



Beinskjør?

Spørsmål: Jeg lurer på om jeg bør få undersøkt om jeg kan være beinskjør siden min mor var det. Hun ble etter hvert veldig plaget av ryggvondt fordi den var så svak, og året før hun døde brakk hun lårhalsen da hun falt i forbindelse med et hjerneslag. Vil du anbefale meg å få sjekket om jeg er i faresonen?

Svar: Du har rett i at det er viktig å få stillet diagnosen beinskjørhet tidlig for å begrense risikoen for brudd i håndledd, overarm, ryggstøyle eller hoften. I tillegg til de akutte og kroniske smertene som slike brudd kan forårsake, kan beinskjørhet medføre økt fare for død slik du nevner i brevet ditt. I Norge mister årlig omtrent 1100 personer livet på grunn av komplikasjoner etter lårhalsbrudd. Til sammenligning dør om lag 800 kvinner som følge av brystkreft.

Hvorvidt man er beinskjør eller i faresonen for å bli det kan vurderes med en enkel undersøkelse (DXA måling). Den kan være nyttig å få utført hvis du har passert overgangsalderen og har en eller flere av følgende risikofaktorer:

- Du eller en av dine foreldre har hatt hoftebrudd.
- Du kom tidlig i overgangsalderen (før 45 år).
- Du har revmatisk leddgikt eller annen sykdom som øker risikoen for å bli beinskjør.
- Du har blitt behandlet med kortison-tabletter (for eksempel prednison eller prednisolon) i mer enn tre måneder.
- Du røyker eller har høyt forbruk av alkohol.
- Du er tynn eller har hatt spiseforstyrrelser.
- Hvis du i perioder har mistet menstruasjonen som følge av hard trening.

Ettersom din mor hadde hoftebrudd, kan en dxa-måling være aktuelt for deg å få gjort. Hvis det viser seg at du er i faresonen, vil et sunt levesett og bruk av medisiner mot beinskjørhet redusere risikoen for brudd. Viktigst er tilskudd av kalsium- og vitamin D etter resept fra lege og medisiner som hemmer bestemte beinceller. Bisfosfonater er en gruppe legemidler med slik virkning. For god effekt av behandlingen er det viktig å følge legens dosering og å ta medisinerne til rett tid. Tobakk og alkohol svekker skjelettet og øker i tillegg faren for fall. Mosjon og et sunt kosthold har motsatt virkning.