

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-11)

## 20 EKİM DÜNYA OSTEOPOROZ GÜNÜ (2023)

Osteoporoz kemiğin mineral yapısındaki yoğunluğun azalması şeklinde tanımlanmaktadır. Kemiğin mineral yapısındaki değişime bağlı olarak kemiğin mukavemeti azalmakta ve kırılabilirliği artmaktadır. Osteoporoz nedeniyle kırıklar, yaşam kalitesini olumsuz etkilemekle beraber yeti kayıplarına ve ölümlere neden olmaktadır. Tüm dünyada 200 milyondan fazla insanda osteoporoz görülmektedir. Osteoporoz sıklığı yaşla beraber artmaktadır. 80 yaş ve üzeri kişilerin %80'i osteoporozdan etkilenmektedir. Osteoporoz nedeniyle dünyada her yıl yaklaşık 9 milyon kırık gözlenmektedir.<sup>1</sup>

Osteoporoz kadınları daha sık etkilemekle beraber erkeklerde de görülmektedir. Dünya genelinde 50 yaş ve üzeri her üç kadından ve her 5 erkekten birinin osteoporoz nedeni ile kemik kırığı yaşayacağı öngörülmektedir. Kadınlarda osteoporoz diyabet, kalp krizi, meme kanseri gibi sık gözlenen hastalıkların hepsinden daha fazla hastane yatışına neden olmaktadır. Osteoporoz erkeklerde de prostat kanserinden daha sık görülmektedir.<sup>2</sup> Ülkemizde de 50 yaş ve üzerindeki kişilerde osteoporoz, her 4 kişiden birini etkilemektedir.<sup>3</sup>

Osteoporoz açısından risk faktörleri;

- ✓ Yaş (50 yaş üstü bireylerde risk artmaktadır)
- ✓ Cinsiyet (Kadınlarda risk daha fazladır)
- ✓ Alkollü ve kafeinli içecek tüketimi
- ✓ Tütün ve tütün ürünleri
- ✓ Yetersiz D vitamini ve Kalsiyum alımı
- ✓ Yetersiz fiziksel aktivite
- ✓ Kronik hastalık öyküsü
- ✓ Erken menopoz (40 yaş ve altı dönemde östrojen düzeyinde azalma)
- ✓ Kemik yoğunluğunu azaltan bazı ilaçların (Kortikosteroidler vb.) uzun süre kullanımı
- ✓ Ailede osteoporoz ve/veya kırık öyküsü şeklinde sıralanabilir<sup>4</sup>

Bireylerin kemik kütlesi, genetik ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Kemik kütlesinin %50 ila %85'inin oluşumundan genetik faktörler sorumludur.<sup>5</sup> Ancak genetik potansiyelin en düzeye çıkarılması çevresel faktörlerle mümkün olmaktadır. Bu yüzden özellikle gençlerde egzersiz ve sağlık beslenme kemik gelişimi açısından önem arz etmektedir.

<sup>1</sup> Porter, J. L., Varacallo, M. Osteoporosis. In *StatPearls*. StatPearls Publishing, 2023.

<sup>2</sup> [Inernet] [https://www.osteoporosis.foundation/sites/iosbonehealth/files/2023-04/wod\\_toolkit23\\_0.pdf](https://www.osteoporosis.foundation/sites/iosbonehealth/files/2023-04/wod_toolkit23_0.pdf)  
Erişim:10.10.2023.

<sup>3</sup> [Inernet] <https://temd.org.tr/halk/hastaliklar/osteoporoz-kemik-erimesi#:~:text=T%C3%BCrkiye'de%2050%20ya%C5%9F%20ve,inde%20osteoporoz%20ba%C4%9F%C4%B1%20k%C4%B1r%C4%B1k%20g%C3%B6r%C3%BClmektedir>. Erişim:10.10.2023.

<sup>4</sup> [Inernet] <https://www.who.int/westernpacific/articles/item/simple-ways-to-prevent-osteoporosis> Erişim:10.10.2023.

<sup>5</sup> [Inernet] [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673618321123?ref=pdf\\_download&fr=RR-2&rr=813d2c89e92e724e](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673618321123?ref=pdf_download&fr=RR-2&rr=813d2c89e92e724e) Erişim:10.10.2023.

## Osteoporozdan korunmak için neler yapılmalıdır?<sup>2</sup>

- ✓ Düzenli egzersiz yapmak (Özellikle ağırlık kaldırma egzersizleri)
- ✓ Kalsiyum ve proteinden zengin yeterli ve dengeli beslenmek
- ✓ Yeterli miktarda D vitamini almak
- ✓ Sağlıklı vücut ağırlığına sahip olmak
- ✓ Sigara ve alkolden uzak durmak



6

Dünya Osteoporoz Günü her yıl 20 Ekim’de; osteoporoz ve ilgili kas-iskelet sistemi hastalıklarının önlenmesi, teşhisi ve tedavisi konusunda küresel farkındalığı artırmaya adanmış bir gündür. Kemik sağlığını ve kırıkların önlenmesini küresel sağlık gündemine koymayı amaçlar ve sağlık profesyonellerine, medyaya, politika yapıcılara, hastalara ve genel olarak halka ulaşmayı hedefler. Bu yıl Dünya Osteoporoz günü kapsamında ‘Daha Sağlıklı Kemikler Oluşturmak’ teması ile çeşitli etkinlikler yapılması planlanmaktadır.<sup>2</sup>

<sup>6</sup> [Inernet] <https://www.worldosteoporosisday.org/> Erişim:10.10.2023.

Bu doküman, Dr. Pınar Türkoğlu Dilbaz ve Dr. Bilal Buzgan tarafından, Prof. Dr. Nükhet Paksoy Erbaydar danışmanlığında 16.10.2023 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:  
Türkoğlu Dilbaz E, Buzgan B, Erbaydar Paksoy N, Dünya Osteoporoz Günü, Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2023/2024-11-[Inernet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim:16.10.2023