

Uuring: osteoporoosi-
teadlikkus on üllatavalt
hea ♦Loe lk 1 ja 2

Valesti toitudes
tõstavad osteoporoosi-
riski ♦Loe lk 3

Head ja tervislikud
tofutoidud ♦Loe lk 3

Harjutused, mis
tihendavad luid ♦Loe lk 4

OsteoporoosiLeht

www.osteoporoos.ee

Eesti Osteoporoosihaigete Liit

Eesti Osteoporoosihaigete Liidu häälekandja
Sügis 2013

Fotod: Marek Metslaid

Ema, ma kinkisin sulle punased kõnnikepid

EGAMAEIKURVASTA oma haiguse üle sügugi," sõnab Irma Nahkor. „Minu emal oli ka osteoporoos, ta oli vajunud kohe pisikeseks kokku. Tean, et suur osa vanu inimesi on osteoporoosist nii konksus, et neid ei ole nähagi enam. „Oletan, et minu haiguse põhjuseks on D-vitamiini puudus. Pole ma päevitaja ega rannas käinud, olin ikka suvel tööl – ega siis päikest ei näe." Irma on elukutselt jurist.

Nüüd on ta juba ka pensionil, kuigi vist väga ei tahaks. „Natuke aitan tööga oma tüdarta," viipab ta meie kohtumisele lendleva noore õblukese naise poole.

Eks me oleme oma peres olnud kõik sellised, pisikesed ja peened nagu piitsavarred, sõnab Irma. Me teame ju, et osteoporoos on habraste naiste tõbi. Irma tütar Merit ütleb, et kuigi emal ja vanaemal on olnud osteoporoos, ei ole ta ise veel sellele mõelnud, et haigus võiks tedagi ohustada.

„Kui emal on osteoporoos, võiks tütar menopausi ea saabudes minna luutihedust mõõtma," soovib reumatoloog Karin Laas.

Me ei räägi sageli ei oma eelmise ega järgmise põlvkonnaga. Kuigi peaks. „Nii palju kui ma olen aru saanud, on kaltsium ja D-vitamiin vahendiks, kuidas osteoporoosi ennetada ja ära hoida," on Merit teadlik nii

teemast kui tervisekäitumisest ka. Irma lisab, et inimesed ei tule selle peale, et luuhõrenemine võib neid tabanud olla, sest kuskilt ei valuta. „Kuid nad kukuvad ja saavad luumurdusid, mis ei parane, sest luumaterjali õieti ei ole. Alles siis teadvustub haigus nende peas," räägib ta.

Irma on kuulnud, et mõne inimese luutiheduse tase võib nii madal olla, et kõhides variseb selgroolülid kokku. „Ma olen sellest hoolega ravinud ega kavatse oma ravi katki jätta. Ainult see liikumine – kuigi juristina enam kontorist istuma ei pea – pole kohe treeningu harjumust," raputab Irma pead.

„Ema, mitu aastat tagasi ma sulle need kõnnikepid kinkisin? Need on juba pakist välja võetud või on see sul kavas? Enne kui ma need kepid sulle ostsin, lubasid sa mulle, et hakkad neid kasutama. Ütlesid, et kui töölt ära jään, hakkasid kõndima,"

vaatab Merit emale nalja ja nõudlikkusega otsa. No kuidas sa ütled oma lapsele, et lubadust ei täida. Irma noogutab. See ongi „jah". Merit kallistab ema. ♦



Inimesed ei tule selle peale, et neil võiks olla luuhõrenemine – kuskilt ei valuta, sõnab Irma. Tütar Merit on terviseohutusest teadlik. Kaltsium ja D-vitamiin on vahendiks, kuidas osteoporoosi ära hoida, kinnitab ta.



Koos kõndima? Miks ka mitte. Irma on lubanud tüdarta Meriti ostetud kõnnikepid nüüdsest kindla peale kasutama hakata.

