

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-23

20 EKİM DÜNYA OSTEOPOROZ GÜNÜ

Osteoporoz, en sık görülen metabolik nedenli kemik hastalığı olup düşük kemik kütlesi ve kemik yapısının bozulması sonucu kemik kırılabilirliğinin ve kırık olasılığının artması ile karakterize bir iskelet sistemi hastalığıdır. Elli yaşın üzerinde her üç kadından birinde ve her beş erkekten birinde görülür.¹ Osteoporoz halk arasında **kemik erimesi** olarak da adlandırılmaktadır.

Hastalık nedeniyle kemiklerin hem yoğunluğu azalmaktadır, hem de kalitesi bozulmaktadır ve hastalığa bağlı kırıklar oluşmaktadır. Hastalık "sessizce" ilerleyebilmekte, kimi zaman oluşan kırıklar fark edilememektedir. Kırıklar en sık omurga, el bileği, kalça ve üst kol kemiğinde omuza yakın bölgede görülmektedir. Bu kırıklar hafif bir düşme ya da çarpmadan sonra oluşabilmektedir. Osteoporoz nedeniyle oluşan kırıkların en ciddi olanı kalça kırığı olup, daha ileri yaştaki kişilerde görülmektedir ve yaşamı ciddi şekilde tehdit etmektedir.²

Hastalığa ait tanı olanakları oldukça gelişmiştir. Uzman hekimler tarafından uluslararası ve ulusal rehberler doğrultusunda tanı konulabilmektedir.³

Osteoporozu önlemek, varlığında ise erken müdahale etmek için beş temel yaklaşım dikkate alınmalıdır:^{4,5}

1. Düzenli olarak bedensel etkinlik yapmak
2. Yeterli ve dengeli beslenmek
3. Sağlıklı yaşam davranışlarını erken yaşlardan itibaren kazanmak, risklerden kaçınmak,
4. Riskli durumları, varsa hastalığı erken tanımak
5. Tedavi seçeneklerini erken dönemde alabilmek ve tedaviye uyum sağlamak

Osteoporozun önlenmesi için ilk basamak çocukluk, ergenlik ve gençlik dönemlerinde iyi bir kemik gelişiminin sağlanmasıdır. Çünkü kemikler doğumdan ergenliğin sonuna kadar sürekli gelişir ve büyür, 20'li yaşlarda en üst düzeyde güce ulaşır. Yeterli ve dengeli beslenme, bedensel etkinlik yapma ve sigara içmeme gibi sağlıklı yaşam davranışları kemik sağlığı gelişiminde olumlu etkilere sahiptir. Çocuklar ve ergenlerin kemik gelişimi için yeterli kalsiyum alması, güneş ışığından yararlanması ve yaşa uygun yeterli D vitamini alması, yeterli protein alması, düzenli bedensel etkinlik yapması ve sigaradan uzak durması gerekmektedir.^{4,5}

İnsanda kemik kaybı genellikle 40'lı yaşlardan sonra başlamaktadır. Menopoz sonrası kadınlarda kemik kaybı hızlanır. Erkeklerde ise kemik kaybı 50'li yaşlarda başlar ancak kayıp hızı daha yavaştır. Bu aşamada alınacak önlemler kemik kaybını yavaşlatabilir. Bunun için kalsiyum, D vitamini ve proteinin önemli yer tuttuğu bir beslenme tarzı kemik kitle ve gücünün korunmasında önem taşımaktadır.⁵

Osteoporoz ve kırık gelişiminin engellenmesi için 50 yaş üzeri erişkinlerde günlük 1200 mg kalsiyum alımı önerilmektedir.^{4,5} Bu miktar mümkün olduğunca diyetle alınmalı, alınmıyorsa kalsiyum ek desteği verilmelidir. Ek destek (tedavi) HEKİM KONTROLÜNDE verilmelidir. D vitamini de kemik sağlığı, kalsiyum emilimi ve kas gücü açısından önemli role sahiptir. Elli yaş üzeri erişkinlerde önerilen günlük D vitamini dozu 800-1000 IU'dir.^{4,5} Diyetle yeterli miktarda alınması mümkün olmadığı için destek tedavisi verilmesi önerilmektedir. Bu aşama da HEKİM KONTROLÜNDE olmalıdır.^{4,5}

Düzenli olarak yapılan bedensel etkinlikler hem osteoporozdan korunma hem de sağlıklı yaşam için tüm yaşlarda oldukça önemlidir. Kasları güçlendirme ve dengeyi sağlayıcı tipte bedensel etkinlik yapma düşme

¹ [İnternet] <http://www.osteoporoz.org.tr/hakkindadeta/Osteoporoz-Nedir-ve-Osteoporoz-Tan%C4%B1s%C4%B1-Nas%C4%B1-Konur:id-3>. Erişim:12.10.2014

² [İnternet] <http://www.osteoporoz.org.tr/hakkindadeta/Bulgular-ve-Risk-Fakt%C3%B6rleri:id-4>. Erişim:12.10.2014

³ WHO Scientific Group On The Assessment Of Osteoporosis At Primary Health Care Level. Summary Meeting Report Brussels, Belgium, 5-7 May 2004

⁴ [İnternet] <http://www.osteoporoz.org.tr/hakkindadeta/Osteoporozdan-Korunma-ve-Beslenme:id-5>. Erişim:13.10.2014

⁵ [İnternet] <http://www.worldosteoporosisday.org/about>. Erişim:13.10.2014

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-23

ve kırık riskini azaltmak için önerilmektedir. Bu tür etkinlikler ayrıca kemik yoğunluğunu orta derecede arttırabilirler. Ayrıca osteoporozdan korunmak için sigaradan uzak durmak ve aşırı miktarda alkol alımını önlemek son derece önemlidir. ^{4,5}

Osteoporozun önlenmesi, tanısı ve tedavisi için küresel farkındalık yaratmak adına her yılın **20 Ekim'i Dünya Osteoporoz günü** olarak kabul edilmiştir. Dünya Osteoporoz Günü, 20 Ekim 1996 tarihinde Birleşik Krallık Ulusal Osteoporoz Derneği tarafından başlatılan ve desteklenen bir kampanya ile başlamıştır ve 1997 yılından bu yana Uluslararası Osteoporoz Vakfı (IOF) tarafından organize edilmektedir ve günümüzde dünya çapında yaklaşık 90 ülkede ulusal osteoporoz dernekleri tarafından yapılan kampanyaları içermektedir. ^{4,5}