



OSTEOPOROZ



Osteoporoz

- Düşük kemik mineral yoğunluğuna, kemik dokusunun mikro yapısının bozulmasına, kemik fragilitesinde ve kırık riskinde artışa neden olan sistemik bir hastalık olarak tanımlanan osteoporoz dünyada ve ülkemizde önemli bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Bu hastalık özellikle postmenopozal dönemdeki kadınlar olmak üzere pek çok insanı etkilemekte, yaşam kalitesini düşürmekte, ekonomik ve sosyal yükün yanı sıra morbidite ve mortaliteyi de artırmaktadır.
- Osteoporozun en önemli sonucu vertebra, kalça ve önkolda meydana gelen kırık oluşumudur. Bunların arasında en önemlisi morbiditesi en yüksek olması sebebiyle kalça kırıklarıdır.

- Tedavi edilmeyen osteoporoz kemik ağrısına, şekil bozukluklarına yol açabilir. Ayrıca kişi giderek çevresindekilere daha bağımlı bir hale gelir ve üretken bir yaşamdan uzaklaşır. Yaşam kalitesi bozulur ve depresyon benzeri psikolojik sorunlar yaşayabilir. Osteoporozun bir diğer özelliği kırık olmadığı sürece ağrı yapmadığı için sinsi, sessizce ilerleyen bir hastalık olmasıdır.
- Ancak kesin sonuç veren, güvenilir yöntemlerden birisi olan kemik yoğunluğu ölçümleri, kan ve idrar incelemeleri ile erken tanı mümkündür.



OSTEOPOROZDA RİSK FAKTÖRLERİ

- Kadın olmak (Kadınlar daha az kemik dokusuna sahiptir)
- 50 yaşın üstünde olmak (Yaş arttıkça yoğunluğunu kaybeden kemikler zayıflar)
- Menopoza girmiş olmak (Menopoza girmiş kadınların ortalama üçte birinde osteoporoz gelişmektedir ki, bunun sorumlusu östrojen düzeyindeki azalmadır)
- Erken menopoza girmek veya yumurtalıkların operasyon ile alınmasını takiben cerrahi (yapay) menopoza girmek.

- Erkeklerde erkek cinsiyet hormonu olan testosterondaki azalma ile kemik kütlesi de azalabilmektedir (Erkeklerde gonad fonksiyonunun; işlevinin herhangi bir nedenle azalması osteoporoza bağlı kırıklara yol açabilmektedir).
- Düşük kalsiyum içeren yiyeceklerle beslenme ve vitamin D eksikliği
- Fiziksel aktivitenin, hareketliliğin ve egzersizin az olması, (egzersizin kemik kütlesini arttırdığı, kemiği kuvvetlendirdiği kanıtlanmıştır).
- Ailede osteoporozlu kimselerin bulunması (kırıklara yatkınlığın bir kısmı kalıtsaldır; annelerinde omurga kırığı öyküsü olan genç kadınlarda da kemik kütlesinde azalmaya rastlanmaktadır)
- Kısa boylu, ince yapılı kişiler iri yapılı, kilolu kişilere göre daha fazla osteoporoz riski taşımaktadırlar.
- Beyaz tenli, açık renk gözlü olmak,
- Sigara içmek,
- Alkollü, kolalı ve kafeinli içecekleri çok fazla tüketmek,
- Bazı ilaçları uzun süreden beri veya yüksek dozlarda kullanıyor olmak (örneğin; kortikosteroidler, lityum, alüminyum, antikonvülzanlar, antiasitler, antikoagülanlar, siklosporin, tiroid ilaçları ve bazı kanser ilaçları gibi),
- Bazı hastalıkların olması. Örneğin; şeker hastalığı, tiroid veya paratiroid bezinin fazla çalışması, mide-barsak operasyonu geçirmiş olmak, uzun süren hareketsizlik, felçler, bazı romatizmal hastalıklar ve diğer bazı endokrin (hormonal) hastalıklar osteoporoza neden olabilmektedirler.



Belirtiler

- Hastalık hiçbir belirti vermeden sinsice ilerleyebilir ve kontroller sırasında tanısı konabilir
- Bel ve sırt ağrısı
- Boyda kısalma, omurgada kırık
- Sırtta kaburlaşma
- Omuzlarda yuvarlaklaşma
- El bileğinde kırık
- Kaburga kırıkları
- Kalça kemiğinde kırık olabilir.

