



Beina leiðin í mark

Fótboltastelpur skora alltaf fyrir beinin!

Kvennafótbolti nýtur um þessar mundir meiri vinsælda á Íslandi en nokkru sinni fyrr. Miklar framfarir hjá flestum liðum laðar að bæði fleiri iðkendur og fleiri áhorfendur og eins vekur árangur íslenska kvendafélagssins í knattspyrnu æ meiri eftirtekt.

Beinvernd fagnar því að fleiri stúlkur iðka nú knattspyrnu. Það er vel þekkt staðreynd að íþróttagreinar eins og fótbolti, sem fela það í sér að við þurfum að halda uppi eigin líkamsþyngd, stuðla að uppbyggingu sterkra beina.

Rannsóknir á íþróttakönum

Fyrir nokkrum árum var beinþéttni stúlkna sem stunda ýmsar íþróttir rannsökuð við Ríkisháskólann í Louísiana. Í hópnum voru 29 sem iðkuðu sund, 16 fótbolta og 19 voru í lyftingum.

Stúlkur sem spiluðu fótbolta voru með hæstu beinþéttina, þær sem voru í lyftingum fylgdu fast á eftir en sundkonurnar voru með þá lægstu. Fótboltinn er íþrótt þar sem ekki þarf

aðeins að halda uppi eigin líkamsþyngd heldur felur hann einnig í sér hlaup og stökk, sem tryggja nægt álag á beinin og örvar á þann hátt beinmyndun.

Mikil beinþéttni

Meðalbeinþéttigildi fótboltastúlkanna var hærra en meðalgildi hjá fullvöxnum konum, jafnvel þótt stúlkurnar hefðu ekki enn tekið út fullan líkamsvöxt og þroska. Gildin úr beinþéttimælingum hjá stúlkunum sem stunduðu lyftingar voru svipuð og hjá fullorðnu konum á meðan þau voru lægri hjá sundkonunum.

Sundkonurnar geta bætt við sína þjálfun æfingum til að styrkja beinin s.s. lyftingum og hlaupum og það er gert víða m.a. hér á landi.

Landslið með sterk bein

Á Íslandi eru vísbendingar í sömu átt. Beinþéttimælingar sem gerðar voru á tuttugu íslenskum fótboltakönum sýndu ótrúlegar niðurstöður. Beinþéttni fótboltakvennanna, sem allar voru orðnar tvítugar, reyndist frá 107 til 173 sem þýðir

að þær höfðu 7–73% þéttari bein en jafnöldur. Út frá meðaltali höfðu íslenskar fótboltakonur að jafnaði um 24% þéttari bein en jafnöldur.

Stelpur í fótbolta!

Það er staðreynd að börn og unglingar þurfa að hreyfa sig og fótboltinn og svipaðar íþróttir eru best til þess fallnar að styrkja beinin. Beinvernd hvetur því ekki aðeins íslenska kvendafélagssins í fótbolta til dáða, heldur hvetur félagið stúlkur á öllum aldri til almennrar þátttöku.



...góð mæling!



Sterk bein fyrir góða sem erfiða daga



Eyvindr Ólafsdóttir
hjúkrunarfræðingur

Pegar þetta er skrifað er mér ofarlega í huga slagorðið „Sterk bein fyrir góða daga“. Ástæðan er sú að það er svolítið erfið að halda því fram nú um stundir að dagarnir séu góðir. Fjármálaunveruleikinn blasir við okkur Íslendingum og nú þurfum við „Sterk bein fyrir erfiða daga“. Það er von mín að þjóðin sýni nú styrk og samstöðu sem aldrei fyrr og að okkur takist að ganga keik inn í nýja tíma.

Haldið er upp á Alþjóðlega beinverndardaginn þann 20. október ár hvert. Að þessu sinni er lögð áhersla á mikilvægi þess að stjórnvöld og heilbrigðisyfirvöld hvers lands átti sig á því hversu stór hluti útgjalda til heilbrigðismála fer raunverulega í afleiðingar beinþynningarbrot, að ekki sé talað um þjáninguna, fötlunina og oft á tíðum ótímabæran dauðdagann sem þessi brot valda. Það er gríðarlega mikilvægt að stjórnvöld átti sig jafnframt á því að þar sem þjóðir heims eru að eldast þá er leitt að því líkum að fjöldi beinþynningarbrotu muni tvö-til þrefaldast á næstu áratugum. Þar er Ísland auðvitað engin undantekning.

