

Osteoporos – ett benigt problem.

Anna Holmberg, medicine dr, specialist i ortopedi vid SUS i Malmö föreläste om osteoporos (benskörhet). Intresset bland åhörarna var stort.

Anna Holmberg har bifogat delar av de bilder hon visade vid föreläsningen och i denna sammanfattning hänvisar jag till dessa.

Skelettet består av ett nätverk av bindvävstrådar (äggviteämnen) på vilket kalciumkristaller fäster som gör benet hårt. Genom sin blandning av äggviteämnen och mineral får skelettet en betydande elasticitet. För att bygga upp skelettet behövs byggnadsmaterial i form av äggviteämnen och mineral (Kalcium) som vi får genom näringsriktig kost samt D-vitamin i kosten. D-vitamin bildas i huden vid solstrålning och det är en viktig vitaminkälla. Ben är en i högsta grad en levande vävnad som nyproduceras och bryts ner hela tiden. Således är skelettet en färskvara (Bild 9). Processen styrs av tre celltyper, dels osteoblaster som bygger upp skelettet, dels osteoklaster som bryter ner det samt osteocyter som känner av skelettets belastning och bygger upp det med rätt arkitektur och styrka (bild 8, Benceller).

Benmassan når sitt maximum något efter 20 års ålder och avtar sedan sakta med åren, något snabbare hos kvinnor speciellt efter menopaus. (Bild 10, Benmassans förändring över livet). För att ha och kunna behålla god benmassa under livet behövs rätt gener, att man belastar skelettet med motion, god kost, avstår rökning och slipper allvarliga sjukdomar (Bild 12 samt Bild 27-29). Att vistas länge i tyngdlöst tillstånd, som astronauter gör, ger trots träning på rymdstationen avsevärd reduktion av benmassan. Den återhämtar sig aldrig helt efter återkomst till jorden.

Två huvudtyper av benvävnad kan urskiljas: dels kompakt ben som finns i de långa rörbenen och dels det svampformiga benet som återfinns i anslutning till lederna (Bild 6 och 7). Skelettet utgör ca 20% av kroppsvikten.

Osteoporos innebär betydande förlust av benmassa (Bild 11). Det gör inte ont men innebär avsevärd risk för fraktur på framför allt 4 platser i skelettet: I kotkroppar, i nedre delen av underarmen, i övre delen av överarmen samt i övre delen av lårbenet, runt lårbenshalsen.

Anna Holmberg berättade om riskfaktorer för att drabbas av osteoporos (Bild 13) samt vilka tecken som bör föranleda utredning av misstänkt osteoporos (Bild 16). Om man själv vill testa om man har risk för att drabbas av fraktur orsakat av osteoporos nämnde Anna FRAX (Bild 17), som är ett beräkningsverktyg fritt tillgängligt på internet:
<https://www.sheffield.ac.uk/FRAX/tool.aspx?lang=se>

Vidare berättade Anna om mätning av benmassa med DXA som ingår i utredningen av osteoporos (Bilderna 18-21).

Totalt inträffar årligen ca 18000 frakturer i övre delen av lårbenet, s.k. höftfraktur. En tredjedel av dessa drabbar män. Nästan var tredje man och var 5:e kvinna dör inom ett år efter en höftfraktur. Orsaken till den ökade dödligheten hos män är inte helt klarlagd men man misstänker att en ökad allmän skörhet i form av andra sjukdomar och reducerad muskelmassa kan vara en förklaring. Att undvika fall är en viktig faktor för att minska risken att drabbas av fraktur. Med balansträning blir man stabilare och man minskar risken att snava och halka i hemmet genom olika åtgärder där. (Bild 30).

Anna berättade vidare om läkemedelsbehandling av osteoporos med bl.a. Bisfosfonater Bild 32-35). Behandlingarna bromsar de skelettnedbrytande cellerna (osteoklasterna) och minskar därmed förlusten av benvävnad. Behandlingen med läkemedel kombineras med Kalcium och vitamin D. Kalcium och vitamin D som enda behandling förebygger däremot inte osteoporosfraktur.

Bennybildning som kan ses i leder med artros, är ett led i artrossjukdomen och har inte samband med läkemedelsbehandling av osteoporos.

Föreläsningen var mycket uppskattad och Anna Holmberg avtackades med applåd samt en gåva från föreningen.

Sten Odenbring

Se bilder från föreläsningen nedan.

Läs mer om osteoporos på föreningens hemsida uppslag "Referat".

Föreläsning om osteoporos på Högskolan 2018-10-23



Föreläsaren Anna Holmberg avtackas av Ronnie Åbrandt

Det här är väl värt
en stor applåd?

