

## Din helse

# Hoftebrudd koster oss 3 milliarder kroner i året

Et uheldig sekund på is og hálke, og lårhalsen din kan brenke. Det er en enorm belastning for deg. Og det er en stor utgiftspost for samfunnet. Ifølge Folkehelseinstituttet rammes ca. 9000 nordmenn årlig av hoftebrudd. Mest utsatt er eldre mennesker, særlig kvinner.

Tekst: Jorunn Lamson og Hilde Worum, frisklivssentralen Nordstrand

De fleste ulykker skjer i eller nær hjemmet, også hoftebrudd. Likevel har mange fått kjenne på hvordan vinterværet kan få konsekvenser for helsen. Underkjølt regn, glatte veier og dårlig fottøy er hyppige årsaker til fallulykker. La oss ta en titt på fakta rundt dette fenomenet!

## Eldre mennesker mest utsatt

Hvorfor eldre mennesker har økt risiko for å falle, kan ha sammenheng med lavere bentetthet som gjør at skjelettet tåler mindre. Hoftebrudd er både en av de



Camilla Castellan, student i samfunnsnærings.

vanligste og farligste bruddene ved benskjørhet, også kalt osteoporose.

For eldre med hoftebrudd er dødeligheten etter ett år hele 25 prosent. Vanligvis er kvinner mer utsatt for benskjørhet, og det er muligens en forklaring på hvorfor kvinner oftere får hoftebrudd. Andre særtrekk blant dem med benskjørhet er fysisk inaktivitet, røyking, sukkersyke og genetiske faktorer.

## Sterk i bena?

Utvikling av benskjørhet påvirkes i stor grad av genetiske faktorer. Likevel kan du også i høy alder påvirke skjelettets styrke ved fysisk aktivitet og riktig kosthold. Ved å øke styrken i muskler og skjelett minsker risikoen for å falle.

Klarer du å sette deg i godstolen, samt reise deg opp



Vi har alle kjent på følelsen av ikke å ha fått nok søvn.

igjen uten å bruke armene? Dersom du deiser ned i stolen og må dra deg opp med armlenene, kan du ha behov for å styrke lårmusklene. Det finnes flere lokale tilbud som anbefales for deg som ønsker å bli sterkere.

## Ta tran!

Camilla Castellan er personlig trener og student i samfunnsnærings ved Høgskolen i Oslo og Akershus. Hun er nå praksisstudent ved frisklivssentralen i Bydel Nordstrand.

Hun forteller at for å unngå benskjørhet er det viktig at vi får i oss både kalsium og vitamin D gjennom kosten. Kalsium er viktig for et sterkt

skjelett, og vitamin D er viktig for blant annet opptaket av kalsium. De viktigste kildene til kalsium er melk og andre meieriprodukter. Brokkoli, spinat og mandler er eksempler på andre gode kilder.

Når det gjelder vitamin D, er solen en viktig kilde, men i Norge er det dårlig med sollys i vinterhalvåret. Og siden vitamin D bare finnes i noen få matvarer, er det vanskelig å dekke behovet. Fet fisk, egg og matvarer tilsatt vitamin

D, som margarin og melk, er de viktigste kildene. Det er dessuten lurt å ta daglig tilskudd av vitamin D, som tran. En huskeregel kan være å ta tran alle månedene med «R» (september–april). For dem over 75 år er anbefalt inntak av vitamin D dobbelt så høyt. Tilskudd er derfor ekstra viktig for denne aldersgruppen.

## Tips

- Vær i fysisk aktivitet hele året
- Bruk brodder
- Bruk antisklimatter på badet / i dusjen
- Spis sunt og variert
- Bruk riktig fottøy
- Unngå røyking og høyt alkoholforbruk
- Bruk hoftebeskyttere



FRISKLIVSSENTRALEN

## Livmorhalskreft kan unngås – likevel får flere sykdommen

Gynkreftforeningen er bekymret over de siste tall fra Kreftregisteret som viser at antall kvinner som får livmorhalskreft i Norge øker. Det til tross for at dette er en kreftform som kan forebygges med screening og vaksinerings.

Tanken bak livmorhalskreftutøken, som Gynkreftforeningen arrangerer siste uken i januar, er dermed mer aktuell enn noen gang. Vi ønsker å spre informasjon om viktigheten av å gå til screeningskontrollene som alle kvinner mellom 25 og 69 år innkalles til hvert tredje år.

I 2014 fikk 338 kvinner livmorhalskreft viser tallene fra Kreftregisteret. Økningen er særlig kraftig for kvinner 30-39 år (79 tilfeller i 2014, mot 60 i 2013.) Kreftregisteret mener at dette kan ses i

sammenheng med lavere oppmøte til screening. En slik screeningkontroll innebærer at det tas en celleprøve fra livmorhalsen, og er en enkel og ukomplisert prøve å ta. Hvert år oppdages rundt 3000 tilfeller med celleforandringer gjennom slike prøver. Ubehandlet kan slike celleforandringer utvikle seg til livmorhalskreft. En slik screeningkontroll kan derfor hindre deg i å få kreft.

## Vaksine forebygger

I tillegg har HPV-smitten blitt stadig mer utbredt de

siste årene. De fleste tilfeller av livmorhalskreft skyldes nettopp en HPV-infeksjon. Siden 2009 har alle 12 år gamle jenter fått tilbud om vaksine som beskytter mot enkelte former for HPV-infeksjon.

Gynkreftforeningen har lenge kjempet for at det i forbindelse med innføringen av vaksinen også skulle komme et opphentingsprogram slik at også eldre jenter fikk et tilbud om vaksinen. Nå er vi kronet med seier. Årets statsbudsjett er vedtatt med dette opphentingsprogrammet inne. Fra og med høsten 2016 og i to år fremover kan også jenter opp til 26 år få denne vaksinen kostnadsfritt. Vi oppfordrer selvfølgelig til å ta i mot dette tilbudet.

## Oppsøk legen ved symptomer

Tar du HPV-vaksinen og går jevnlig til kontroll og tar celleprøver er sjansen for at du skal utvikle livmorhalskreft svært liten. 100 prosent sikker kan du likevel ikke være. Unormale symptomer i underliv og mage, kan også være tegn på andre former for gynekologisk kreft som foran nevnte tiltak ikke beskytter mot.

Kvinner med symptomer skal derfor ha en grundig gynekologisk undersøkelse selv om de nylig har tatt celleprøve med normalt resultat. Hvis legen din ikke tar dette på alvor, bør du be om å bli henvist til gynekolog.

## Fakta om Gynkreftforeningen

Gynekologisk kreft rammer årlig nærmere 1700 kvinner i Norge, og nærmere 22.000 lever med eller har hatt kreft i underlivet. Gynkreftforeningen er en pasientorganisasjon som jobber for økte ressurser til forskning, behandling og forebygging. Vi har også et tilbud om likepersoner, hvor kvinner som selv er rammet av gynekologisk kreft, kan få dele erfaringer og få støtte fra en som har vært gjennom behandlingen. Vi har også et tilbud til pårørende. Gjennom medlemsblad, nettside, lokallagsmøter og arrangementer sprer vi informasjon og kunnskap som er til nytte for våre medlemmer.