

20 EKİM
DÜNYA OSTEOPOROZ GÜNÜ

Halk arasında kemik erimesi olarak bilinen osteoporoz fazla kemik yıkımı veya az kemik üretimi ile gelişen bir iskelet sistemi hastalığıdır. Bunun sonucu olarak kemik kütlesi düşer, kemikler zayıflar ve kırık olasılığı artar.¹

Ne sıklıkta görülür?

Elli yaş üzerinde her üç kadından biri ve her beş erkekten biri kemik erimesine bağlı kırık riski altındadır.² Kemik erimesinin en sık görüldüğü grup menopoz sonrası kadınlar olsa da, hastalık çocuklarda ve erkeklerde de görülmektedir.³

Nasıl seyrederek?

Hastalıkta kemiklerin hem yoğunluğu azalmış, hem de kalitesi bozulmuştur. Sessiz bir seyir izleyen hastalık çoğu kez kırıklar oluşana kadar tanı almamaktadır. Osteoporozda kırıklar en sık omurga, el bileği, kalça ve üst kol kemiğinde omuza yakın bölgede görülmektedir. Bu kırıklar hafif bir düşme veya çarpma sonrası bile oluşabilmektedir. Omurlardaki çökme kırıkları sebebiyle oluşan boy kısalığı ve şiddetli sırt ağrıları da bu hastalığın bir bulgusu olarak kabul edilmektedir. En ciddi osteoporotik kırık kalça kırığı olup, sıklıkla daha ileri yaştaki kişilerde görülmekte ve yaşamı ciddi şekilde tehdit etmektedir. Osteoporoz hastalığında sırt ağrıları, duruş bozuklukları, düşme riskinde artış, oluşan kırıklar ile hastaların yaşam kaliteleri ve yaşam süreleri de olumsuz yönde etkilenmekte ve önemli sağlık harcamalarını gerektirmektedir.³

Başlıca risk grupları

- ✓ Kadınlarda 65 yaş ve erkeklerde 70 yaş üzeri
- ✓ Kadınlarda düşük östrojen, erkeklerde düşük testosteron düzeyleri
- ✓ Kadın ve erkeklerde düşük vücut ağırlığı

¹[İnternet] <https://www.nof.org/patients/what-is-osteoporosis/> Erişim:17.10.2016

²[İnternet] <http://worldosteoporosisday.org/prevencion> Erişim:17.10.2016

³[İnternet] http://www.osteoporoz.org.tr/hakkindadetay/Bulgular-ve-Risk-Fakt%C3%B6rleri_id-4.html Erişim:17.10.2016

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-134

- ✓ Sigara içiyor olmak veya geçmişte sigara içme öyküsü³

Bu doküman Dr. Gökçe Keskinikiliç, Dr. Tuğba Meliha Fatma Ercan, Dr. Tuğçe Mehlika Şanver ve Doç. Dr. Nüket Paksoy Erbaydar tarafından 14.10.2016 tarihinde hazırlanmıştır.

Bu bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Keskinikiliç G, Ercan TMF, Şanver TM, Paksoy Erbaydar N. 20 Ekim Dünya Osteoporoz Günü. HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-[Internet]
<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim:20.10.2016.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-134

Uluslararası Osteoporoz Vakfı tarafından hazırlanan "1 Dakikalık Osteoporoz Risk Testi" ne katılın:

1. Anne veya babanızda basit bir zorlanma veya hafif bir düşme sonrasında kalça kırığı oldu mu?
2. Sizde basit bir zorlanma veya hafif bir düşme sonrasında kalça kırığı oldu mu?
3. Üç aydan uzun bir süre kortizon içeren ilaç kullandınız mı?
4. Boyunuzda 3 santimetreden fazla kısalma oldu mu?
5. Fazla miktarda alkol tüketiyor musunuz?
6. Günde 20'den fazla sigara içiyor musunuz?
7. Sık olarak diyare-ishal sorunuz oluyor mu? (Çölyak veya Crohn hastası mısınız?)

