

Beinbrot

Áhættuþættir og forvarnir

Þetta fræðsluefni fjallar um beinbrot og áhættuþætti beinþynningar. Einnig er hér fjallað um beinvernd, það er hvernig styrkja meg beinin og minnka þannig líkur á að bein brotni. Fólk á öllum aldri getur fengið beinþynningu.

Beinin í líkamanum eru stoðgrind sem verndar líffæri og gerir okkur kleift að standa upprétt og hreyfa okkur. Beinín eru einnig forðabúr fyrir styrktarefni kalk og fosfat sem hjálpa til við að halda beinum sterkum og heilbrigðum. Næg hreyfing, fjölbreytt mataræði, inntaka á kalki og D-vítamíni eru einnig mikilvægir þættir til að byggja upp sterk bein.

Beinbrot

Öll beinbrot valda verkjum og vanlíðan. Þau eru yfirleitt meðhöndluð með gífsi, sjúkrahjálfun eða aðgerð, allt eftir tegund brotsins. Eðlilegt er að bein brotni við mikinn áverka en þegar beinbrot verður þarf alltaf að skoða hvort um beinþynningu geti verið að ræða. Brot getur verið vísbending um að beinin séu ekki nógu sterk. Sum brot, svo sem mjaðmarbrot, geta haft alvarlegar afleiðingar í för með sér til dæmis að geta ekki lengur gengið hjálparlaust. Því er mikilvægt að fyrirbyggja brot eða koma í veg fyrir að þau endurtaki sig.

Beinþynning

Beinþynning er sjúkdómur sem lýsir sér með minnkuðum beinmassa þannig að bein verða stökk og brothætt. Beinþynning er einkennalaus þar til bein brotnar, oft við lítinn áverka. Mikilvægt er að greina sjúkdóminn því hægt er að minnka hættu á öðru broti með forvörnum og réttri meðferð. Því er ráðlagt að fara til heimilislæknis og óska eftir mælingu á beinþéttni ef grunur er um beinþynningu eða aðrir áhættuþættir eru til staðar. Mælingin er til dæmis gerð á myndgreiningardeild Landspítala í Fossvogi. Rannsóknin er sársaukalaus og tekur um 30 mínútur.

Áhættuþættir beinþynningar

Margir þættir geta aukið líkur á beinþynningu. Sumum er hægt að stjórna en öðrum ekki. Líkur á beinþynningu aukast með aldri og konur eru í meiri hættu en karlar þar sem bein þeirra eru minni. Einnig missa konur beinmassa hraðar vegna hormónabreytinga sem verða við tíðahvörf.

Lyf

Sum lyf auka hættu á beinþynningu svo sem steralyf sem eru notuð við gigtsjúkdómum og astma. Einnig geta sum lyf sem notuð eru við krabbameini, flogaveiki eða legslímhimnuflakki valdið beintapi.

Sjúkdómar

Ýmsir sjúkdómar auka líkur á beinþynningu svo sem lysterstol, astmi, ofnæmi, krabbamein, sykursýki, sjúkdómar í skjaldkirtli, bólgusjúkdómar í ristli, laktosa óþol, rauðir úlfar (Lupus), lungnasjúkdómar, MS, liðagigt og lifrar- og nýrnasjúkdómar.

Aðrir áhættuþættir

- Einhæft mataræði sem getur leitt til skorts á næringarefnum og vannæring.
- Þyngd undir kjörþyngd. Grannir einstaklingar eru í meiri hættu á beinþynningu vegna þess að þyngdarburður eykur beinþéttni.
- Hreyfingarleysi.
- Reykingar og áfengisnotkun. Þeir sem reykja eða drekka áfengi í óhófi eru líklegri til að fá beinþynningu.

ÞAÐ ER ALDREI OF SEINT AÐ STYRKJA BEININ

Ráð til að styrkja beinin

Mataræði og líkamsþyngd

- Borða fjölbreytt fæði sem inniheldur kalk og D-vítamín svo sem mjólkurvörur, grænt grænmeti og fisk. Ráðleggingar um mataræði er að finna á heimasíðu embættis landlæknis: www.landlaeknir.is.
- Vera sem næst kjörþyngd.

Kalk og D-vítamín

- Taka inn D-vítamín, 1000 ae á sólarhring.
- Ef bein hefur brotnað vegna beinþynningar, þarf að hafa samband við heimilislækni til að fá upplýsingar um hvort D-vítamínskortur sé til staðar. Ef svo er, þarf að auka inntöku á D-vítamíni samkvæmt ráðleggingum læknis.
- Þeir sem hafa beinbrotnað vegna beinþynningar eða eru með næringarvandamál þurfa að taka aukalega inn kalk, 1000 mg á sólarhring það er fjórar 250 mg töflur.

Líkamleg hreyfing

- Stunda daglega hreyfingu og gera líkamsæfingar í að minnsta kosti 30 mínútur á dag.
- Stunda styrktar- og jafnvægisæfingar í viðbót við aðra hreyfingu því bein þurfa þunga til að styrkjast. Sund er til dæmis eitt og sér ekki nægilegt til að auka beinstyrk.

Reykingar og áfengi

- Hætta reykningum þar sem þær draga úr nýtingu kalks úr mat. Hjá konum sem reykja eru meiri líkur á að fara fyrir á breytingaskeið og við það aukast líkur á beinþynningu.
- Takmarka magn áfengis.

Nánari upplýsingar

Heimasíða Beinverndar: <https://beinvernd.net/>

Til minnis

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU
MAÍ 2026
FRÆ-0468

ÁBYRGÐARMENN:
YFIRLÆKNIR BÆKLUNARSKURÐ-
LÆKNINGA OG DEILDARSTJÓRI
BÆKLUNARDEILDAR AB5

HÖNNUN:
GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR
LANDSPÍTALA