

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2026/2027-10)

DÜNYA OSTEOPOROZ GÜNÜ 20 EKİM 2026

Osteoporoz, kemik kütlesinin azalması ve kemik mikro mimarisinin bozulması sonucunda kemik kırılabilirliğinin arttığı bir kemik hastalığıdır.¹ Osteoporozu olan hastalar bir kemiği kırılana kadar bu hastalığa sahip olduğunu fark etmeyebilir. Osteoporoz, menopoza sonrası kadınlarda ve ileri yaştaki erkeklerde kırıkların önemli bir nedenidir.² Hem ülkemizde hem de dünyada yaşlı nüfusun artması sebebiyle osteoporoz önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Osteoporoz kadınlarda daha sık görülse de yalnızca kadınları etkileyen bir hastalık değildir. Erkeklerde de osteoporoz gelişebilir ve özellikle ilerleyen yaşla birlikte hastalık ve buna bağlı kırık riski artar. Bu nedenle erkeklerde de kemik sağlığının korunması ve osteoporoz riskinin göz ardı edilmemesi önemlidir.³

Kemik kırıkları, kemiğin bütünlüğünün kısmen veya tamamen bozulmasıyla ortaya çıkar. Yüksek enerjili travmaların yanı sıra osteoporoz gibi kemik dayanıklılığını azaltan hastalıkların varlığında, basit düşmeler veya hafif zorlanmalar sonucunda da kırıklar gelişebilir. Trafik kazaları ve spor yaralanmaları da kemik kırıklarının sık karşılaşılan nedenleri arasındadır.⁴

Frajilite kırıkları, genellikle kısa bir mesafeden düşme gibi düşük enerjili travmalar sonucunda ortaya çıkan kırıklardır. Osteoporoz, frajilite kırıkları açısından önemli bir risk faktörüdür.⁴

Frajilite kırıklarının gelişimini kolaylaştırabilecek bazı risk faktörleri: ⁴

- Sigara ve alkol
- Hareketsiz yaşam ve fiziksel aktivite eksikliği
- Düşük vücut ağırlığı
- Yetersiz beslenme
- D vitamini ve kalsiyum eksikliği
- Besin emilim bozuklukları (malabsorpsiyon)
- Düşmeler
- İleri yaş
- Kadın cinsiyet (özellikle menapoza sonrasında)⁴

Osteoporozla ilgili omurga kırıkları da sık görülmektedir. Osteoporozla ilgili omurga kırıklarında görülebilecek bazı belirtiler şunlardır:²

- Sırt ağrısı
- Boy uzunluğunda azalma
- Duruş değişiklikleri: Omurganın öne doğru eğilmesi ve kamburlaşma (kifoz) gelişebilir.²

Uygun önleyici yaklaşımlar ve tedaviler sayesinde osteoporozla ilgili kırık riski azaltılabilir.⁴

¹ [Internet] https://file.temd.org.tr/Uploads/publications/guides/documents/OSTEOPOROZ_nisan2025.pdf Erişim Tarihi:20.10.2026

² [Internet] <https://www.niams.nih.gov/health-topics/osteoporosis> Erişim Tarihi:20.10.2026

³ [Internet] <https://www.niams.nih.gov/health-topics/osteoporosis-men> Erişim Tarihi:20.10.2026

⁴ [Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/fragility-fractures> Erişim Tarihi:20.10.2026

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2026/2027-10)

Osteoporozdan korunmada neler yapılabilir:⁵

- Dengeli beslenmek: Kemik sağlığını desteklemek için yeterli miktarda protein, kalsiyum ve D vitamini alımına özen göstermek,
- Düzenli fiziksel aktivite yapmak: Fiziksel aktivite, kas gücünün ve dengenin korunmasına da yardımcı olabilir,
- Sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmek⁵

Osteoporoz yönetiminde kemik sağlığının korunmasının yanı sıra düşme riskinin azaltılması, denge ve kas gücünün desteklenmesi ve ev ortamının güvenli hâle getirilmesi kırıkların önlenmesinde önemli rol oynar.⁶

⁵ [Internet] <https://www.who.int/westernpacific/articles/item/simple-ways-to-prevent-osteoporosis> Erişim

Tarihi:20.10.2026

⁶ [Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls> Tarihi:20.10.2026