Góðu fréttirnar eru þær að hægt er að greina og meðhöndla beinþynningu. Einnig má margt gera til forvarna gegn sjúkdómnum. Allt kostar þetta þó fjármuni og þar kemur til kasta yfirvalda í sambandi við forgangsröðun verkefna. Sumir sjúkdómar virðast vera meira sjáanlegir og meira „í tísku“ en aðrir. Gamalt fólk með beinþynningu hefur ekki hátt og er þar af leiðandi ekki sterkur þrýstihópur. Tölurnar tala þó sínu máli og séu þær skoðaðar kemur í ljós að með hverju broti sem tekst að afstýra sparast miklar fjárhæðir. Það er því til mikils að vinna og ekki eftir neinu að bíða. Stöndum bein og látum í okkur heyra, fyrir beinin.



BEINVERND

Viltu gerast félagi?

Þeir sem hafa áhuga á að gerast félagar í Beinvernd geta haft samband við Halldóru Björnsdóttur, framkvæmdastjóra félagsins, í síma eða sent tölvupóst. Allir eru hjartanlega velkomnir.

Beinvernd

Pósthólf 161 – 270 Mosfellsbær
Sími 897 3119
beinvernd@beinvernd.is
www.beinvernd.is

Beinþéttnimælingar á Akureyri

Elvar Örn Birgisson, yfirgeislafræðingur, svarar nokkrum spurningum

Á næstu dögum verður formlega tekinn í notkun nýr DEXA beinþéttnimælir á Sjúkrahúsinu á Akureyri, FSA. Beinvernd hafði samband við Elvar Örn Birgisson sem er yfirgeislafræðingur á myndgreiningardeild sjúkrahússins og spurði hann nokkurra spurninga varðandi nýja mælinn.

Hvaða gildi hefur nýi beinþéttnimælirinn fyrir FSA og íbúa á Norðurlandi?

Nýi beinþéttnimælirinn hefur gríðarlega mikið gildi fyrir íbúa á Akureyri og nágrenni og þá sérstaklega með tilliti til forvarna, til að greina hinn þögla sjúkdóm sem beinþynning er.

Nú eru DEXA beinþéttnimæljar afar dýr tæki. Hvernig var staðið að kaupum á mælinum?

Heildarverð á uppsettum nýjum beinþéttnimæli slagar í 10 milljónir, en spítalinn fékk alla upphæðina með gjafafé eftir að hafa í samvinnu við Beinvernd komið af stað fjárfunarkerferð haustið 2007. Ég vil nota þetta tækifæri og koma á framfæri þakklæti til gefenda en þeir eru Eining lðja, Félag byggingamanna í Eyjafirði, Félag málmíðnaðarmanna á Akureyri, Félag verslunar- og skrifstofufólks á Akureyri, Sjómannafélag Eyjafjarðar, Verkstjórafélag Akureyrar og nágrennis, Norvik og Saga Capital auk sex Lionsklúbba á svæðinu.

Kemur nýi mælirinn til með að breyta einhverju hvað varðar gæði beinþéttnimælinganna eða hversu fljótt fólk fær niðurstöður og þar af leiðandi greiningu?

Þess má geta að um 2 ár eru liðin frá því að gamli mælirinn bilaði og því um óþarflega langan tíma að ræða þar til við fengum nýja mælinn. Nýi mælirinn er mun fljóttari að rannsaka sjúkling og gæði mælinganna aukast vegna þess að hann er nákvæmari en gamli mælirinn. Þess ber líka að geta að geislu við rannsóknina er hverfandi lítil. Við komu nýja tækisins var ákveðið að hafa alla úrvinnslu rafæna, svo yfirferð rannsóknna og skilun svars til tilvísandi læknis tekur margalt styttri tíma og verða bæði rannsókn og niðurstöður ávallt aðgengilegar þeim læknum sem eru tengdir myndgreiningarkerfinu. Úrlestur rannsóknna fer fram í Reykjavík af Dr. Birni Guðbjörnssyni sérfræðingi í lyf- og gigtlækningum, en þar sem um rafræna tengingu er að ræða, hefur staðsetningin ekki teyandi áhrif á niðurstöður. Það er líka gaman að segja frá því að mælirinn hefur fengið nýtt og stórglæsilegt húsnæði staðsett á myndgreiningardeildinni, en sá gamli var

hýstur síðasta árið í slæmu húsnæði í kjallara spítalans. Nýja rýmið hefur verið sérstaklega hannað með tilliti til þessa nýja tækis og t.a.m. eru tveir skiptiklefar í rýminu.

