

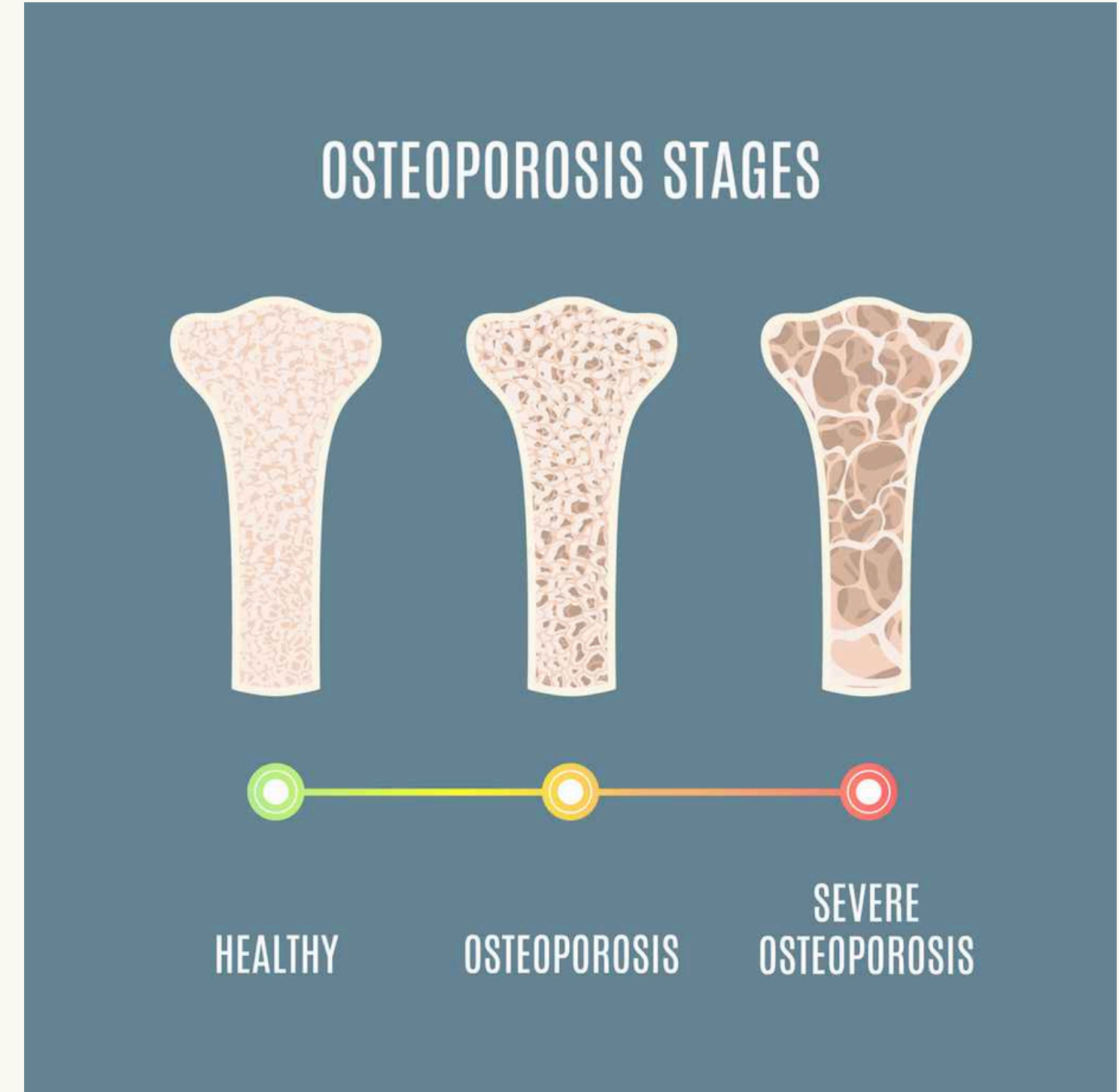
OSTEOPOROZU ANLAMAK (KEMİK ERİMESİ)



Osteoporoz ne demektir?

İsmi tam anlamıyla "gözenekli kemik" anlamına gelir; kemik kütlesi azalmış ve mimarisi de bozulmuştur.

Sağlıklı bir kemiğin içi mikroskop altında bal peteği gibi görünürken, osteoporozlu bir kemikte bu boşluklar ve delikler çok daha büyüktür.



