



UÜ-SUAM FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI POLİKLİNİĞİNE (KÜKÜRTLÜ)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