Með hvaða hætti reiknar þú með að notkunin verði á mælinum og hversu marga áætlið þið að mæla á ári eftir að nýi mælirinn verður tekinn formlega í notkun?

Allar beiðnir berast okkur frá tilvísandi læknum en konur eldri en 40 ára og karlar eldri en 55 ára geta pantað beinþéttnimælingu án beiðnar sem þá er skráð á heimilislækni viðkomandi. Langflestar beiðnir eru rafrænar beiðnir frá læknum sem tengdir eru okkar myndgreiningarkerfi og með sömu leiðum fá þeir rannsókn og niðurstöður strax að úrlestri loknum. Í reynd er alltaf hægt að fylgjast með stöðu á rannsókninni, t.d. þegar læknir hefur bara lesið inn hljóðsvar, þá er hægt að hlusta á hljóðsvarið os.frv.



Gert er ráð fyrir að mælt verði a.m.k. einu sinni í viku og um 20 einstaklingar á dag, en þetta fer allt eftir eftirspurn. Auk þess er gert ráð fyrir að mælingar liggi niðri yfir sumartímamann eins og verið hefur. Þegar gamli beinþéttnimælirinn var í notkun voru mældir 500 til 700 einstaklingar á ári og vonast er til að árlegur fjöldi mælinga með nýja mælinum verði a.m.k. ekki minni. Þess má geta að mælingin kostar 1800 kr.

Er hægt að mæla eitthvað meira en beinþéttni með þessum mæli?

Með þessum mæli er hægt að mæla allan líkamann og er það þá helst gert til að kanna fitu- og vöðvahlutfall, sem getur nýst við frekari rannsókn ýmissa sjúkdóma. Einnig er hægt að mæla samfall á hryggjarliðum og meta breytingu á samfalli milli mælinga.

Er eitthvað sem þú vilt koma á framfæri að lokum?

Ég vil enn og aftur koma á framfæri þakklæti til gefenda og vil auðvitað hvetja allar konur sérstaklega til þess að fara í mælingu.

Íslenskar rannsóknir vekja athygli á erlendri grundu

Íslenskar rannsóknir vöktu athygli á ameríska beinþinginu ASBMR (American Society of Bone and Mineral Research) sem haldið var í Montréal í Kanada 12.–16. september 2008. Þingið var haldið í 30. sinn og er eitt það virtasta á þessu sviði.

Þrjú veggspjöld voru kynnt og tveir fyrirlestrar fluttir með niðurstöðum úr öldrunarrannsókn Hjartaverndar. Eitt veggspjaldið sem Gunnar Sigurðsson o.fl. (Pór Aspelund, Kristín Siggeirsdóttir, Brynjólfur Jónsson, Brynjólfur Mogensen, Sigurður Sigurðsson, Lenore Launer, Tamara Harris, Thomas Lang og Vilundur Guðnason) kynntu um rannsóknina *Prediction of Incidental Low Trauma Limb Fractures in Older Men and Women with Quantitative CT (QCT) Variables of Bone and Muscles in Mid-Thigh: The AGES-Reykjavik Study* var valið eitt af bestu veggspjöldum þingsins. Þar voru helstu niðurstöður úr rannsókn Hjartaverndar um forspárgildi beinbrota þar sem þátttakendur voru rúmlega 4500 á aldrinum 68–96 ára, karlar (n=2160) og konur (n=2385). Sú

sneiðmyndaþekni, sem notuð var í rannsókninni leiddi í ljós að helsti áhættuþátturinn á útlímabrotum í þessum aldursflokki er stærð mergholsins í hlutfalli við heildarstærð viðkomandi beins. Þetta merghol stækkar með hækkandi aldri og þá frekar hjá konum en körlum.

Einnig kynnti Sigríður Lára Guðmundsdóttir veggspjald með niðurstöðum rannsóknar sem hún vann með Gunnari Sigurðssyni, Díönu Óskarsdóttur, Ólafi Indriðasyni og Leifi Franzsyni *Risk Factors for Bone Loss in the Hip in 70-Year-Old Women: A Nine-Year Follow-Up* og er byggð á gögnum frá LSH þar sem 70 ára gömlum konum var fylgt eftir í 9 ár. Upphaflega tóku 308 konur þátt í rannsókninni en 162 þeirra voru með þar til henni lauk. Konurnar voru fyrst beinþéttimældar 70 ára gamlar á árunum 1997–1998 og síðan árin 2003–2004 og 2007 og höfðu því verið mældar þrisvar sinnum þegar þær voru orðnar 80 ára. Helstu niðurstöður voru þær að konur sem eru eldri en 70 ára eiga alls ekki að fara í megrun, heldur hugsa um að nærast vel og



halda í líkamsþyngd sína. Þegar líkamsvefur tapast, t.d. fituvefur, þá verður einnig tap á öðrum vefjum, s.s. vöðvavef og beinvef. Þá skiptir einnig máli, að D-vítamín-búskapur sé góður sem og að hreyfing sé ástuduð t.a.m. göngur og önnur líkamleg áreynsla.

