

## LUUHÕRESUS

### Osteoporoos

Osteoporoos tähendab luu hõrenemist ja hapramaks muutumist. Luu hulk väheneb ja siseehitus laguneb. Selle tagajärjena võib luu hõlpsasti murduda.

Luuühõresus on levinum vanainimestel, kellel vähenenud toimetulekuvõimest tingitud kukkumised suurendavad luumurdude ohtu. Luumurrud sagenevad selgesti vanuse kasvades. Kuna üha rohkem inimesi elab kõrge eani, suureneb jätkuvalt hõresusmurdude sagedus.

#### **Miks see tekib?**

Osteoporoosi on sagedamini naistel kui meestel. Vananedes hakkavad siiski kõigil luud hõrenema. Kui emal on olnud hõresusmurd, on ka lapsel suurem osteoporoosirisk. Sughormoonide vähesus suurendab luuhõresuse ohtu. Kindel ohutegur on naistel ka lühike viljakusperiood (kuupuuhastused algavad hilja ja lõpevad vara). Luude hõrenemist soodustavad ka kõhn kehaehitus, vähene liikumine, D-vitamiini ja kaltsiumi vaegus, suitsetamine, rohke keedusoola kasutamine, imendumishäire soolestikus, reumatoidartriit ja mõned ravimid, näiteks prednisoloon ja epilepsiaravimid.

#### **Tundemärgid**

Osteoporoos iseenesest ei põhjusta vaevusi. Vaevused on tingitud luumurdudest. Hõresusmurrud on tavaliselt lülisambas, mille tõttu kehapikkus lüheneb ja selga tekib kүүr. Kõige raskemaks mureks on siiski reieluukaela murrud, kuna need vajavad peaaegu alati lõikusravi. Eestiski on reieluukaelamurdude sagedus suurenenas.

#### **Äratundmine**

Kogenud arst — ja ka haige ise — võib vanadus-luuhõresuse ära tunda, vaadates või mõõtes kehapikkust ja küsides, milline see oli 20-aastaselt. Kui pikkus on lühenenud viis või enam sentimeetrit ja selg on kүүru vajunud, on diagnoos peaaegu kindel ilma muude uuringuteta.

Luukoe mineraalisisaldust mõõtvaid seadeldisi leidub mõnedes keskhaiglates ja tervisekeskustes. Saadud tulemust võrreldakse noorte täiskasvanute keskmise luutiheduse vastavate väärtustega. Rahvusvaheliselt on kokku lepitud, et luutiheduse vähenemine 2,5 standardhälvet alla noorte täiskasvanute keskmise tähendab naistel osteoporoosi (standardhälve e standarddeviatsioon (SD) on statistika mõiste). Meestel on piiriks, mis määrab ravi alguse, kolm standardhälvet ja pidevalt steroidhormoone tarvitajatel poolteist standardhälvet.

Ka tavalistelt luude röntgenipiltidelt võib hinnata osteoporoosi, kui see on kaugele arenenud. Lülisambamurrud on röntgenipiltidel hästi näha. Pikkade luude välimise kihi — plinkolluse — läbimõõdu mõõtmine on samuti hea, kuid töömahukas menetlus. Kandluus võib luutihedust mõõta ultraheliga.

#### **Ravi**

Luuühõresuse ravi on aeganõudev, sest luu kasvab aeglaselt. Ravi peetakse siiski põhjendatuks neil, kellel on hõresusmurd; kel luutihedus jätkuvalt langeb või kel on täheldatud eriti kiiret luuhõrenemist näiteks steroidravi tõttu.

Osteoporoosi ravisse kuulub ööpäevase D-vitamiini- ja kaltsiumivajaduse rahuldamine. Kaltsiumivajadus on umbes 800 mg päevas; selle koguse saab kolmest klaasist piimast või hapupiimast (keefirist). Ka juustu- ja kalatoidud on heaks kaltsiumiallikaks.

D-vitamiini saab nii päiksevalgusest kui toidust. Kala ning väljas kasvanud seemed on parimad D-vitamiini allikad. Viimastel aastatel on suurendatud vanuritele soovitatavat D-vitamiini ööpäevast annust, mis praegu on üle seitsmekümneaastastele 600 ühikut päevas. Seda annust ei ole võimalik saada igapäevasest toidust, mistõttu vanuritele soovitatakse päevas lusikatäis kalamaksaõli või muid D-vitamiini sisaldavaid ravimeid.

Osteoporoosi ravimiseks on töötatud välja ravimid, mida peab tarvitama pikka aega. Need on ohutud, kuid suhteliselt kallid.

### **Ennetus**

Luude hõrenemist on võimalik ära hoida. On tähtis, et noored tüdrukud kasvataksid endale küllalt tihedad luud, millest vananedes on võimalik osa ilma luumurruhuta loovutada.

**Meetmed luuhõresuse ennetamiseks** on järgmised:

- Liigu korrapäraselt. Kõige mõjusam on luustikku koormav tegevus.
- Ära liialt kõhnu. Priskete luud on tugevamad.
- Ole väljas päikse käes, nii saad rohkem D-vitamiini.
- Söö metsaseeni ja kala.
- Söö piima ja juustu.
- Ära suitseta, kasuta kasinalt keedusoola.
- Joo kohvi asemel hästitõmmanud teed, saad luid tugevdavat fluoriidi.
- Östrogeenid (naissuguhormoonid) tõrjuvad hästi luuhõresust naistel pärast üleminekuaastaid.
- Kui oled 50-aastane või vanem, võta iga päev vähemalt sügisest kevadeni teelusikatäis kalamaksaõli või D-vitamiini muul kujul.
- Vanuritele on võibolla kõige tähtsam: **ära kuku! Kasuta puusakaitsmeid luumurdude vastu!**