

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-11)

20 EKİM DÜNYA OSTEOPOROZ GÜNÜ (2022)

“KEMİK SAĞLIĞI İÇİN ADIM ATIN!”

Osteoporoz nedir, neden önemlidir?

Osteoporoz, kemik kütlesinde azalma ve kemik dokusunda bozulmalar sonucu gelişen bir iskelet hastalığı olup, buna bağlı kemiklerde kırılabilirlik ve kırılmaya yatkınlıkta artış ile karakterizedir. ¹ Osteoporoz, insan yaşam süresinin uzaması ve yaşlanan nüfusun artmasıyla önemli halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Ek olarak günümüzde hastalık, ölüm ve yeti kaybının önde gelen nedenlerinden biridir.

Yapılan tahminler dünyada 200 milyondan fazla insanın osteoporotik olduğu yönündedir. Dünyada 50 yaş ve üzeri her 5 kadından 1'i osteoporozdan etkilenirken aynı yaş grubu erkeklerde ise her 20 erkekten 1'i aynı durumdan muzdariptir. ² 2010 yılı FRAKTÜRK araştırmasında ülkemizde 50 yaş ve üzeri bireylerin %50'sinde düşük kemik yoğunluğu (osteopeni) ve %25'inde osteoporoz saptanmıştır. Osteoporoz, dünyada her 3 saniyede bir kırığa yol açmakta ve yılda 8,9 milyondan fazla kırığa neden olmaktadır. Dünya çapında 2050 yılına kadar, kalça kırığı insidansının 1990'dakine kıyasla erkeklerde %310 ve kadınlarda %240 artacağı tahmin edilmektedir. ^{3 4 5}

Osteoporoz ve yol açtığı kırıklar, birçok sağlık sorununu da beraberinde getirebilmektedir. Tedavi ve bakımın oluşturduğu ekonomik yük, bireyin yanı sıra ülke ekonomisini de etkilemektedir. Tüm bu sorunların ortadan kaldırılması için erken dönemde risk faktörlerinin tanınması, gerekli önlemlerin alınması, tanı ve tedavinin geciktirilmemesi önemlidir. Osteoporoz ve osteoporozla ilgili oluşan kırıkların yarattığı sağlık sorunlarının, uygun önlem ve tedavilerin zamanında alınmasıyla **önlenebilir** mümkündür. ^{3 4}

Osteoporozun belirtileri nelerdir?

Osteoporoz, önlenemez ve tedavi edilebilir olmasına rağmen çoğu zaman kırık oluncaya kadar belirti vermeyen **sessiz bir hastalıktır**. En sık görülen yakınma şiddetli sırt ağrılarıdır. Osteoporozda, hafif bir düşme ve çarpma sonrası çoğunlukla da düşme/çarpmanın şiddeti ile orantısız şekilde oluşan kırıklar en sık omurga, el bileği, kalça ve üst kol kemiğinde omuza yakın bölgede görülmektedir. Omurga kırıklarına bağlı boy kısalığı, kamburluk, duruş bozuklukları görülebilmektedir.

¹ Compston, J. E., McClung, M. R., & Leslie, W. D. (2019). Osteoporosis. *Lancet (London, England)*, 393(10169), 364–376. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32112-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32112-3).

² [internet] <https://www.cdc.gov/genomics/disease/osteoporosis> Erişim:15.10.2022

³ [internet] <https://www.worldosteoporosisday.org/about-osteoporosis> Erişim:15.10.2022

⁴ [internet] <https://www.osteoporosis.foundation/facts-statistics/epidemiology-of-osteoporosis-and-fragility-fractures> Erişim:15.10.2022

⁵ Osteoporoz ve Metabolik Kemik Hastalıkları Tanı ve Tedavi Kılavuzu: Osteoporoz ve Diğer Metabolik Kemik Hastalıkları Çalışma Grubu, Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği, 2022, Ankara.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-11)

Ayrıca bu kırıklar sonucunda sindirim ve solunum sisteminin yerleşim alanının daralmasına bağlı bu sistemlere ait yakınmalar (erken doyma, karın iç organlarında şişkinlik, akciğer fonksiyon bozuklukları) da ortaya çıkmaktadır. ^{5 6}

Osteoporoz riski kimlerde yüksektir? ^{6 7}

Değiştirilemeyen risk faktörleri	Değiştirilebilen risk faktörleri
- İleri yaş (65 yaş ve üzeri) - Kadın cinsiyet - Ailede osteoporoz ve/veya kırık öyküsü - Erken menopoz (40 yaş ve altı-östrojen düzeyinde azalma) - Emilim bozukluğu hastalıkları - Belirli ilaçların (glukokortikoid vb.) uzun süreli kullanımı - Düşük kemik yoğunluğuna neden olan diğer hastalıkların olması - Erkeklerde testosteron (erkek cinsiyet hormonu) düzeyinde azalma	- Kötü beslenme - Beden kütle indeksinin 19 kg/m²'den düşük olması - Yetersiz kalsiyum alımı - D vitamini eksikliği - Yetersiz fizik aktivite - Sigara kullanımı (aktif ya da pasif) - Alkol alımı (günde 3 birim ya da daha fazla)

Osteoporoz tanısı nasıl konur, tedavisi nasıldır?

