



Forebygge beinskjørhet

Hvert år brekker cirka 9 000 personer hofta i Norge, åtte av ti er kvinner. Beinskjørhet er en medvirkende årsak til mange av disse bruddene.

Høy forekomst

Nesten en av to norske kvinner og en av fire menn får i løpet av livet brudd som følge av beinskjørhet. Årsaken til den høye forekomsten av beinskjørhet og brudd i Norge er ikke kjent.

Medisiner

Bruddene kan forebygges gjennom behandling med en gruppe medikamenter som kalles bisfosfonater. Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten har nylig vurdert nytten av å tilby slik behandling til flere kvinner. I følge analysene vil det være hensiktsmessig å behandle alle som er 65 år eller eldre hvis de har lav beintetthet eller de tidligere har hatt brudd som er typiske for beinskjørhet (håndledds-, hofte eller ryggbrudd). Forebyggende behandling kan også være riktig for 65-åringene som har noe høyere beintetthet.

Både kvinner og menn

Beinskjørhet rammer først og fremst kvinner etter overgangsalderen, men er også vanlig blant menn. Nesten en av to norske kvinner og en av fire menn får i løpet av livet brudd som følge av beinskjørhet. Forekomsten øker med alderen. En 80 år gammel kvinne har cirka 25 ganger større risiko for hoftebrudd enn en 55 år gammel kvinne. Sannsynligheten øker også med tidlig

overgangsalder, hoftebrudd hos mor, lav vekt, inaktivitet og røyking.

Enkel undersøkelse

Dxa scan er en hyppig anvendt metode for å måle beintettheten i hoften og ryggspylen. Undersøkelsen tar 15-20 minutter og er smertefri. Stråledosen er mindre enn ved et vanlig røntgenbilde av lungene.

Kilde: Kunnskapssenteret 2010