



## Måling av beintetthet i HUNT4

Tusen takk for at du stilte opp til måling av beintetthet i HUNT. Ditt bidrag er viktig for forskningen rundt beinskjørhet og årsaker til brudd. Vi har fortsatt for lite kunnskap rundt sammenheng mellom beintetthet, livsstil og brudd.

### Gunstige tiltak for å forebygge lav beintetthet og bruddskader er:

- Røykestopp.
- Daglig mosjon.
- Inntak av tilstrekkelig kalk og vitamin D.

Undersøkelsen måler tettheten av kalk i skjelettet, og tas nå vanligvis i korsrygg og hofte. I HUNT har vi tidligere også målt i underarm. Det er oftest godt samsvar mellom beintetthet i rygg og hofte, men det kan være forskjell og dermed ulik risiko for brudd. Uavhengig av målested innebære lave verdier en øket risiko for brudd. For personer eldre enn 60 år vil slitasjeforandringer i ryggen kunne bidra til at det måles for høy beintetthet i dette området. Hoftemålingen er mindre påvirket av slike forhold, og anses derfor som den sikreste målingen.

Ditt resultat av målingen sammenlignes med gjennomsnittsverdien til unge, friske personer av samme kjønn. Resultatet gis som antall standardavvik (T-skår) ditt resultat er over eller under gjennomsnittet. Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer beinskjørhet som en T-skår mindre enn -2,5, målt i hofte. En lav T-skår tilsier at man er mer utsatt for brudd, men gir ikke symptomer i seg selv.

### HVORDAN LESE RESULTATENE DINE?

Du har fått utdelt resultatet for målingen av korsrygg og hofte. Din T-skår er markert med gult. Resultatet tolkes slik:

T-skår over - 1,5:	Normal beintetthet
T-skår mellom - 1,5 og - 2,5:	Lett nedsatt beintetthet
T-skår under - 2,5:	Nedsatt beintetthet, osteoporose

Dersom undersøkelsen viser at du har osteoporose, og dette ikke tidligere er kjent for deg, anbefaler vi at du bestiller time hos fastlegen og drøfter resultatet og videre oppfølging.

Med vennlig hilsen

Sigrid A Vikjord  
Lege og stipendiat

Julie Horn  
Gynekolog og forsker

Arnulf Langhammer  
Professor dr. med., prosjektleder