

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-11)

20 EKİM DÜNYA OSTEOPOROZ GÜNÜ (2024)

Osteoporoz nedir, neden önemlidir?

Osteoporoz, kemik mineral yoğunluğunun azalması nedeniyle kemiğin mikro yapısının değişmesi olarak tanımlanmaktadır. Osteoporoz sonucu hastalar kırık oluşmasına daha yatkın hale gelmektedir. Dünyada 200 milyondan fazla kişide osteoporoz vardır ve görülme sıklığı yaşla birlikte artmaktadır. 80 yaş üstü kişilerin %70'inden fazlası osteoporozdan etkilenmektedir. Kadınlarda erkeklerden daha sık görülmektedir. Dünyada osteoporoz nedeniyle yılda yaklaşık 9 milyon kırık meydana gelmektedir. 50 yaşın üzerindeki her üç kadından birinde ve her beş erkekten birinde osteoporozla bağlı kırık oluşmaktadır. Dünyanın ekvatora yakın bölgelerine göre güneş ışığı yoluyla daha az D vitamini alan bölgelerinde kırık görülme sıklığı daha yüksektir.¹

Osteoporoz belirtileri nelerdir?

Kemik kaybının erken aşamalarında genellikle herhangi bir belirti görülmemektedir. Ancak kemikler osteoporoz nedeniyle zayıfladığında, aşağıdaki semptomlar görülebilmektedir:²

- ✓ Omurgadaki kırık veya çökmüş bir kemiğin neden olduğu sırt ağrısı
- ✓ Zaman içinde boy kaybı
- ✓ Kambur bir duruş
- ✓ Beklenenden çok daha kolay bir şekilde kırılan bir kemik

Osteoporoz risk faktörleri nelerdir?³

- ✓ Kadın cinsiyet
- ✓ 50 yaş üstünde olmak
- ✓ Asyalı veya Kafkasyalı olmak
- ✓ Sağlıksız yaşam tarzı alışkanlıkları (alkol, sigara, kafein, egzersiz yapmama gibi)
- ✓ Daha önce mide ameliyatı geçirmiş olmak
- ✓ Düşük vücut ağırlığı
- ✓ Kronik hastalık
- ✓ Erken menopoz yaşı
- ✓ Anne aile öyküsünde kırık öyküsü

¹ Porter, J. L., Varacallo, M. Osteoporosis. In StatPearls. StatPearls Publishing, 2023.

² [Internet] <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/osteoporosis/symptoms-causes/syc-20351968>

Erişim:16.10.2024

³ [Internet] <https://www.who.int/westernpacific/articles/item/simple-ways-to-prevent-osteoporosis> Erişim:16.10.2024

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-11)

Osteoporozdan korunmak için neler yapmalıyız? ⁴

- ✓ Kemik sağlığı için iki temel besin maddesi olan kalsiyum ve proteinden zengin sağlıklı bir beslenme yapılmalıdır.
- ✓ Yeterli D vitamini alınmalıdır; D vitamini güneş ışığına maruz kaldıktan sonra ciltte yapılır, ortalama bir genç yetişkinin günde yaklaşık 15 dakika güneşe maruz kalması gerekmektedir. D vitamini alımı yağlı balık, yumurta, mantar ve zenginleştirilmiş süt ürünleri, meyve suları gibi gıdalarla artırılabilir.
- ✓ Sağlıklı bir vücut kilosuna sahip olmak önemlidir, örneğin çok zayıf olmak (vücut kitle indeksi 19'un altında) kemik sağlığına zarar verebilir.

Osteoporoz tanısı nasıl konulur, tedavisi nasıldır?

Osteoporoz tanısı kemik mineral yoğunluğunun ölçülmesi (KMY) ya da küçük travma nedenli kırık gelişmesi ile konmaktadır. Detaylı bir öykü, fizik muayene, KMY ölçümleri ve vertebral kırıklar açısından görüntüleme yöntemlerinin kullanımı tanıda gereklidir.⁵ Osteoporoz tedavisi farmakolojik tedavi, yaşam tarzı değişiklikleri ve beslenme önerilerini kapsamaktadır.⁶

Düşmenin önlenmesi

Düşmenin önlenmesi, kırığın önlenmesinde önemlidir. Düşme için majör risk faktörleri; banyoda tutunma aparatlarının olmaması, halılar, basamaklar, uygunsuz terlik, yaş, cinsiyet, ajitasyon, aritmi, dehidratasyon, depresyon, kadın cinsiyet, mobilitenin az olması, kötü beslenme, ilaçlar, görme bozukluğu, önceki düşmeler, mental kapasitenin azalması, inkontinans, vitamin D eksikliği, kifoza, denge bozukluğu, düşmeden korkma ve kas güçsüzlüğüdür. Hastanın yaşam alanlarında düşmeye yol açacak zemin (kaygan zeminler) ve materyaller (halılar, terlikler, ışıklandırma gibi) düşmesine neden olmayacak şekilde düzenlenmesi gerekmektedir. Görme bozukluğu varsa düzeltilmeli, D vitamini replasmanı yapılmalı, nörolojik hastalığı varsa tedavi edilmeli ve gereğinde koltuk değneği, yürüteç gibi destek aletleri kullanılmalıdır. Kalça koruyucu giysiler düşmeyi azaltmamakta ancak düşme sırasında şok absorban etki ile kırık riskini azaltmaktadır.⁶

Dünya Osteoporoz Günü

Dünya Osteoporoz Günü, her yıl 20 Ekim'de kutlanmaktadır. Etkinlik, osteoporozun farkındalığını artırmak, hastalığın önlenmesi ve tedavisi konusunda toplumu bilgilendirmek amacıyla düzenlenmektedir. 1996 yılında Birleşik Krallık Osteoporoz Derneği tarafından başlatılmıştır. 1997 yılından itibaren Uluslararası Osteoporoz Vakfı tarafından organize edilmektedir.⁷

⁴ [Internet] <https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention> Erişim:16.10.2024

⁵ [Internet] <https://www.osteoporosis.foundation/patients/treatment> Erişim:16.10.2024

⁶ Osteoporoz ve Metabolik Kemik Hastalıkları Tanı ve Tedavi Kılavuzu: Osteoporoz ve Diğer Metabolik Kemik Hastalıkları Çalışma Grubu, Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği, 2022, Ankara.

⁷ [Internet] <https://www.worldosteoporosisday.org/event/world-osteoporosis-day-2024-10-20> Erişim:16.10.2024

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-11)

2024 yılı Dünya Osteoporoz Günü teması "**Say No to Fragile Bones**" (*Kırılğan Kemiklere Hayır Deyin*) olarak belirlenmiştir. Bu tema, osteoporozun önlenabilirliğini ve kırıkların azaltılmasında bilinçli davranışların önemini vurgulamaktadır. Kampanya, toplumu osteoporoz hakkında bilinçlendirmek ve kemik sağlığını koruma yollarını teşvik etmek amacıyla etkinlikler düzenlemektedir.⁸



Şekil 1. Dünya Osteoporoz Günü 2024 Yılı Tema Görseli⁸

“ Kemikleriniz için hareket edin!”

⁸ [Internet] <https://www.worldosteoporosisday.org/> Erişim:16.10.2024