



Benskjørhet (osteoporose)

Osteoporose, eller benskjørhet, er en tilstand med tap av benkalk i benvevet. Det er en naturlig aldersprosess, som starter allerede i 40-årsalderen hos begge kjønn, men er hyppigst hos kvinner.

Hvilke symptomer gir osteoporose?

Osteoporose forekommer i hele skjelettet. Ryggvirvlene er utsatt og sterkt belastet. Derfor er osteoporose ofte forbundet med mer eller mindre uklare ryggsmertner. Smertene er verkende og preget av tretthetsfølelse. Smertene avtar når du legger seg ned. Da knoklenes styrke er svekket, er det økt fare for brudd hos personer med benskjørhet. Brudd oppstår hyppigst i ryggvirvlene, håndleddet og lårhalsen.

Hva øker risikoen for å få osteoporose og hva kan jeg gjøre for å motvirke eller forebygge osteoporose?

Visse stoffskiftesykdommer, sykdommer i tarmen med redusert næringsopptak, bruk av kortisonpreparater og alkoholisme kan gi osteoporose. Sigarettøyking, undervekt og arvelighet er antagelig risikofaktorer for utvikling av osteoporose. Et aktivt liv med rikelig mosjon kan være viktig i forebyggingen mot osteoporose. Nok vitamin D (fra f.eks tran) og Calcium er viktig for å bygge opp skjelettet.

Hvordan finner legen ut om det er osteoporose?

I mange tilfeller kan også diagnosen stilles ut fra symptomer og vanlig røntgenbilde. Den beste

måten å påvise osteoporose er imidlertid ved en beintetthetsmåler.

Finnes det behandlingen for osteoporose og hvordan er prognosen?

Bifosfonater sammen med Kalsium og D-vitamin er førstevalg ved medikamentell behandling. Disse tablettene kan taes en gang i uken.

Se forøvrig tema om [benskjørhet](#) under temaet gynekologi ved professor Britt Ingjerd Nesheim.