Níundi alþjóðlegi skólarmjólkurdagurinn

Þann 24. september sl. var alþjóðlegi skólarmjólkurdagurinn haldinn hátíðlegur í níunda sinn. Í tilefni dagsins bauð Mjólkursamsalan öllum grunnskólabörnum landsins upp á mjólk í skólunum og má reikna með að þar hafi um 12.000 lítrar af mjólk verið drukkendir. Alþjóðlegi skólarmjólkurdagurinn var haldinn hátíðlegur víða um heim en það er Matvælastofnun Sameinuðu þjóðanna sem hvetur til að haldið sé upp á daginn. Á Íslandi var haldið upp á hann undir kjörorðunum „Holl mjólk og heilbrigðir krakkar“.

Með deginum vill íslenskur mjólkuriðnaður vekja athygli barna, foreldra og starfsfólks skólanna á mikilvægi mjólkur í fæði barnanna. Mjólkurneysla barna og unglinga hefur dregist verulega saman víða um heim á síðustu árum, þar á meðal hér á landi. Hart er sótt að mjólkinni og mikið drukkit af alls kyns söfum og gosdrykkjum.

Mjólk er mjög próteinrík og auk þess mikilvæg uppspretta 11 lífsnauðsynlegra vítamína og steinefna í fæðunni. Sérstaða mjólkur felst þó fyrst og fremst í því hve góður kalkgjafi hún er, en kalk er mjög mikilvægt fyrir byggingu



beina. Vart er hægt að hugsa sér betri og næringarríkari drykk en mjólk til að gefa börnum

sínum og unglungum og full ástæða til að hvetja þau til að auka mjólkurneyslu sína.

Yfirlit yfir starfsemi Beinverndar árið 2008

Helstu verkefni á þessu ári voru: fræðslufundur með sérfræðingum í þvagfæraskurðlækningum; Hringborð kvenna um beinþynningu; fræðsla og beinþéttimælingar á vinnustöðum og hjá félagasamtökum; bókleg og verkleg fræðsla á árlegu námskeiði Félags áhugafólks um íþróttir aldraðra (FÁÍA).

Í ársbyrjun var sérfræðingum í þvagfæraskurðlækningum boðið til fræðslufundar um beinheilsu karla. Aðalsteinn Guðmundsson, sérfræðingur í öldrunarlækningum og stjórnarmaður í Beinvernd, flutti erindið *Beinheilsa og meðferð blöðruhálskrabbameins*. Á eftir erindinu voru umræður. Fundarstjóri var Dr. Björn Guðbjörnsson, sérfræðingur í gigtlækningum og formaður Beinverndar. Beinvernd hefur á undanförunum misserum boðið sérfræðingum til fræðslufunda og hafa viðtökur þeirra verið góðar og á njuju ári verður þeirri fræðsluröð haldið áfram.

Hringborð kvenna

Á vormánuðum hélt Beinvernd morgunverðarfund undir yfirskriftinni *Sterk bein, sterkar konur – hringborð kvenna um beinþynningu* og var fundurinn vel sóttur og vakti verðuskuldaða athygli.

Þátttakendur hringborðsins voru þær Anna Björg Aradóttir, sviðsstjóri hjá Landlæknisembættinu; Helena Ólafsdóttir, knattspyrnuþjálfari kvinnaliðs KR; Hildur Gunnarsdóttir, sjúkraliði; Inga Þórsdóttir, prófessor í næringarfræði; Kolbrún Albertsdóttir, hjúkrunarfræðingur og rannsakandi; Kristín Ingólfssdóttir, rektor Háskóla Íslands og Ragnheiður Ríkharðsdóttir, alþingismaður. Fundarstjóri var Brynja Þorgeirsdóttir, fjölmiðlakona.

