



## UÜ-SK ATATÜRK REHABİLİTASYON UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİNE ÖZGÜ OSTEOPOROZ BİLGİLENDİRME FORMU

FR-HYE-04-104-08

Osteoporoz, kemiklerin gücünün azaldığı ve kolaylıkla kırıldığı bir hastalıktır.

Kırılmalar en çok omurga, kalça ve el bileğinde ortaya çıkar.

### **Kimlerde ve ne oranda görülür?**

Menopoz sonrası (%30) kadınlarda ve yaşlılarda sıklıkla görülür.

“Kemik erimesi” olarak da bilinen osteoporozun görülme sıklığını artıran etmenler şunlardır :

- Yaşlılık
- Menopoz
- Uzun süren hareketsizlik
- Zayıf ve ince yapılı olmak
- 50 yaşından sonra kırık olması
- Düşük kemik kütlesi
- Ailede osteoporoz ve kırık öyküsü
- Yaşam boyunca düşük kalsiyum alımı
- Kortizon ve antikonvülzan (sara) ilaçlar
- Sigara, alkol
- Metabolik hastalık (örneğin tiroid bezinin aşırı çalışması)

### **Osteoporoz nasıl teşhis edilir?**

- Radyolojik olarak (düz grafi) osteoporotik kırığın görülmesiyle
- DEXA (kemik mineral yoğunluğu ölçümü) ile
- Klinik olarak kırıkların oluşumu ile

### **Osteoporoz nasıl tedavi edilir?**

- Kalsiyum + D Vitamini
- Kalsiyuma kemik yıkımını azaltan ilaçlar (bifosfonatlar, kalsitonin, stronsiyum, raloksifen)
- Kalsiyum + kemik yapımını artıran ilaçlar (parathormon, stronsiyum)

### **Osteoporozda yukarıda sayılan ilaçları kullanabilmek için neler gereklidir?**

DEXA ile ölçülen kemik mineral yoğunluğu değerlerinin kırık riski için referans kabul edilen (T Score <-2,5) değerlerin altında olması veya kırık riskinin artmış olduğunun raporda belirtilmiş olması gerekmektedir.

### **İlaçların yan etkileri var mıdır?**

- Bifosfonat grubu için mide-yemek borusu şikayetleri
- Kalsitonin grubu için yüzde kızarma, bulantı-kusma, sıcaklık hissi
- D Vitamini için sık ve çok idrara çıkma, ateş, bulantı olabilir
- Kalsiyum için, mide-barsak çalışmasında düzensizlik olabilir.

### **İlaçtan başka tedavi yöntemi var mıdır?**

Osteoporozda egzersizin kemik kütlesini artırdığı gösterilmiştir. Ayrıca egzersiz kas gücünü artırarak, dengeyi geliştirerek düşmeleri, dolayısıyla kırığı önler. Osteoporozda özellikle önerilen aerobik egzersizler, yürüyüş, koşma, sıçrama egzersizleridir

### **Hastalığın gidişatı ve tedaviye uyulmadığında oluşabilecek riskler nelerdir?**

Hastalık kronik seyirlidir. Tedaviye uyulduğu takdirde osteoporozdan ve sebep olduğu kırıklardan korunmak mümkündür. Aksi halde riskli kişilerde oluşabilecek kırıklar yaşam kalitesini olumsuz etkiler, kalça kırıkları ölüm riski içerir.

### **Osteoporozda izlem**

- 3 aylık kontrollerde 24 saatlik idrar ve kan tetkikleri
- Klinik muayene

### **Beslenmede ağırlıklı olarak şu besinler tercih edilmelidir :**

- Koyu yeşil yapraklı sebzeler, baklagiller, soya ürünleri
- Kurutulmuş meyveler (incir, üzüm, erik, hurma)
- Tohumlar (keten tohumu, susam tohumu, ayçiçeği tohumu, soya fasulyesi tohumu)
- Sert kabuklu yemişler
- Portakal suyu
- Süt ürünleri
- Yağlı balıklar

### **Osteoporozdan korunmak için neler yapılmalıdır?**

- Yürüyüş gibi kemiklere mekanik basınç uygulayan sporlar (haftada 2-3 gün, 30 dakika)
- Bol miktarda kalsiyum içeren dengeli bir beslenme rejimi (gereğinde D Vit.takviyesi)
- Günde 20 dakika güneşlenme

**Kaynak:** Osteoporoz. Yeşim Gökçe Kutsal (ed), 1998 İstanbul