uppmärksam. Ett skört skelett kan gå av på flera ställen i kroppen och frakturer uppstår vanligen i t ex handlederna, överarmarna, rygkotorerna eller höfterna. En fraktur på en kota kan t ex gå spårlost förbi eller uppfattas som ryggsnitt. I värsta fall kan det bli felställningar i skelettet som inte kan rätas ut. Vanligt är att man minskar i längd och att man blir kutryggig. Håll alltså koll på längden så att du inte krymper och låt inga frakturer gå spårlost förbi!

Var snäll mot skelettet!

- Undvik brist på kalcium och D-vitamin
- Undvik rökning
- Motionera och belasta skelettet
- Minska risken att falla
- Undvik långvarig kortisonbehandling
- Bli inte för mager

Komplettera med kalcium och D-vitamin!

Om du misstänker att du inte får i dig tillräckligt med kalcium och D-vitamin varje dag kan du komplettera med tabletter. På apoteket finns receptfria tabletter som antingen innehåller bara kalcium eller kalcium och D-vitamin i samma tablett. Det finns också fler produkter i Kalcipos-serien.

Kalcipos – när du enbart behöver kalciumtillskott

Vissa tider i livet kan kroppen ha ett ökat behov av kalcium. Till exempel under uppväxttiden, vid graviditet, amning eller när man börjar bli äldre och skelettet kalkas ur. Vistas man mycket ute i solen och har bra matvanor behövs inte tillskott av D-vitamin utan då räcker det med att enbart komplettera med kalcium.



Kalcipos används både förebyggande och vid brist på kalcium. En tablett innehåller motsvarande 500 mg kalcium. Kalcipos finns receptfritt på apoteket och i två förpackningsstorlekar; 60 resp 180 tabletter.

Kalcipos-D mite – med både kalcium och D-vitamin

Förmågan att bilda D-vitamin i huden avtar med åldern. Därför är det särskilt viktigt för äldre personer som inte vistas så mycket i solljus att komplettera kalciumbehandlingen med D-vitamin. D-vitamin är nödvändigt för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalcium.

Kalcipos-D mite används vid brist på kalcium och D-vitamin samt som tilläggsbehandling vid benskörhet. En tablett innehåller 500 mg kalcium och 5 µg vitamin D₃. Kalcipos-D mite finns receptfritt på apoteket och i två förpackningsstorlekar; 60 resp 120 tabletter.



BENHÅRDA FAKTA • BENHÅRDA FAKTA • BENHÅRDA FAKTA

Full fart på skelettet!

Skelettet är inte död vävnad som man kanske skulle kunna tro. Hela livet sker en ombyggnad i skelettet för att benvävnaden ska anpassas till olika typer av belastning. Under ombyggnaden ersätts gammal benvävnad med ny benvävnad.

Vid 25-30 års ålder är bentätheten i skelettet som starkast och man når s k Peak Bone Mass. Den som inte byggt upp en stark bentäthet vid den här åldern får ett sämre utgångsläge, eftersom nedbrytningen härnäst är större än uppbyggnaden.

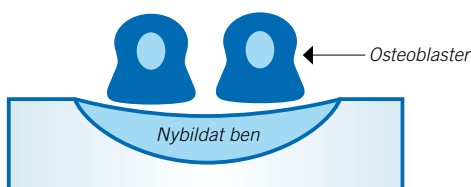
Åtstörningar och för lite benstärkande motionsvanor i unga år är exempel på faktorer som gör att man inte uppnår optimal Peak Bone Mass.

Har du redan passerat ditt Peak Bone Mass gäller det att motionera dina benbyggarceller så att nedbrytningen av skelettet inte går så fort samt se till att bjuda kroppen på tillräckligt med kalcium och D-vitamin.

Hej hopp osteoblaster!

De benceller som bryter ner gammalt ben heter osteoklasterna och de som bygger upp nytt ben kallas osteoblasterna.

När vi blir äldre får de benuppbbyggande cellerna, osteoblasterna, svårt att hålla jämn takt med de bennedbrytande osteoklasterna. På så vis får vi en lägre bentäthet och ett skörare skelett och risken för frakturer ökar.