Osteoporoz tanısı, kemik yoğunluğunun ölçülmesi ile konur. Hastalık belirti vermeyebileceğinden kırık riski için yukarıda yer alan risk faktörlerinden birini bulunduran 65 yaş altındaki menopoza girmiş/girecek olan kadınlar ile 50-69 yaş arası erkeklerin osteoporoz açısından taranması önerilmektedir. Ayrıca risk faktörlerinden bağımsız olarak 65 yaş üzeri tüm kadınlar ve 70 yaş üzeri tüm erkeklerin taranması da öneriler arasındadır. Osteoporozun tedavisinde yaşam tarzının değiştirilmesi gibi ilaç dışı tedavilerden fayda sağlanabilirken mutlaka hekim kontrolünde değerlendirilmesi ve yürütülmesi gereken kırık azaltıcı ilaçların kullanıldığı tedaviler de mevcuttur. ⁵

Osteoporozdan korunmak için neler yapmalıyız? ⁸

- Erişkin dönemde en yüksek kemik kütlesine ulaşabilmek için kalsiyum ve proteinden zengin yeterli ve dengeli diyet alımı ile uygun egzersizlere çocukluk döneminde başlamalısınız.
- D vitamini için güneş ışınlarına güvenli koşullarda maruz kalmalı, gerektiğinde yaşa uygun yeterli miktarda D vitamini almalısınız.
- Aktif yaşamı benimseyerek size uygun egzersizleri düzenli olarak yapmalısınız.
- İdeal vücut ağırlığınızı korumalısınız.
- Sigara ve alkolden uzak durmalısınız.

⁶ [internet] http://osteoporoz.org.tr/hakkindetay/Bulgular-ve-Risk-Faktorleri_id-4.html Erişim:15.10.2022

⁷ [internet] https://www.osteoporosis.foundation/sites/iofbonehealth/files/2019-04/2013_BoneCarePostmenopause_FactSheet_English.pdf Erişim:15.10.2022

⁸ [internet] <https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention> Erişim:15.10.2022

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-11)

Düşmeler ve düşmelerin önlenmesi

Düşmeler, osteoporotik kırıkların oluşmasında etkili olup, düşmeyi kolaylaştıran faktörlerin sorgulanarak saptanması ve ortadan kaldırılması önemlidir. İstatistiklere bakıldığında her yıl 65 yaş ve üstü her 4 yaşlıdan birinin düşme yaşadığı görülmektedir. Yine her yıl 3 milyon yaşlı düşmeye bağlı yaralanmalar nedeniyle acil servislerde tedavi edilirken yaklaşık 800 bin yaşlı da ölümcül olabilen kalça kırığı nedeniyle hastaneye yatırılmaktadır. Daha önce bir kez düşme, tekrar düşme riskini de 2 katına çıkarmaktadır. ⁹ Düşmelerin önlenmesi için; ^{10 11}

1. Hekiminizden, kendi tıbbi durumunuzu gözden geçirerek düşme riskinizle ilgili değerlendirmeler yapmasını isteyebilir ve riski azaltmaya yönelik yapabileceğiniz şeyler hakkında hekiminize danışmalısınız.
2. Sağlık profesyonelleri tarafından size uygun olarak hazırlanmış, gövde dengesi ve bacak kuvvetini artıran egzersizleri düzenli olarak yapmalı, sakıncalı hareketlerden kaçınmalısınız.
3. Dengenin sağlanmasında görme ve işitme duyusu önemli olduğundan göz ve kulak muayenenizi düzenli olarak yaptırmalısınız.
4. Yaşadığınız çevrede iç ve dış ortamın daha güvenli olması için önlemler almalısınız (yürüdüğünüz alanlarda ayağınıza takılabilecek nesneleri kaldırmak; merdiven, banyo ve tuvaletlere trabzan yaptırmak; yeterli aydınlatma; kaygan zeminlerde takılmaya sebebiyet vermeyecek kaydırmaz paspasları kullanmak; sık kullanılan eşyaların kolay erişilebilir yerlerde bulundurmak; baston/yürüteç gibi yardımcı araçları kullanmak; ayağı iyi destekleyen ve saran ayakkabı kullanmak vb).

Dünya Osteoporoz Günü ¹²



Dünya Osteoporoz Günü (20 Ekim)- 2022 Yılı Tema Görseli

Dünya Osteoporoz Günü, her yıl 20 Ekim’de kutlanmaktadır. Bu kapsamda tüm dünyada daha iyi kemik sağlığı için kaynakların ve farkındalığın artırılması amaçlanmaktadır. 2022 yılının teması **“KEMİK SAĞLIĞI İÇİN ADIM ATIN!”** (**“STEP UP FOR BONE HEALTH!”**) olarak belirlenmiş; çeşitli bilgilendirme dokümanları, broşürler ve görseller hazırlanmıştır.

⁹ [İnternet] <https://www.cdc.gov/falls/facts.html> Erişim:15.10.2022

¹⁰ [İnternet] <https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/osteoporosis/fracture> Erişim:15.10.2022

¹¹ [İnternet] <https://www.cdc.gov/steady/pdf/STEADI-Brochure-WhatYouCanDo-508.pdf> Erişim:15.10.2022

¹² [İnternet] <https://www.worldosteoporosisday.org/> Erişim:15.10.2022