

OSTEOPOROZ

Araştırma yazısı:

KEMİK ERİMESİ (OSTEOPOROZ) NEDİR?

Orta yaşı geçince kadın erkek ayırt etmeden herkesde kemik kütlesi azalır. Kemikler daha delikli ale gelir. Bu halde genelde Osteopeni denir. Amaç ömür boyu bu safhayı geçmemektir.

Kemik kaybının aşırı ilerlemesi kemiklerin kolayca kırılabilir hale gelmesi demektir. Çocuklar ve gençlerde de görülmektedir. Kadınlarda ise menopoz döneminde kemik kaybı çok hızlanır. Erken tedaviye başlanmazsa ileri yaşlarda küçük bir kaza veya düşme sonucu kemikler kırılabilir.

Ayrıca omurgalarda kemik erimesine bağlı çökmelerle de boy kısalması ve sırtta kamburluk oluşur. Tüm bunlar oluşuncaya kadar herhangi bir belirti ve ağrı olmaz. Ancak ileri yaşta halkın romatizma zannettiği ağrılar oluşur. Genellikle bu tablo Osteoporoz'dur. Bu sebeple kalça kırığı geçiren her 5 kişiden biri, uzun süre yatağa bağlı kaldığından yaşamını erken kaybetmektedir.

OSTEOPOROZ NASIL TEŞİS EDİLİR?

Bütün hastalıklarda olduğu gibi Osteoporoz'da da erken teşhis önemlidir. Osteoporoz ilerledikçe durdurmak güçleşir. Kemiklerde ne kadar kayıp olduğunu görebilmek için sadece Kemik Dansitometre cihazı ile Kemik Yoğunluğu Ölçümü yapılır.

Günümüzde % gibi düşük orandaki kemik kayıpları bile Kemik Yoğunluğu Ölçümü ile teşhis edilebilmektedir.

Kemik Yoğunluğu Ölçümü çok kolay bir işlemdir. Sırtüstü günlük giysilerle yatarken sistem kişiye hiç dokunmadan kemikleri tarar. 8 akika süren bu işlem çok hassastır ve herhangi bir ön hazırlık yoktur.

Erken yaşta tespit edilen osteoporoz durdurulabilir.

OSTEOPOROZ NASIL ÖNLENİR?

Son nokta olan Osteoporoz oluşmaması için çocukluk dönemlerinden itibaren gıdalarla kalsiyum ve d vitaminleri alınmalı, düzenli beslenip, güneşten yeterince yararlanılmalıdır.

Kemik Erimesine neden olan maddelerden (kahve, sigara, alkol) kaçınmak gerekir. En önemlisi düzenli afif egzersizi yaşamın bir parçası kabul etmektir. Kadın, erkek, genç, yaşlı bende yoktur demeden, bir kere Kemik Yoğunluğunuzu ölçtürüp düzenli kontrol ettirmeniz gerekir.

KEMİK YOĞUNLUĞUMU NE ZAMAN ÖLÇTÜRMEİYİM?

Genel olarak 5-45 yaş arası herkes 1 kez kontrolden geçmelidir. Risk altında olanların öncelik vermesinde fayda vardır. Amaç erken teşhistir.

KEMİK DENSİTOMETRE ÖLÇÜMÜNÜ NE SIKLIKLA YAPTIRMALIYIM?

Bü süre kemiklerinizdeki yoğunluk kaybının derecesine, bir başka sebeple aldığınız tedaviye veya kemik kaybına neden olan özel durumların sürekliliğine bağlıdır.

Ancak herhangi bir yaşta osteoporoz tespit edilirse tedavi ve ilaç takibi için yılda bir kez, Osteopeni iseniz tetikleyen başka hastalığınız yoksa 2 yıl sonra, böbrek dializine girenler ise 6 ayda bir kontrol edilmelidir. Normal çıkarsa hangi yaşta kontrol için tekrar gelmeniz gerektiğini doktorunuza sormalısınız.

KEMİK ERİMESİ AÇISINDAN KİMLER RİSK ALTINDADIR?

- * Hareketsiz iş ortamında çalışanlar
- * İki'den fazla doğum yapanlar
- * Menopoza girenler
- * 55 yaş üzerinde olan erkekler
- * Tatil ve günlük yaşamında güneşten uzak kalanlar
- * Şeker hastası olanlar
- * Böbrek sorunu olanlar
- * Guatr hastası olanlar
- * Hormon problemi olanlar
- * Ailesinde osteoporoz olanlar
- * Dengesiz beslenenler
- * Çok sigara ve alkol kullananlar
- * Kafeinli içecekleri çok tüketenler
- * Bazı ilaçları sürekli kullananlar
- * Açık renk tenli kişiler
- * Düzenli egzersiz yapamayanlar

ÇOCUKLARDA OSTEOPOROZ TÜM YAŞAM KALİTESİNİ ETKİLİYOR

Genetik faktörler, annenin hamilelik dönemindeki beslenmesi, çocuğun doğum sonrası büyüme şekli ve sonradan geçirilen bazı hastalıklar da çocuklarda Osteoporoz yapabilmektedir.