Með hringborðsumræðunum vildi Beinvernd hvetja til umræðna á breiðum vettvangi og stuðla að almenntri vitundarvakningu um beinþynningu. Það er bæði athygli- og þakkarvert að hraustar konur á besta aldri, sem ekki eru með beinþynningu, taki höndum saman og gefi sér tíma til að setja sig inn í málefnið og gerast málsvarar þess. Og ekki síður að kona á besta aldri og með reyngu af því að brotna af völdum beinþynningar sé tilbúin að segja frá því hvernig tilveran breyttist við það að brotna. Hildur Gunnarsdóttir sagði sögu sína en hún greindist með beinþynningu fyrir fimm árum og hafa beinbrotin breytt lífi hennar og fjölskyld-

unnar allrar mikið. Auk þess var rætt um mikilvægi þess að viðhalda lífsgæðum, vernda bein og hvort það eigi að D-vítamínþæta hreinar mjólkurvörur því samkvæmt nýrri rannsókn nær a.m.k. þriðjungur fullorðinna ekki æskilegum mörkum af D-vítamíni yfir vetrartíma og hlutfallið er enn hærra hjá börnum og unglingum. D-vítamín stjórnar frásogi á kalki í görnum og fosfati úr fæðu og er mikilvægt fyrir beinheilsuna. Einnig var rætt um mikilvægi hreyfingar fyrir beinin, hvort skima ætti fyrir beinþynningu, að rannsóknir og menntun geta skipt sköpum í bættri greiningu og meðferð og að lokum voru stjórnvöld hvött til að forgangsraða beinþynningu á heilbrigðisáætlun.

Heilsusýning

Í byrjun maí tók Beinvernd þátt í heilsusýningu sem haldin var í Smáralindinni undir yfirskriftinni *Heilsan er okkar dýrmætasta eign!* Sýningin spannaði allt heilsusviðið og var afar fjölbreytt og lífandi. Á sýningunni dreifði Beinvernd fræðsluefni, fréttæfni og áhættuprófi um beinþynningu.

Mælingar og fræðsla

Beinvernd heimsótti félagsstarf eldri borgara í Mosfellsbæ og bauð upp á beinþéttimælingar og fræðslu. Um 60 manns notuðu tækifærið og létu mæla í sér beinþéttina og þáðu fræðsluefni um beinin. Starfsmanni Beinverndar var vel tekið og fólk almennt áhugasamt um beinheilsu sína og hvað hægt er að gera til að viðhalda sterkum beinum.

Beinvernd heimsótti starfsfólk Öskjuhlíðarskóla nú á vordögum í heilsuviku þeirra. Rúmlega 40 starfsmenn létu mæla í sér beinþéttina. Starfsmaður Beinverndar dreifði fræðsluefni og ræddi við starfsmenn um mikilvægi hreyfingar, D-vítamíns og kalks fyrir beinin.

Námskeið

Félag áhugafólks um íþróttir aldraðra FÁÍA hélt námskeið fyrir leiðbeinendur í íþróttum og líkamspjálfun aldraðra dagana 22. og 23. ágúst sl. Þátttakendur voru 30 talsins. Meðal efnisþátta var fræðsla um beinþynningu og helstu forvarnir og þar bar hæst líkamspjálfun fyrir beinin og beinheilsuna. Farið var yfir gönguæfingar, jafnvægisæfingar og styrkjandi æfingar fyrir fólk sem er komið með beinþynningu og þá sem eru í áhættuhópi. Halldóra Björnsdóttir, starfsmaður Beinverndar fræddi þátttakendur.



Bananaboost

½ lítil dós Bláberjaskyr.is
½ lítil dós Ferskju og hindberjaskyr.is
½ banani
½ pera

Aðferð:

Setjið allt í blandara og þeytið vel saman. Gott er að nota klaka í uppskriftina, sem gerir booztið kaldara og ferskara.

Bananaboost - innihald:

Orka: 322 kcal
prótein: 21,0 g
kolvetni: 56,7 g
fita: 1,0 g
kólesteról: 6 mg

Beinstyrkjandi íþróttagreinar

Árangursrík leið til að byggja upp og viðhalda beinmassa er að stunda íþróttir sem reyna kröftuglega á beinin með hjálp af þunga líkamans.



ganga s.s. kraftganga, stafganga, fjallganga



dans



lóðalyftingar og kraftlyftingar



tennis og skvass



boltaíþróttir, blak, fótbolti, handbolti, körfubolti



skokk og hlaup

... listinn gæti verið lengri og allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

**Kalk við hæfi
- alla ævi!**