Uuring: üle 45-aastaste inimeste teadlikkus osteoporoosist on üllatavalt hea

ESTIELANIKUD ON ÜSNAN HÄSTI informeeritud luuhõrenemise ehk osteoporoosiriskist, selgus küsitlusest, mis viidi läbi Eesti Osteoporoosiliidu eestvõttel. Koguni 72% küsitluteest on märganud osteoporoosialast infot, mis viitab sellele, et ligi 15 aastat tehtud teavitustöö on edukalt vilja kandnud, sõnas reumatoloog Karin Laas.

2012. aasta detsembris küsitlusfirma Norstati läbi viidud üle-Eestilise uuringu põhjal hindab ligi 40% 45-aastasest ja vanemast elanikkonnast oma teadlikkust osteoporoosist vähemal või suuremal määral heaks. Keerulise nimega haigust – osteoporoos – osatakse hästi seostada luuhõrenemisega.

Kõige paremini on osteoporoosiga seonduvast informeeritud kõrgharitud inimesed, samuti need, kes ise või kelle lähedased on haigusega kokku puutunud. Ligi 47% küsitluteest leiab, et osteoporoosi kohta on saadaval piisavalt infot. Paremini informeeritud inimesed on lasknud mõõta ka oma luutihedust.

Kõige vähem on haigust puudutava kursis mitte-eestlased, madalama haridusega inimesed ja vanemad kui 75-aastased. Ennetavat meedet, luutiheduse mõõtmisvõimalust on vähem kasutanud madalama haridustaseme esindajad. Samas on nende seas, kes ei ole luutihedust mõõta lasknud, enam mehi ja mitte-eestlaste esindajaid.

„Uuringust ilmneb otsene seos suu-

rema harituse ja terviseteadlikkuse vahel. Samas hindavad vastajad oma teadlikkust osteoporoosist veidi kõrgemaks kui on nende tegelikud teadmised. Haiguse peamiseks riskigrupiks peetakse õigustatult küll vanemaalisi naisi, ent suurimaks riskifaktoriks ekslikult ülekaalu. Kolmveerand vastajaskonnast teab, et tegemist on sageli esineva haigusega, kuid vaid pooled küsitluteest usuvad, et osteoporoos on ravitav," sõnas Ida-Tallinna Keskhaigla reumatoloog dr Karin Laas. „Samas on osteoporoosi raviks väga tõhusaid preparaate, millest enamikul on haigekassa soodustus teatud tingimustel. Võimalik, et osteoporoosi peetakse vananemisega kaasnevaks

normaalseks nähtuseks, mitte haiguseks, mis vajab ravi. Sellist müüti on ikka ja jälle vaja ümber lükata."

Dr Laas tõdes, et eriarstina teeb talle heameelt, et osteoporoosi ennetamiseks peetakse kõige olulisemaks kaltsiumi, sh piimatoodete tarvitamist, D-vitamiini ning tervisesporti. Osteoporoosi kahtluse korral pöörduks 75% inimestest oma perearsti poole, mis on põhjendatud tee osteoporoosi diagnoosimiseks ja raviks. „Osteoporoosi kahtlusel võiks rääkida ka pereõega, kes võib anda esmaseid nõuandeid ja vajadusel suunata perearstile," sõnas Laas.

„Tegelikult, et iga kolmas üle 50-aastane naine ja iga viies üle 50-aastane mees põeb osteoporoosi räägib sellest,

et tuhanded patsiendid on üles leidmata. Samas on meil igal aastal arvukalt luumurde, mis kasvavad tervisehoiukulutusi. Soovitan kõigil üle 65-aastastel naistel pöörduda oma perearsti poole ning vähemalt korra elus mõõta luutihedust ning arutada arstiga osteoporoosi ennetuse ja ravi vajadust. Meeste risk saada osteoporoosiline luumurd on väiksem kui naistel, kuid see pole olematu. Üle 75-aastased mehed võiks samuti luude tervise üle pereõega või -arstiga rääkida. Raskeid luumurde on võimalik ennetada ja arsti juures käimise pingutus ning õigeaegne ravi võib lisada kvaliteeti teie elada jäänud aastatele," selgitas reumatoloog Karin Laas. ♦

Osteoporoos on siiski ravitav haigus

Dr Karin Laas, teil on kogemus pikaajalise terviseavitaamisega kunagi vähetuntud haiguse teemal, see on luuhõrenemine ehk osteoporoos. Hiljuti läbi viidud uuringust selgus aga, et inimeste teadlikkus osteoporoosist on küllaltki hea. Millise uuringuga oli tegu?