Vücut kemik gelişmesi 25 yaşa kadar doruk noktasına ulaşabilmelidir. Bu dönemde olabilecek bozulma gerek genç yaşta gerekse ileri yaşlarda sorun yaratacaktır. Gençlerin düzensiz beslenmesi ve aşırı spor yapmaları da kemik gelişimini olumsuz etkilemektedir.

PEDİATRİ SOFTWARE KULLANIM ALANLARI

- * Osteoporoz Tedavisinin monitorizasyonu
- * Büyüme Hormonu Bozuklukları
- * Hiperparatiroidizm
- * Anorexia Nervosa
- * Cushing's Sendromu
- * Aşırı Spor
- * Anabolik Steroid Tedavileri
- * Beslenme Bozuklukları
- * Kas Gelişimi Bozuklukları
- * Malabsorpsion Sendromları

- * Juvenil Osteoporoz
- * Osteogenesis İmperfekta
- * Kortizon Tedavisi
- * Kronik Böbrek Yetmezliği
- * Diabet
- * Kısa Boy
- * Juvenil Romatoid Artrid
- * Kistik Fibroz
- * Fipofosfatasia

Pediatric software 5 ile 20 yaş arasında kullanılır. Pediatric ölçümlerde güncel kemik yoğunluğu (BMD) ile iskelet yaşı değerlerini de verir. İkisi arasındaki farka göre kemik iskelet gelişimi takibi yapılmaktadır. Çocuğun yaşına göre boyu, ölçüm yapılan alana göre Kemik Mineral İçeriği (BMC) ve boya göre kemik alanı hesaplamaları yapılmaktadır.

4 SORUDA ERKEK OSTEOPOROZU

OSTEOPOROZ ERKEKLERDE HANGİ SIKLIKTA GÖRÜLÜR?

Erkeklerde osteoporoz kadınlar kadar sık olmamakla birlikte görülmektedir ve tüm kalça kırıklarının %25-30'u erkeklerde saptanırken, birçok erkekte omurga deformiteleri bulunmaktadır. Kalça kırıklarının sıklığı hem erkek hemde kadınlarda giderek artmaktadır ve 2025 yılında dünyada yılda 1.1 milyon erkek kalça kırığı beklenmektedir.

ERKEK OSTEOPOROZUNUN NEDENLERİ NELERDİR?

Erkek osteoporozunun nedenleri arasında kortizon aşırı kullanımı, hipogonadizm (cinsiyet hormonu azlığı), ilaçlar, alkol ve tütün kullanımı ve yaşam tarzı sayılabilir.

OSTEOPOROZ ERKEKLERDE NE GİBİ SONUÇLAR DOĞURABİLİR?

Osteoporozun en ciddi sonucu kırıklardır. Osteoporozla bağlı kırıklar en çok kalça, omurga ve el bileğinde ortaya çıkmaktadır. Bunlarda omurga kırıkları çoğu zaman sessiz biçimde olmakta ve ardı sıra gelen kırıklar omurgada şekil bozukluğuna ev kamburluğa neden olabilmektedir. Kalça kırıkları daha ileriki yaşlarda (genellikle 70 yaş sonrası) ortaya çıkmakta, kişiyi uzun süre yatağa bağlayabilmekte, cerrahi müdahale gerekebilmekte ve alınan tüm önlemlere karşın kırık geçirenlerin dörtte biri olaydan en geç bir yıl sonra kaybedilebilmektedir.

ERKEK OSTEOPOROZUNU TEDAVİ ETMEK GEREKİRİMİ? TEDAVİ SEÇENEKLERİ NELERDİR?

Osteoporoz önlenabilir ve tedavi edilebilir bir hastalıktır. Osteoporozla karşı korunma çocukluk çağından itibaren başlar. Kalsiyumdan zengin besinlerle (süt, süt ürünleri, yeşil sebzeler vb.) beslenme ve egzersiz yapma korunmaya yönelik başlıca önlemlerdir. Alınan tüm önlemlere karşın kişinin genetik yapısı, geçirmiş olduğu hastalıklar vb. nedenlerle yine osteoporoz ortaya çıkabilir. Bu durumda ilaç tedavisi şarttır. Hastalar ilaç tedavileri ile birlikte mutlaka yeterli miktarda kalsiyum ve D vitamini almalıdır.

kaynaklar: Prof. Dr. Simin Hepgöler
Pro. Dr. Güzin Dilşen
NOF/ National Osteoporosis Foundation
GE/LUNAR Medikal Departmanı ve Lunar News
IOF/ International Osteoporisi Foundation
www.bestasgroup.com.tr