Kalcipos®

BEHÅLL DIN INRE STYRKA

Släpp loss och stampa takten!

Varför inte göra som den irländska dansgruppen Riverdance och dansa på rad, s k Line Dance? Enligt en studie är Line Dance bra mot benskörhet. Det återkommande stampandet ger vibrationer som går igenom skelettet från hälen och upp genom höften. Vibrationerna påverkar benbyggarcellerna i skelettet och ger dessutom bra motion.

Sätt på lite härlig musik, släpp loss och stampa takten!



Samband mellan yrsel och benskörhet?

Yrsel som uppstår när man förändrar kroppsläget, kan orsakas av en störning i innerörat på grund av "lösa kristaller" i örats bäggång. Nu har en studie visat att bensköra personer löper tre gånger så stor risk att utveckla den här typen av yrsel medan personer som har ett förstadium till benskörhet har en fördubblad risk. Forskarna misstänker att detta problem kan ha att göra med omsättningen av kalcium i kroppen.

Äldre fotbollsstjärnor har starkare ben

Att bygga ett starkt skelett i tidig ålder är en bra investering i den egna benhälsan. Forskare har undersökt 400 män som var elitspelare i ishockey och fotboll under 1950-talet och jämfört dem med en kontrollgrupp som inte var elitidrottare. Männerna var vid undersökningen mer än 60 år gamla. Det visade sig att benskörhetsfrakturer var dubbelt så vanliga och handledsfrakturer tre gånger så vanliga i kontrollgruppen.

Fotbollsproffs eller inte – det är aldrig för sent för benstärkande motion!

Ökad risk för astma hos barn med D-vitaminbrist

En ny studie har visat att låga nivåer av D-vitamin hos barn kan vara en riskfaktor för att få astma. Studien utfördes på barn i Costa Rica, där astma är vanligt förekommande. Forskarna drar slutsatsen att D-vitaminbrist är vanligt bland barn med astma i länder kring ekvatorn.

Erbjudande! En dos D-vitamin på en kvart.

Så här års är det alldeles gratis att fylla på med D-vitamin, ett av kroppens viktigaste vitaminer. Enklast är att gå ut mitt på dagen och exponera huden för solljus. Ungefär en kvart i solen kan räcka för att tillgodose dagsbehovet av D-vitamin.

Någon gång i oktober börjar solen stå så lågt här i Sverige att strålarna får fel våglängd och då kan huden inte bilda D-vitamin. Det dröjer hela mörka vintern ända till april innan solstrålarna får den rätta våglängden igen. Som tur är går det att komplettera med kalcium- och D-vitamin i tablettform, som finns receptfritt på apoteket. Det finns också receptbelagda läkemedel med högre dos kalcium- och D-vitamin som du kan få via din doktor.

Stark som en björn?



Hur kommer det sig att en björn som sover i sitt ide i ett halvår inte drabbas av benskörhet och försvagade muskler när den ligger stilla så länge? När björnen kommer ut ur sitt ide är den så stark att den kan dräpa en älg.

Forskare i Finland försöker nu ta reda på hur björnar reglerar sin kalciumhalt under vintersömnen. Förhoppningen är att på sikt kunna lösa problemet med behandling av benskörhet hos människor.

Andra djur som också är kända för sitt starka skelett är kattdjuren. Enligt flera rön är det deras spinnande som verkar läkande och stärkande på benstommen. Spinnandet ger vibrationer som stärker bencellerna. Frekvensen på spinnandet överensstämmer väl med de frekvenser som forskare funnit stimulera bentäthet och läkningen av frakturer.

Kvinnohälsofrågor med 1,6 miljonerklubben

Idag vet man att det finns både biologiska och farmakologiska skillnader mellan kvinnor och män. Ändå bedrivs den mesta medicinska forskningen på unga män. Det här vill 1,6 miljonerklubben, en av landets största lobbygrupper för kvinnors hälsa, förändra. Vill du veta mer om 1,6 miljonerklubben kan du gå in på deras hemsida: www.1.6miljonerklubben.com.