Tegemist on terviseteadlikkuse küsitlusuuringuga, mille tellis Eesti Osteoporoosihaigete Liit. Uuringu eesmärgiks oli hinnata inimeste teadlikkust osteoporoosist ning kuivõrd on teavitustöö inimesteni jõudnud. Uuringusse kaasati 500 üle 45-aastast inimest proportsionaalse esindusliku juhuvalimina kogu Eestist. Naisi oli 60% ning eestlasi 80%.

Kuidas inimesed hindavad oma teadlikkust sellest ohtlikust haigusest?

Küsitlusuuringus taheti teada inimeste enda hinnangut osteoporoosi teadlikkuse kohta ja ligi 40% küsitlenuist hindas oma teadlikkust heaks. Kõrgemalt hindasid oma teadlikkust inimesed, kes on kokku puutunud osteoporoosiga endal või oma lähedastel või märganud osteoporoosi kohta käivat infot. Küsides täpsemalt osteoporoosi riskirühmade kohta selgus, et ekslikult peeti ülekaalu ja rasvase toidu söömist osteoporoosi riskifaktoriteks. Sellest võib järeldada, et teadmised osteoporoosist võivad paljudel inimestel olla pealiskaudsed. Kõige vähem on haigust puudutavaga kursis mitte-eestlased, madalama haridusega inimesed ja üle 75-aastased inimesed.

Kui paljud ja kes täpsemalt on selle haigusega kokku puutunud?

Osteoporoosiga on olnud kokkupuude endal või lähedase kaudu 36% küsitlenuist. Rohkem on haigusega kokku puutunud naised, vanemaealised, linnades elavad inimesed ja madalama haridusega inimesed.

Kuivõrd uuringust järeldub, et paremini on informeeritud kõrgharitud inimesed, siis mis on teie arvates selle põhjuseks?

Kuna osteoporoosi infot on märgatud kõige rohkem trükimeedias, siis ilmselt kõrgharitud inimesed on suuremad trükimeedia kasutajad. Lisaks on kõrgharidusega inimesed ka enam valmis otsima teavet haiguste kohta internetist.

Kas terviseteadlikkus ühest konkreetselt haigusest, osteoporoosist, on

ajendanud inimesi mingeid samme astuma selle riski ärahoidmiseks?

Osteoporoosi ennetuse kohta oskasid inimesed küsitluses kõige tähtsama välja tuua – kaltsium, D-vitamiin ja sportlik eluviis. Kas inimesed ka täidavad neid soovitusi, seda sellest küsimustikust järeldada ei saa.

Kuid palju räägitud soovitus – luutiheduse mõõtmine – kas sellest on siiski abi ja kuidas seda teha saab?

Luutiheduse mõõtmine on üks osa osteoporoosi diagnoosimisest. Seda uuringut tehakse inimestele, kellel on suurem risk selleks haiguseks. Enamasti on need üle 50-aastased naised või mehed, kellel on lisaks vanusele veel mõni osteoporoosi riskifaktor. Üle 65-aastastel naistel tuleks mõõta luutihedust ka ilma muude riskifaktorite olemasoluta. Luutihedust saab mõõta osteoporoosikabinettides, kuhu pääseb pere- või eriarsti saatekirjaga. Diagnoosimiseks on vajalik luutiheduse mõõtmine DEXA aparaadiga, mida leiab ainult osteoporoosikabinettides. Apteekides ja tervisepäevadel ultraheliaparaadiga enamasti kannast mõõdetav luutihedus on samuti informatiivne, kuid diagnoosiks sellest ei piisa. Ja kui diagnoositakse osteoporoos, siis osteoporoosi ravimite ning kaltsiumi ja D-vitamiini tarvitamisega saab oluliselt vähendada luumurdude esinemist ning sellega paraneb elukvaliteet.

