

Osteoporose



Osteoporose er en af de 8 folkesygdomme

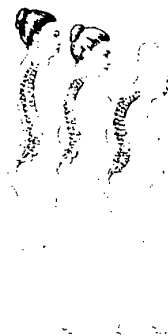


Osteoporose rammer hver 3. kvinde og hver 8. mand over 50 år svarende til mere end 400.000 danskere

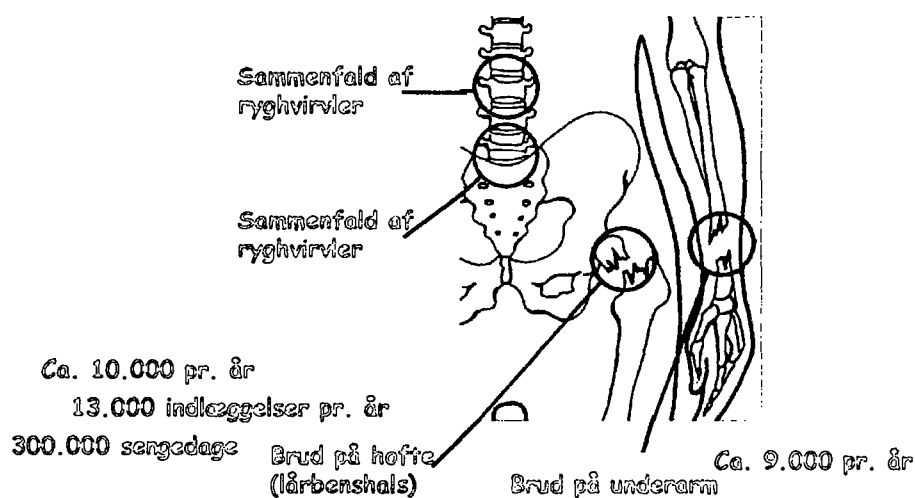
Osteoporose



Osteoporose er en tilstand med nedsat knoglemasse og ferringet knoglestruktur i en sådan grad, at knoglernes styrke er forringet og personen derfor har øget risiko for knoglebrud ved beskedne belastninger



Osteoporotiske brud



Omkostninger for samfundet

- Mere end 1 mia. kr. årligt i direkte sygehusudgifter til behandling af hoftebrud
- Mere end 2,5 mia. kr. årligt i udgifter til genoptræning og hjemmehjælp
- 50 % af tidligere selvhjulpne patienter med hoftebrud bliver afhængige af andre
- 20 % af alle patienter med hoftebrud kommer på plejehjem
- Overdødelighed på 15 % i de første 6 mdr efter et hoftebrud

Risikofaktorer

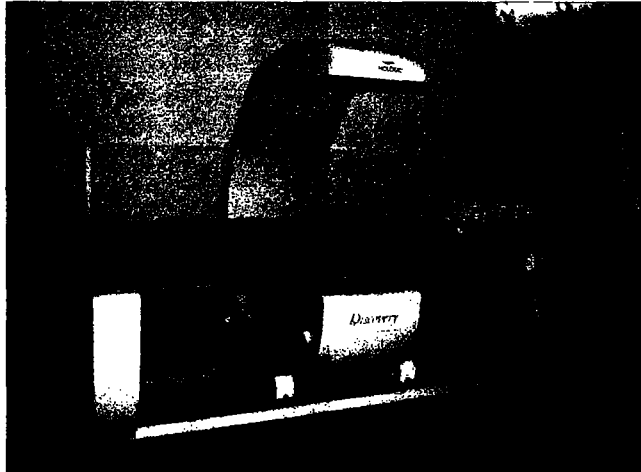
- **Knogleskørhed i familien**
- **Tidligere knoglebrud**
- **Rygning**
- **Stor alkoholindtagelse**
- **Menopause før 45 år**
- **Spinkel kropsbygning (BMI mindre end 19)**
- **Inaktivitet**
- **Behandling med binyrebarkhormon (Prednison®, Prednisolon®)**
- **Faldtendens**

Sygdomme og medicin, der øger risikoen for udvikling af osteoporose

- **Forhøjet stofskifte**
- **Svigtende nyrefunktion**
- **Langvarigt sengeleje eller inaktivitet**
- **Anoreksi eller tarmsygdomme**
- **Ledegigt**
- **Behandling med aromatasehæmmere (behandling mod brystkræft)**
- **En række sjældne stofskifte-, knogle- og blodsygdomme**

Scanning

Bruges til at stille diagnose og kontrollere behandlingseffekt



Forebyggelse

- Sund og alsidig ernæring
- Motion
- Sol (uden solcreme (solfaktor), højst 30 min. dagligt og ikke mellem kl. 12 og 15)
- Moderat alkohol (max. 14/21 genstande/uge)
- Undgå tobak (der findes ingen sikker nedre grænse)
- Undgå store mængder kaffe (øger tab af calcium fra nyrerne)
- Calcium og vitamin D
- Forebygge faldulykker