Hur mycket ökas D-vitaminhalten av sommarsolen?

Att sommarsolen påverkar D-vitaminhalten i kroppen vet de flesta, men hur mycket? I en ny studie från Uppsala undersökte man ett antal äldre kvinnor och deras D-vitaminivåer. När man jämförde provsvar innan och efter sommaren hade kvinnorna i genomsnitt 40% högre halt av D-vitamin i blodet än under vintern.

De kvinnor som hade uttalad brist på D-vitamin sjönk från 18% till 2%. Allra bäst resultat fick de kvinnor som föredrog att vistas i solen i stället för i skuggan. Ut med stolen i

solens alltså! Det räcker med 15-20 minuter per dag, se bara till att inte bränna dig – lagom är bäst!

Det är D-vitaminet som gör D!

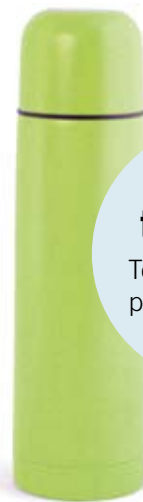
Din hud har en alldeles unik förmåga att bilda D-vitamin när den träffas av solens strålar. D-vitaminet hjälper till att reglera kalciumnivåerna i blodet, vilket i sin tur påverkar skelettets styrka.

D-vitamin har också positiv inverkan på bl a immunförsvaret, hjärtkärlsystemet och sockerbalansen för att nämna några exempel. Om det är något vitamin som man ska undvika att få brist på så är det - just D!

Värva en vän – få en snygg minitermos!

Tänk om fler visste hur viktigt det är att ta hand om sitt skelett. Kanske kan *Starka Sidor* påminna någon om att behålla sin inre styrka?

Om du är bland de första hundra personerna att värva en vän, som vill få *Starka Sidor* hem i brevlådan utan kostnad, så får både du och din vän varsin minitermos (0,5 liter). Termosarna är små och snygga och passar lika bra i handväskan som i ryggsäcken.



Bli först till kvarn.

Termosar väntar på både värvare och vän!

Skriv ner namn och adress till dig och din vän på ett vykort och skicka till Meda, Box 906, 170 09 Solna.

Bli starkare tillsammans: Tipsa en vän!

Det är nog många som önskade att de hade vetat mer om benskörhet innan de fick sin första fraktur. Men med din hjälp kanske en vän eller släkting kan slippa både den smärta och det handikapp som frakturer ger.

Berätta vad du vet om "den tysta sjukdomen" och hur man i stället bibehåller ett starkt skelett. Hos doktorn kan man göra bentäthetsmätningar och på följande webbsidor finns massor av bra information om benskörhet och hur den kan behandlas:

www.starktskelett.nu
www.osteoporos.org
www.sjukvardsradgivningen.se
www.netdoktor.se
www.vardguiden.se
www.apoteket.se

Känner du någon som också vill ha vårt nyhetsbrev *Starka Sidor*? Detta nyhetsbrev är helt kostnadsfritt och kommer ut tre till fyra gånger per år med nyheter, intervjuer och notiser som har med benskörhet att göra.

Välkommen att anmäla intresse på www.starktskelett.nu eller till vår kundservice, tel 020-35 05 05.

Välkommen till ROP Riksföreningen Osteoporotiker

ROP är en rikstäckande organisation för personer med osteoporos (benskörhet) och för deras anhöriga och andra som har anknytning till eller arbetar med osteoporospatienter. Föreningen bygger på ideella krafter och är politiskt och ideologiskt obunden. Som medlem får du bl a möjlighet att delta i regionala och lokala aktiviteter.

Vill du komma i kontakt med ROP kan du antingen besöka deras hemsida på www.osteoporos.org eller kontakta deras kansli på telefonnummer 031-12 35 98.

NYHETSBRIVET STARKA SIDOR GÅR OCKSÅ ATT LADDA NER PÅ WWW.STARKTSKELETT.NU