TEDAVİ İLKELERİ



- Yaşam tarzında değişiklikler yaparak düşmeyi azaltacak önlemler almak,
 - Doktorunuzca önerilen egzersiz programlarını uygulamaya çalışmak,
 - Beslenmesini önerilen şekilde düzenlemek,
 - İlaçlarınızı düzenli kullanmak ve yine düzenli doktor kontrolüne gitmek,
 - Osteoporozun önlenilebilen ve tedavi edilebilen bir hastalık olduğunu bilmek gerekmektedir.
-
- Diyetle yeterli miktarda kalsiyum alarak iskeleti zayıflatıcı bir neden olan kalsiyum eksikliğini ortadan kaldırmak gerekir.
-
- 35 yaşından sonra kuvvetli kemiklere sahip olmak isteyen herkesin günde 1000 miligram elementer kalsiyum alması gerekir.
 - Osteoporoz riski taşıyanlarda ise kalsiyum alımı 1500 miligrama kadar çıkarılmalıdır.

- Diyetle kalsiyum alımı artırılırken, düşük yağ içeren besinleri almaya özen gösterilmelidir.
- Günlük kalsiyum alımı bir hafta boyunca kaydedilir ve doktora bilgi verilir; eğer diyet yeterince kalsiyum içermiyorsa alım doktor önerisi ile kalsiyum tabletleriyle desteklenir.
- Ancak böbrek taşı veya başka bir hastalık varsa, kalsiyum tabletlerini almadan önce mutlaka doktora danışılmalıdır.
- Kemik sağlığının korunması ve osteoporozun önlenmesi için düzenli fiziksel aktivite çok önemlidir.
- Kemiklerin vücut ağırlığını taşıdığı tipte egzersizler yük verme egzersizi olarak adlandırılır; bunlar yürüyüş, tenis, dans etmek, merdiven çıkmak ve düşük seviyeli aerobik egzersizlerdir.
- Kemiklerin güçlenmesi ve sağlıklı bir yaşama sahip olunması açısından yürüyüş en iyi fiziksel aktivitelerden biridir.
- Hiçbir egzersiz doktorun onayı alınmadan yapılmamalıdır.
- Osteoporoz dışında ek bir başka hastalık varsa Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon uzmanı hekim kişiye özel bir egzersiz programı önerecektir.

Osteoporozda egzersiz ve fiziksel aktivitenin yararları

- Kemik kitlesindeki kaybı yavaşlatır.
- Kemik kitlesini artırır ve kırığı önler.
- Eklem esnekliğini ve sağlamlığını destekler. 4.Denge sağlamayı geliştirerek düşmeyi önler.
- Kas gücünü geliştirir.

- Postürü (düzgün duruş) korur.
- Kalp ve solunum sisteminin dayanıklılığını artırır.
- Ruhsal dengeyi geliştirir, psikolojik ve sosyal güveni artırır.



Osteoporozda önerilen egzersizler

- Germe egzersizleri
- Denge egzersizleri
- Aerobik egzersizler
 - *Step yapmak, dans etmek, tempolu yürüyüşler, merdiven inip çıkmak gibi aktiviteler bu grupta yer alır.
- Yüksek etkili egzersizler
 - *Bu grup egzersizler kolları yukarı doğru uzatarak zıplama, veya kollar yanda iken kolları ve bacakları yana açarak zıplama

tarzındadır.

- Erken dönemde, menopozdan önce başlanması önerilir.
- Eklem, denge sorunu olanlara önerilmez.
- İlerleyici dirence karşı yapılan egzersizler
- Egzersizler için haftada 3 gün 45-60 dakika süre ayrılması uygundur.
- Egzersize germe ve denge çalışmaları ile başlanır, daha sonra ağırlık taşıma ve tempolu yürüyüşler ilave edilir.



Osteoporoz tedavisinde kaçınılması gereken egzersizler

- **Öne eğilerek yapılan hareketler omurga kemiklerinde kırılmaya neden olabileceğinden bu hareketlerden kaçınılmalıdır. Düzgün bir duruş (postür) sağlayan sırt kaslarının kuvvetlendirilmesine çalışılmalıdır.**