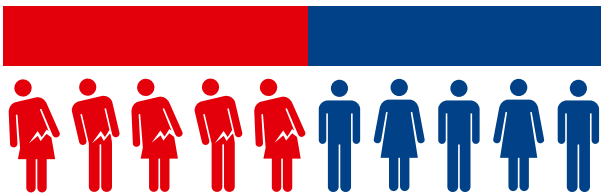


Iga 3 sekundi järel saab maailmas keegi osteoporoosist tingitud luumurru!

Osteoporootilise luumurru saab iga kolmas üle 50-aastane naine ja iga viies mees!



50% inimestest, kellel on üks osteoporoosist tingitud luumurd, saab elu jooksul ka teise murru!



**OLULINE ON  
END OSTEOPOROOSI SUHTES  
KONTROLLIDA  
JA VAJADUSEL RAVIDA!**

**Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
osteoporoosikabinetti saab  
registreerida saatekirja alusel:**



617 1890

617 2059

**Osteoporoosikabinet asub  
registratuuris 12**

Kasutatud materjalid:  
[www.osteoporosis.foundation](http://www.osteoporosis.foundation)

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
J. Sütiste tee 19  
13419 Tallinn  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)  
[info@regionaalhaigla.ee](mailto:info@regionaalhaigla.ee)

Patsiendiõpetuse on kooskõlastanud reumatoloogia üksus (2023)

## OSTEOPOROOS



**50+ ja LUUMURD?  
See võib olla LUUHÕRENEMINE**

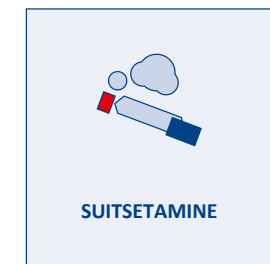
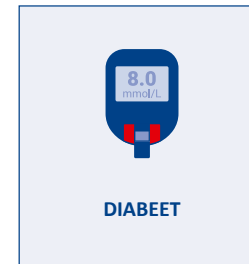
## OSTEOPOROOSI RISKIFAKTORID

**Osteoporoos ehk luuhõrenemine** on haigus, mille puhul luukude hõreneb ja luud muutuvad hapraks. Habraste luudega võib kergesti tekkida luumurd. Tüüpilised osteoporoosist tingitud luumurrud on küünarvarreluude, lülisamba ja reieluukaela murrud.

Luumurd põhjustab valu ja ebamugavust, raskendab enesega hakkama saamist ning selle tagajärjel võib kujuneda puue. Kõige raskemaid tüsistusi põhjustab reieluukaela murd. Statistika näitab, et esimese aasta jooksul pärast murdu ei suuda 40% haigetest iseseisvalt liikuda ja 60% vajab kõrvalist abi veel aasta pärast luumurdu.

Osteoporoosi ei saa küll alati ära hoida, kuid hinnates oma osteoporoosi riskifaktoreid ja vajadusel õigeaegselt luutihedust kontrollides saab luuhõrenemise kulgu mõjutada ravimite ja teiste ennetusmeetmetega.

Kui Teie osteoporoosi risk on kõrge või Teil on tekkinud tüüpiline osteoporootiline luumurd, siis paluge oma raviarsti või perearsti end suunata osteoporoosikabinetti luutiheduse uuringule ja konsultatsioonile.



Ühe või mitme riskiteguri olemasolu ei tähenda veel, et Teil on osteoporoos. Kuid mida rohkem riskifaktoreid Teil on, seda suurem on oht haiguse tekkeks.