Kemiklerin dili olsa da konuşsa

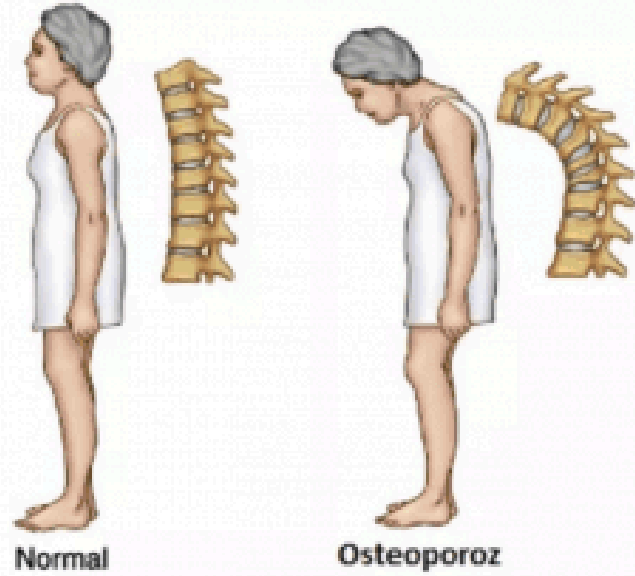
Osteoporoz, kemiklerinizin zayıfladığını, kırılğan hale geldiğini ve yoğunluğunu kaybettiğini, bu nedenle küçük düşmelerden, eğilmelerden veya öksürmeden kaynaklanan kırıklara yatkın hale geldiğinizi söyler.



Osteoporoz haber verir mi?



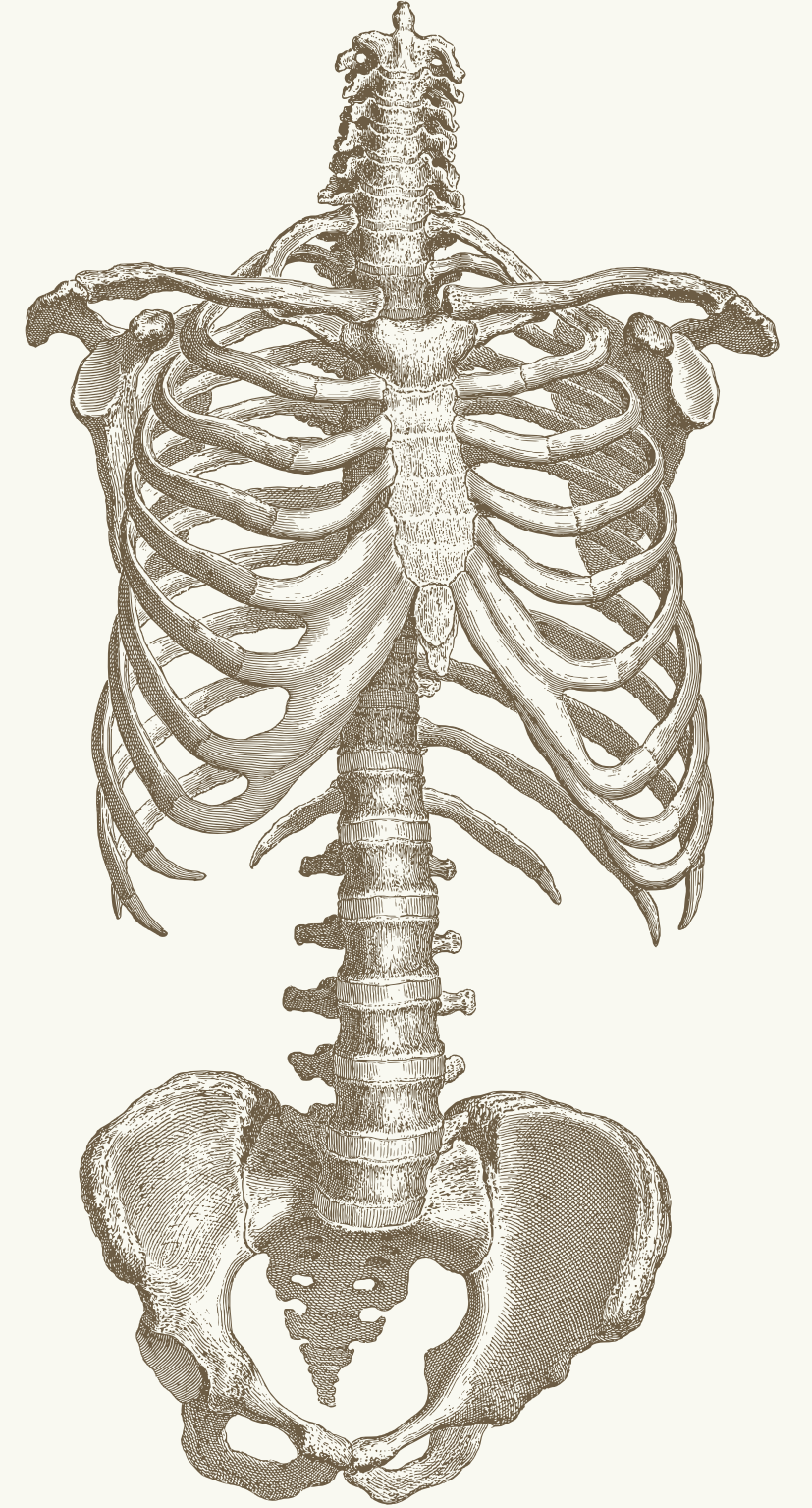
Osteoporoz sessiz bir hastalıktır; ancak siz eğer özellikle ilerleyen yaşla sırt ağrısı, kamburluk, boyunuzda bir miktar kısalma gibi belirtilere sahipseniz doktorunuzla görüşmeniz fayda var.