Kui asjalikult osatakse üldse hinnata osteoporoosiga seonduvaid riske?

Põhimõtteliselt saab ju peaaegu iga haiguse riskideks lugeda vähest liikumist, vale toitumist, suitsetamist, ülekaalu ja muid sarnaseid komponente...

Mis ilmnes uurin-gust?

Väga hästi teati, et osteoporoosi risk on suurem naistel ja vanemas eas inimestel ning päris paljud teadsid, et väikese traumaga saadud luumurd viitab suuremale osteoporoosi riskile. Lisaks selgus, et osteoporoosi riskifaktoriks peeti ekslikult ülekaalu, mis on artoosi, II tüübi diabeedi ja südame isheemiatõve riskifaktoriks. Osteoporoosi riskifaktoriks on pigem kõhn kehaehitus, kuid see ei tähenda, et ülekaalulistel kunagi osteoporoosi poleks. Lihtsalt risk on neil väiksem. Lisaks arvati, et rasvase toidu söömine võib osteoporoosi põhjustada. Sellist seost pole leitud ja os-

teoporoosi riskifaktoriks loetakse vähest kaltsiumi tarvitamist ehk piimatoodete vältimist.



Ida-Tallinna Keskhaigla reumatoloog Karin Laas

Kas uuringu põhjal ilmnes ka mõni sihtgrupp, kes ekslikult arvab, et haigus teda ei puuduta?

Mehed ja nooremad inimesed olid vähem käinud luutihedust mõõtmata ja olid ka vähem teadlikud osteoporoosist. Meeste risk osteoporoosi haigestuda on väiksem kui naistel, kuid vaatamata sellele peaksid ka mehed pöörama tähelepanu osteoporoosi riskifaktoritele ja vajadusel mõõtma oma luude tihedust.

Kas uuringust ilmnes ka inimeste teadlikkus osteoporoosi ravitavuse suhtes? Mis vahe on arsti vaatevinklist haiguse ravitavuse ja täieliku väljaravimise vahel?

Uuringust selgus, et tervelt 29% inimestest peab osteoporoosi mitteravitavaks haiguseks. Selline arvamus üllatab, sest muus osas on inimeste teadlikkus osteoporoosi kohta hea. Tegelikult on osteoporoosi raviks olemas terve rida tõhusaid ravimeid ning koos kaltsiumi ja D-vitamiiniga neid tarvitades väheneb olulisel määral luumurdude esinemine. Osteoporoosi pole võimalik välja ravida, – selle haiguse ravi tähendab pikaajalist ravimite tarvitamist. Samamoodi ravitakse pidevalt ka teisi kroonilisi haigusi nagu vererõhutõbe ja diabeeti.

Väga hästi teati, et osteoporoosi risk on suurem naistel ja vanemas eas inimestel.

Kujutleme, et Teie vastuvõtule tuleb osteoporoosi põdev patsient. Millised on esimesed kolm asja, mida ta siiski sellest haigusest ei tea?

Väga sageli aetakse segi osteoporoos ja osteoartritoos, sest mõlemad on vanemas eas inimeste tihti esinevad haigused. Artoos on liigeste kulumise haigus, mis põhjustab valusid enamasti põlve-, puusa- või sõrmeliigestes. Ja kuna neid haigusi aetakse omavahel segi, siis sageli pööratakse osteoporoosi kabinetti liigestevalu kaebusega. Osteoporoos samas ei põhjusta mitte mingisuguseid liigestevalusid, vaid kulgeb ilma haigusnähtudeta kuni luumurru tekkimiseni. Kõige sagedamini esineb selgroo lülakeha murdusid, mis võivad avaldada tugevate seljavaludena vanemas eas inimestel. Veel peetakse osteoporoosi ekslikult normaalseks vananemise nähtuseks, arvates, et mis tast ikka raviga. Kuid tegelikkuses võib osteoporoos alata varasest keskeast ja luumurrud tekkida juba 50-60 aastastel inimestel ning õigeaegse raviga on võimalik ära hoida raskemaid osteoporoosi tüsistusi. Täna päeval on inimeste eluiga aina pikem ja seetõttu on luude kvaliteet väga oluline ka vanemas eas. Üle 75-aastased inimesed soovivad olla jätkuvalt aktiivsed ja iseisvad ning selleks on ülioluline, et lisaks üldisele tervisele ka luude tugevus oleks piisav. Osteoporoosi ravida ning ennetada pole kunagi liiga hilja.

