

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2018/2019-9)

20 EKİM DÜNYA OSTEOPOROZ GÜNÜ (2018)

'KEMİKLERİNİZİ SEVİN. GELECEĞİNİZİ KORUYUN.'

Osteoporoz en sık görülen metabolik kemik hastalığıdır. Vücut çok fazla kemik kaybettiğinde veya çok az kemik yaptığında meydana gelen bir kemik hastalığıdır.¹ Zaman içinde kemikler kalsiyum kaybederek, delikli, zayıf ve kolay kırılabilir hale gelirler. Kemik kütlesinin ve kemiğin iç yapısının bozulması sonucu kemik kırılabilirliği ve kırık olasılığı artar.²

Dünya genelinde 200 milyon kadının osteoporozdan etkilendiği bilinmektedir.³ 50 yaş üzerinde her üç kadından birinde ve her beş erkekten birinde osteoporoz nedeniyle bir kemik kırığı olacağı tahmin edilmektedir.⁴ Bu kırıklar arasında %20-24'e yaklaşım ölüm riskiyle kalça kırıkları en büyük öneme sahiptir. Kentleşme ve yaşlanan nüfusun artışına bağlı, dünyada 2050 yılında kalça kırığı görülme sayısının erkeklerde üç ve kadınlarda iki katın üstünde artacağı tahmin edilmektedir.⁵

Osteoporoz tanısı nasıl konur?

Hastalık klinik belirtiler ortaya çıkmadan önceki dönemde, kırık olmadan düşük kemik mineral yoğunluğu ile karakterizedir. Osteoporozun tanı DEXA yöntemi olarak bilinen görüntüleme yöntemiyle elde edilen değerlere ve kırık varlığına göre konulur. Bu yöntem ile kemik mineral yoğunluğu ölçümünün amaçları;

- ✓ Gelecekteki kırık gelişip gelişmeyeceği ile ilgili değerlendirmeler yapmak
- ✓ Tedavi edilen ve edilmeyen hastalarda hastalığın doğal seyrini izlemek amacı ile bir başlangıç değerlendirmesi yapmaktır.

Ölçümler omurga, kalça, tüm vücut ve önkoldan yapılabilmektedir.¹

Hastalık için risk oluşturan bazı durumlar

- ✓ Kadın olmak
- ✓ 50 yaşın üstünde olmak
- ✓ Menopoza girmiş olmak
- ✓ Erken menopoza girmek veya yumurtalıkların operasyon ile alınmasını takiben cerrahi menopoza girmek
- ✓ Bazı ilaçları uzun süreden beri veya yüksek dozlarda kullanıyor olmak (örneğin; kortikosteroidler, lityum, nöbet ilaçları, mide ilaçları, kan sulandırıcılar, tiroid ilaçları ve bazı kanser ilaçları gibi)
- ✓ Şeker hastalığı, tiroid bezinin fazla çalışması, mide-barsak operasyonu geçirmiş olmak, uzun süre hareketsizlik, bazı romatizmal hastalıklar ve diğer bazı hormonal hastalıklar osteoporozu neden olabilmektedir.

¹ Osteoporoz nedir ve tanısı nasıl konulur? Türkiye Osteoporoz Derneği, 2018 [internet]:

http://www.osteoporoz.org.tr/hakkindadetay/Osteoporoz-Nedir-ve-Osteoporoz-Tanisi-Nasil-Konur_id-3.html Erişim: 15.10.2018.

² [internet] <http://www.gebam.hacettepe.edu.tr/oneri/OSTEOPOROZ.pdf> Erişim: 10.10.2018.

³ Kanis JA on behalf of World Health Organization Scientific Group (2007) Assessment of Osteoporosis at the Primary Health Care Level, (2007) WHO Technical Report, University of Sheffield, UK: 66.

⁴ Kanis JA, Johnell O, Oden A, et al. (2000) Long-term risk of osteoporotic fracture in Malmo. Osteoporos Int 11:669.

Bu doküman, Dr. Bahar Arslan Oğuz ve Dr. Selim Güler tarafından Doç. Dr. Nüket Paksoy Erbaydar danışmanlığında 19.10.2018 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:

Arslan Oğuz B, Güler S, Paksoy Erbaydar N. 20 Ekim Dünya Osteoporoz Günü - HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi (2018/2019-9). [Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim: 19.10.2018.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2018/2019-9)

Dünyada osteoporozun önlenmesi, tanısı ve tedavisi için küresel farkındalık yaratmak adına 20 Ekim 1996 tarihinde Birleşik Krallık Ulusal Osteoporoz Derneği tarafından desteklenen bir kampanya ile başlayan ve ilerleyen yıllarda Uluslararası Osteoporoz Vakfı tarafından organizasyonu yapılan Dünya Osteoporoz Günü her yıl yeni bir tema ile bu konunun önemini vurgulamaktadır.⁵

Dünya Osteoporoz Günü teması, uzun vadeli ve kapsamlı olması için 2016 yılında 3 yıllık olarak **‘Kemiklerinizi Sevin: geleceğinizi koruyun (Love Your Bones: Protect Your Future)’** 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.⁵

Osteoporozdan nasıl korunuruz?

Osteoporozu önlemek, varlığında ise erken müdahale ile etkisini azaltmak için düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak, yeterli ve dengeli beslenmek, sağlıklı yaşam davranışlarını erken yaşlardan itibaren kazanmak, risklerden kaçınmak, riskli durumları varsa hastalığı erken tanımak, tedavi seçeneklerini erken dönemde alabilmek ve tedaviye uyum sağlamak büyük önem taşımaktadır. Hastalığın önlenmesinde temel basamak çocukluk, ergenlik ve gençlik döneminde iyi bir kemik gelişiminin sağlanmasıdır. Çocuklar ve ergenlerin kemik gelişimi için süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyumu önerilen seviyede tüketmesi, güneş ışığından yararlanması ve yaşa uygun yeterli D vitamini alması, yeterli protein alması, düzenli fiziksel egzersiz yapması ve sigaradan uzak durması gerekmektedir.⁵ Uluslararası Osteoporoz Derneği önerilerine göre, dokuz-18 yaş arası dönemde günlük 1.3 gr, yetişkinlerin 1 gr, 50 yaş üstü kadınlar ve 70 yaş üstü erkeklerin 1.2 gr kalsiyum almaları erken dönemde kemik gelişimi, erişkin dönemde kemik sağlığının korunması ve yaşlılık döneminde osteoporoz gelişiminin önlenmesi için önemlidir.⁶



⁵ [internet]: <http://www.worldosteoporosisday.org/about>. Erişim: 15.10.2018.

⁶ [internet]: <https://www.iofbonehealth.org/osteoporosis-musculoskeletal-disorders/osteoporosis/prevention/calcium> Erişim: 16.10.2018.

Bu doküman, Dr. Bahar Arslan Oğuz ve Dr. Selim Güler tarafından Doç. Dr. Nüket Paksoy Erbaydar danışmanlığında 19.10.2018 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Arslan Oğuz B, Güler S, Paksoy Erbaydar N. 20 Ekim Dünya Osteoporoz Günü - HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi (2018/2019-9). [Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim: 19.10.2018.