Kadınlar için;

8. Menopoza 45 yaşından önce mi girdiniz?
9. Regl (adet) düzeniniz 12 ay süre ile aksadı, kesintiye uğradı mı?

Erkekler için;

10. Testosteron seviyesinde azalmaya bağlı impotans veya libido kaybınız oldu mu?

DİKKAT: Eğer bu sorulardan birine yanıtınız "Evet" ise hekiminize başvurunuz.³

Nasıl korunuruz?

Hastalıktan korunmak için ve/veya erken tanı ve tedavi olanaklarından yararlanabilmek için aşağıda yazılı olan beş temel adım dikkate alınmalıdır:⁴

- 1) Düzenli fizik aktivite yapılması
- 2) Sağlıklı kemik gelişimi için Kalsiyum ve D vitamininden zengin besinlerin tüketilmesi

⁴[İnternet] <http://worldosteoporosisday.org/prevention/5-steps> Erişim:17.10.2016

Bu doküman Dr. Gökçe Keskinlik, Dr. Tuğba Meliha Fatma Ercan, Dr. Tuğçe Mehlika Şanver ve Doç. Dr. Nüket Paksoy Erbaydar tarafından 14.10.2016 tarihinde hazırlanmıştır.
Bu bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Keskinlik G, Ercan TMF, Şanver TM, Paksoy Erbaydar N. 20 Ekim Dünya Osteoporoz Günü. HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-[İnternet]
<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim:20.10.2016.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-134

3) Riskli davranışlardan kaçınılması

a) Örneğin; sigara içmemek, beden kitle indeksi değerini istenilen aralıkta tutabilmek gibi.

i) Sigara içildiğinde kemiğin kırılma riski %29 artmaktadır.

ii) Beden kitle indeksi değerinin 20'nin altında olduğu durumlarda da kırık riskinin arttığı ifade edilmektedir.

4) Hastalık açısından risk faktörlerinin saptanması

5) Gereksinim halinde hastalığın tedavi edilmesi

Yaşayan bir doku olan kemiğin erken yaşlarda yeterli kalsiyum alımı, güneş ışığından yeterli faydalanma, düzenli egzersiz yapılması ile sağlıklı gelişiminin sağlanması ileri yaşlarda yaşanabilecek kemik erimesi riskini belirgin oranda azaltmaktadır. Peynir, yoğurt, süt gibi günlük tüketilen yiyecekler içlerindeki kalsiyum ve protein sayesinde kemik sağlığı açısından çok faydalıdır. Kalsiyum süt ve süt ürünlerinde olmakla birlikte brokoli, ıspanak gibi yeşil sebzelerde, bazı balıklarda da bulunduğundan bu besinlerin de düzenli tüketimine dikkat edilmelidir. Düzenli fizik aktivite hem osteoporozdan korunma hem de genel sağlık için tüm yaşlarda önerilmektedir. Düzenli yük bindiren ve kas güçlendirme egzersizleri ile denge egzersizleri düşme ve kırık riskini azaltma için önerilmektedir. ⁵

Dünya Osteoporoz Günü'nde bu yıl nelere dikkat çekiliyor?

Dünya Osteoporoz Günü 2016 teması “Kemiklerinizi Sevin (Love Your Bones)”olarak belirlenmiştir. Bu tema ile **uzun vadeli önlemlerle kırıkların olmadığı bir geleceğe sahip olunabileceğine** dikkat çekilmiştir. Osteoporoz ileri yaşlarda görülen bir hastalık olmasına rağmen hastalığın önlenmesinde genç yaşlardan itibaren düzenli egzersiz ve beslenme ile sağlıklı kemik gelişiminin sağlanması temel adım olarak görülmektedir. ⁶

⁵[Internet] http://www.osteoporoz.org.tr/hakkindadetay/Osteoporozdan-Korunma-ve-Beslenme_id-5.html Erişim:17.10.2016

⁶[Internet] http://worldosteoporosisday.org/sites/default/files/WOD_2016-campaign_toolkit-GLOBAL.pdf Erişim:17.10.2016