

INFORMASJON OM OSTEOPOROSE
fra
Norsk Osteoporoseforbund



Tema: Har jeg en økt risiko for brudd?

Denne enkle sjekklisten kan gi en indikasjon på om du har høyere risiko for brudd enn andre kvinner på din alder. Sjekklisten er beregnet på kvinner som har kommet i naturlig overgangsalder.

Sjekkliste	Ja	Nei
1. Har du foreldre, besteforeldre eller søsken med osteoporose (benskjørhet)? (Disse familiemedlemmene har/hadde trolig benskjørhet hvis de hadde brukket et håndledd eller hofte, eller hvis de hadde tapt høyde og blitt krumme i ryggen).		
2. Har du brukket noe som følge av en liten påkjenning? (F.eks. håndleddsbrudd eller hoftebrudd etter fall.)		
3. Kom du tidlig i overgangsalderen (før 45 år)?		
4. I de årene du hadde menstruasjon, hendte det at den uteble i mer enn 6 måneder i strekk? (Bortsett fra i forbindelse med svangerskap og amming.)		
5. Er kostholdet ditt fattig på kalsium? For å dekke anbefalt behov for kvinner før overgangsalder kan du f.eks. drikke 2 glass melk á 1,5 dl, spise 30 g gulost (ca 3 skiver med ostepøvelen), 1 yoghurt og 30 g brokkoli. Etter overgangsalderen anbefales et noe større inntak, enten i form av kalsiumtilskudd (fås kjøpt på apoteket) eller større inntak av matvarer med høyt kalsiuminnhold.		

Sjekkliste	Ja	Nei
<p>6. Har du lav vekt? Ved å regne ut din kroppsmasseindeks (KMI) kan du få en indikasjon på dette. Dette gjør du på følgende måte:</p> <p>Finn din kroppsvekt og del så denne på (kroppshøyde i m x kroppshøyde i m).</p> <p>Dersom du veier 65 kilo og er 1,65 m høy, blir regnestykket slik:</p> $\frac{65}{1,65 \times 1,65} = \frac{65}{2,7} = 24$ <p>Hvis du har en KMI under 22, har du lav vekt og en risiko for osteoporose.</p>		
<p>4. Røyker du?</p>		
<p>5. Har du brukt eller bruker du kortison / steroider?</p>		
<p>6. Har du en kronisk sykdom eller sykdom som disponerer for benskjørhet? (F.eks. mage/tarmsykdom eller for høyt stoffskifte.)</p>		

Dersom du har svart "ja" på et eller flere av disse spørsmålene, *kan* du ha en forhøyet bruddrisiko. Ved å foreta en benmassemåling vil du få vite om du har lav benmasse eller står i fare for å utvikle osteoporose. Det er imidlertid mye du selv kan gjøre for å forebygge videre bentap.

Hvis du vil vite mer kan du ta kontakt med Norsk Osteoporoseforbund, eller diskutere det med din fastlege eller annet helsepersonell.