Uuringust selgus, et haiguse kohta on piisavalt infot. Siit lähtub, et pikaajalise tervise-ennetusega on meil ikkagi võimalik tulemusi saavutada. Kuidas selline väike liit nagu Eesti Osteoporoosihaigete Liit, kelle tegemisi olete nii pikka aega suunanud-juhtinud, on seda suutnud?

Eesti Osteoporoosihaigete Liit tegeleb alates 2006. aastast ja enne seda tegid osteoporoosialast teavitust Eesti Reumaliit ja reumatoloogid ning ortopeedid. Teavitustöö tulemus on hea ning see on kõikide osapoolte tugeva töö tulemus. Rahul võib olla inimeste üldise teadlikkusega, kuid kindlasti on vaja rohkem informeerida vanemas eas inimesi ja Kirde-Eesti elanikke.

Mis on Eesti Osteoporoosiliidu järgmised sammud osteoporoositeema viimisel inimesteni?

Inimesed soovivad infot saada trükimeediast, televisioonist ja internetist ning huvituvad osteoporoosi ennetusest, diagnoosimisest ja ravist. Uuringust selgus ka, et inimeste teadlikkus osteoporoosi tähendusest on pealiskaudne. Loodan, et suudame edaspidi põhjalikumad teadmised inimesteni viia ja veenda, et osteoporoos on siiski ravitav haigus. ♦

Paranda luutihedust, anna luudele koormust

Liina Latt,
Ida-Tallinna Keskhaigla
füsioterapeut

SIIN KIRJELDATUD HARJUTUSED pakuvad luudele koormust, aidates parandada luutihedust. Pea meeles, et igale võimlemisele eelneb soojendus – kõnd, marss, kõrvale asted. Lisaks on soovitatav 2-3 minutit kestev aktiivne kätejalgade töö, nii-öelda soojendusliigutused ja kergemad südame-veresoonkonna tegevust toetavad harjutused.



Jalatõsted kummilindiga. Selle harjutusega aitad sa suurendada puusaluude tihedust ja tugevdada puusareie väliskülje lihast. Asteta seotud kummipaal ümber kederluu ja tõstavenita väljapoole jäävat jalga küljele. Hoiä ülakeha heas rühis. Tee sama harjutust teise jalaga.



Reite ja seljalihaste tugevdus. Seda harjutust tehes tugevdad reite- ja seljalihaseid. Hoiä rühti ja tõsta kordamööda üht ja teist jalga tahapoole selliselt, et jalad on kummilindi sees. Kummilint peab harjutuse tegemise ajal paiknema sääre alumisel kolmandikul.



Käsivarre ja seljalihaste tugevdus. Hea kodune harjutus, mis aitab tugevdada käsivarre ja seljalihaseid. Seisa näoga seina poole, jalad puusade laiuselt harkis. Hoiä selg sirutatud ja kõverda küünarnukid, kalluta keha seina suunas. Suru end algasendisse tagasi ja korda harjutust. Harjutuse ajal hoiä kannad põrandal. Loe las-kumise ajal kolmeni.



Venitus toolil istudes. See harjutus on kasulik nii seljale, kätele kui rinnalihastele ning kodus on seda üsna ohutu teha. Aseta kummilint selja tagant ümber tooli ja hoiä selle kummastki otsast kinni. Nüüd venita kummilinti ettepoole pikemaks. Tee venitust mõned korrad. Siis puhka ja tee uuesti.



