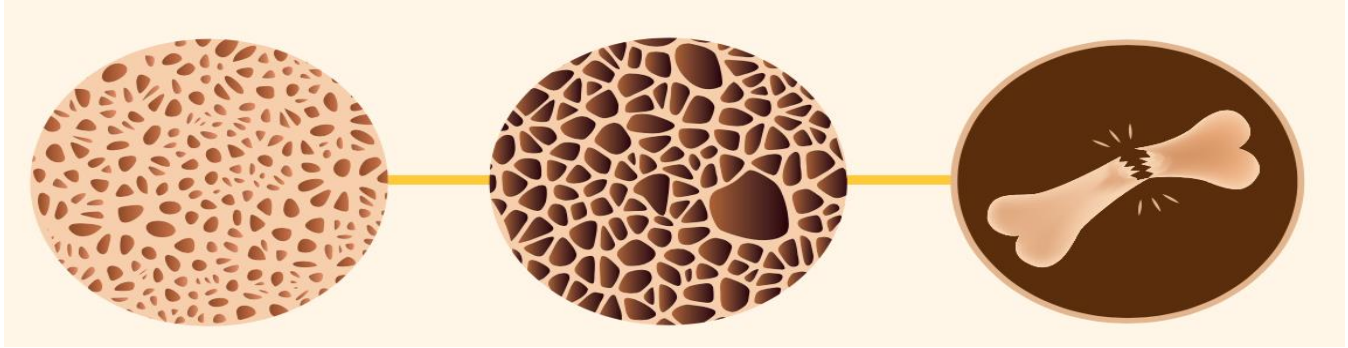


20 EKİM
DÜNYA OSTEOPOROZ GÜNÜ

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 azalır, kemikler zayıflar ve kırık olasılığı artar.¹

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

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 görülürken; oluşan kırıklar ile hastaların yaşam kaliteleri ve yaşam süreleri de olumsuz yönde etkilenmekte ve önemli sağlık harcamaları gerekmektedir.³



Şekil-1⁴

Osteoporoz için başlıca risk grupları:^{3,5}

- ✓ Kadınlarda 65 yaş ve erkeklerde 70 yaş üzeri olmak,
- ✓ Kadınlarda düşük östrojen, erkeklerde düşük testosteron düzeylerinin olması,
- ✓ Kadın ve erkeklerde düşük vücut ağırlığı,
- ✓ Sigara içiyor olmak veya geçmişte sigara içme öyküsü,
- ✓ Güneşe yetersiz maruz kalım.

¹ [Internet] <https://www.nof.org/patients/what-is-osteoporosis/> Erişim:17.10.2017.

² [Internet] <http://worldosteoporosisday.org/prevencion> Erişim:17.10.2017.

³ [Internet] http://www.osteoporoz.org.tr/hakkindadetay/Bulgular-ve-Risk-Fakt%C3%B6rleri_id-4.html Erişim:17.10.2017.

⁴ [Internet] <http://worldosteoporosisday.org/about-osteoporosis> Erişim:17.10.2017.

⁵ [Internet] <http://www.archivesofrheumatology.org/full-text/539> Erişim:17.10.2017.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-184

Hastalıktan korunmak için ve/veya erken tanı ve tedavi olanaklarından yararlanabilmek için aşağıda yazılı olan beş temel adım dikkate alınmalıdır: ^{6,7}

1. Düzenli fizik aktivite yapılması
2. Sağlıklı kemik gelişimi için Kalsiyum ve D vitamininden zengin besinlerin tüketilmesi
3. Riskli davranışlardan kaçınılması
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



Şekil-2⁷

⁶ [Internet] <http://worldosteoporosisday.org/prevention/5-steps> Erişim:17.10.2017

⁷[Internet] <http://www.turkendokrin.org/files/OsteoporozGunu2016-3.pdf> Erişim:17.10.2017

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-184



Şekil-3 ⁸

Kemik sağlığının korunması amacıyla gerekli D vitamininin üretilmesi için güneşin tepede olduğu saatler dışında (saat 10'dan önce- 14'ten sonra) el, yüz ve kolların güneş koruyucu kullanmadan güneşe maruz kalması gerekmektedir.⁸

20 Ekim Dünya Osteoporoz Günü 1996 tarihinde Birleşik Krallık Ulusal Osteoporoz Derneği tarafından başlatılan ve desteklenen bir kampanya ile başlamış ve o günden beri Uluslararası Osteoporoz Vakfı tarafından organize edilen ve dünyada osteoporozun önlenmesi, tanısı ve tedavisi için küresel farkındalık yaratmak adına kutlanan bir gün haline gelmiştir. Gün, 1999 yılından bu yana ise “tematik” bir etkinlik olarak organize edilmektedir. Günümüzde dünya çapında yaklaşık 90 ülkede ulusal osteoporoz dernekleri tarafından yapılan kampanyaları içermektedir.⁹

Dünya Osteoporoz Günü 2017 teması “**Kemiklerinizi Sevin: Geleceğinizi Koruyun! (Love Your Bones: Protect Your Future!)**” olarak belirlenmiştir. Bu tema şemsiyesi altında yürütülen faaliyetlerle osteoporozu erken önleme, tanı ve tedaviyle dünya üzerindeki milyonlarca kadın ve erkeğin ağırlı, güçten düşüren, hayatı tehdit eden kırık riskini azaltabileceği vurgulanmaktadır.¹⁰

⁸ [Internet] http://share.iofbonehealth.org/WOD/2015/patient-brochure/WOD15-patient_brochure.pdf Erişim:17.10.2017.

⁹ [Internet] <http://www.worldosteoporosisday.org/about> Erişim:17.10.2017.

¹⁰ [Internet] <http://worldosteoporosisday.org/> Erişim:17.10.2017.