



Flere bør få målt beintettheten

En ny norsk studie viser at annenhver kvinne og hver tredje mann over 50 år som nylig har brukket håndleddet lider av beinskjørhet. Undersøkelsen omfattet 1794 personer.

Urovekkende

Forskeren som ledet studien, Jannicke Øyen ved Universitetet i Bergen, synes det er urovekkende at ikke flere personer som brykker håndleddet får tilbud om å få sjekket beintettheten. En enkel undersøkelse (DXA måling) vil vise om vedkommende er beinskjør.

Tidlig diagnose

Det er viktig å få stillet diagnosen så tidlig som mulig, for beinskjørhet innebærer betydelig økt risiko for nye brudd i håndledd, overarm, ryggstøyle eller hoften. I tillegg til de akutte og kroniske smertene som slike brudd kan forårsake, innebærer beinskjørhet økt fare for død. I Norge mister årlig omtrent 1.100 personer livet på grunn av komplikasjoner etter lårhalsbrudd. Til sammenligning dør om lag 800 som følge av brystkreft.

Effektiv behandling

Med et sunt levesett og ved hjelp av medisiner mot beinskjørhet kan man redusere risikoen for ny brudd. Tobakk og alkohol svekker skjellettet og øker faren for fall. Mosjon og et sunt kosthold har motsatt virkning. For å styrke skjellettet bør man be legen om en resept på et kombinert kalsium- og vitamin D-tilskudd med et tilstrekkelig høyt innhold. Man begrenser effektivt ytterligere svekkelse av beinmassen ved å hemme bestemte beinceller. Bisfosfonater er en gruppe legemidler med slik virkning. Pasientenes kostnader til slik behandling blir delvis dekket via ordningen med blå resept og lignende økonomiske bidrag.