Kõhutõsted. Lihtsam variant: lama kõhuli, seejärel toetu küünarnukkidele, tõstes naba, alakõhu ja puusad põrandalt üles. **Raskem variant:** proovi tõhusamaks treenimiseks asendit, kus tõstad üles kogu keha, toetudes varvastele ja küünarnukkidele. Hoiä asendit, lõdvesta ja korda.



Harjutus hantlitega. Istu nii, et jalad oleksid puusade laiuselt harkis. Hoiä hantleid pealhaarde, küünarnukid on kõverdunud ja käed koos hantlitega pea kõrgusel. Suru hantlid otse üles, kuni su käsivarred on võimalikult sirged.

Jälgi selle harjutuse juures, et su õlad oleksid all. Väldi selja kumerdamist. Ära suru käsi ette, sest see tekitab seljas pinget. Ära tõsta käsivarsi kaarega üles ja alla.



Jalg jala ette kõnd ehk tandem. Kontrolli oma tasakaalu, asetades käed puusale ning jalg jala ette, varvas vastu kanda. Seismine ja kõndimine kitsamal alusel esitab kehale väljakutse end täpsemini häälestada. Harjutus parandab su tasakaalu ja stabiilsust ning vähendab kukkumise ning luumurdude tekkimise riski.

Seljatõsted. Lama kõhuli põrandal, jalad koos, käed kõrval, peopesad all. Siruta selg pikaks ning tõsta õlad, selg ja pea põrandalt üles. Tee seda aeglaselt, loe tõstmise ajal viieni. Hoiä asendit ja vii keha aeglaselt tagasi. Suurema pingutuse nimel tõsta ka peopesad põrandalt üles.

Lugeja küsimustele vastab füsioterapeut Liina Latt

Kas vesivõimlemine ja rattasõit on kasulikud osteoporoosi ennetamiseks või luutiheduse ravina?

Vesivõimlemine ja rattasõit on kasulikud südameveresoonkonnale. Kuna nendel tegevustel ei kaasne aga keharaskust, siis luutiheduse ravina ei ole see parim. Vesivõimlemist võib kasutada see, kellel on murd lülisambas. Kui ka harjutuste tegemine vertikaalasendis põrandal on valus, siis võib alustada vesivõimlemisega.

Milliseid jalanõusid on soovitatav talvel kanda, et ära hoida kukkumist ja luumurdu?

Soovitatav on mittelibeda tallaga, laiema kontsaga (3-4 cm) jalanõud, mis toetaksid jalga. Rahvakeeli kutsutakse neid tugeva kannakapaga jalanõud, mille kandmise mõte seisneb selles, et need toetavad hüppeliigest.

Libeda puhul soovitatakse jäänaelu, teravate otsikutega käimiskeppe. Talvel, sisetingimustes ja tubasematel inimestel soovitatakse teha neidsamu harjutusi, et keha liikuda saaks. Võimalus on ka endale elliptilised treeningmasinad koju hankida. Treeneri saab ka laenutada, näiteks talveperioodiks.

Olen 65-aastane, kardan väga libedaga kukkumist talvel ja olen seetõttu talviti üsna tubane. Kuidas end liigutada?

Kui olete talvel rohkem toas, ja liigute õues vähe, siis soovitatakse siiski iga päev värskes õhus viibida, kasvõi 10 minutit. Võite alustada ka vähemast korraga, kuid 10 minutit kõndi ongi juba luudele piisav trenn.

Tubastel inimestel soovitatakse hoida oma randmed liikumises. Liiges peab liikuma, tugevamaks saab seda küünarvarre ja randmeliha harjutustega. Nii saab ka igapäevaseid tegevusi paremini teha. Uksekeeramine, purgikaante avamine, pesemine on kõik toimetused, mis nõuavad randmete tööd. Kõik see aitab teil igapäevaelus paremini hakkama saada.