Osteoporoz konusunda hangi yaşıta endişelenmeye başlamalıyım?

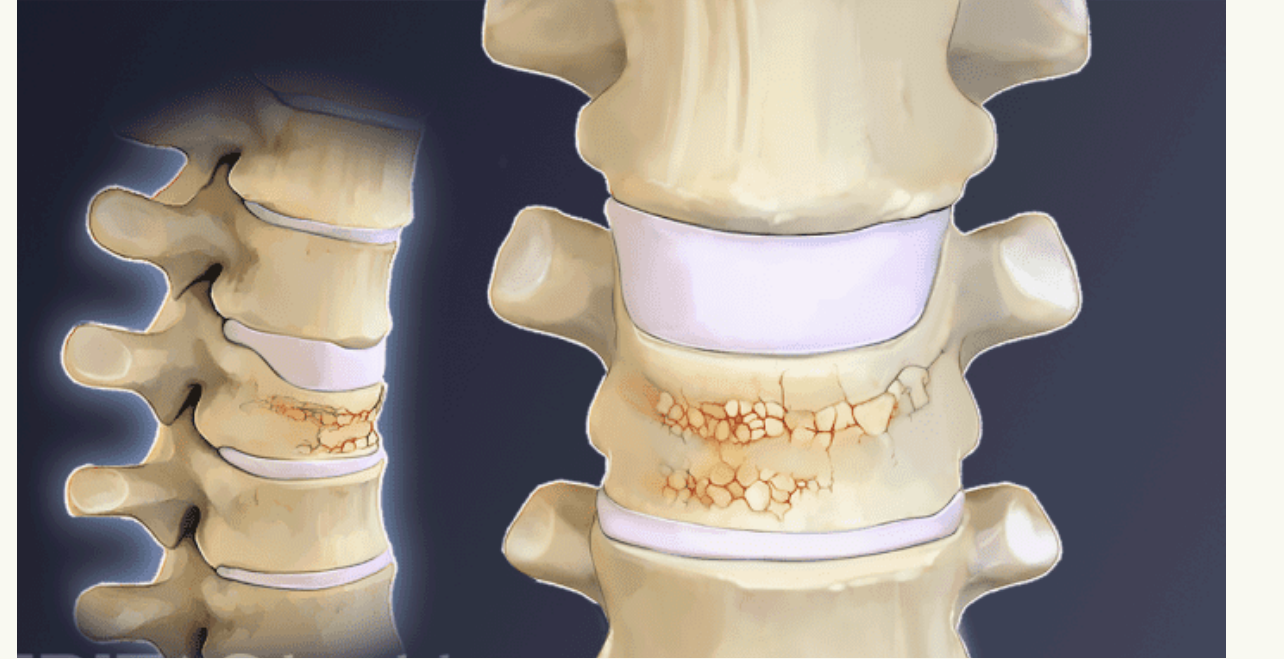
Kemik kütlesi en yüksek seviyeye 30'lu yaşlarda ulaşır. Risk 50 yaşından sonra önemli ölçüde artar.

👉 30 yaşına kadar olan süreçte kemik sağlığına maksimum ölçüde yatırım yapmalısınız.



Osteoporoz sadece kadınlarda mı görülür?

Hayır, hem erkeklerde hem de kadınlarda osteoporoz gelişebilir, ancak kadınlar, özellikle menopozdan sonra daha yüksek risk altındadır.



Osteoporoz için en yaygın risk faktörleri nelerdir?

Yaygın risk faktörleri arasında yaşlanma, hormonal değişiklikler, aile öyküsü, düşük kalsiyum alımı, sigara içme ve hareketsiz yaşam tarzı yer alır.



Osteoporoz doktorlar tarafından nasıl teşhis edilir?

Doktorlar osteoporozu kemik mineral içeriğini ve gücünü ölçen DEXA taraması gibi kemik yoğunluğu testleri kullanarak teşhis ederler.

DEXA , taranan kemikteğin her bir santimetrekaresindeki mineral içeriğini gram cinsinden ölçer ve genel popülasyon ile karşılaştırıp size ait skor hesaplar.



Osteoporoz rutin sađlık kontrollerinde tespit edilebilir mi?

Osteoporoz temel kontrollerde yer almayabilir, ancak doktor tarafından talep edilmesi veya önerilmesi durumunda kemik yoğunluğu testi ile tespit edilebilir.

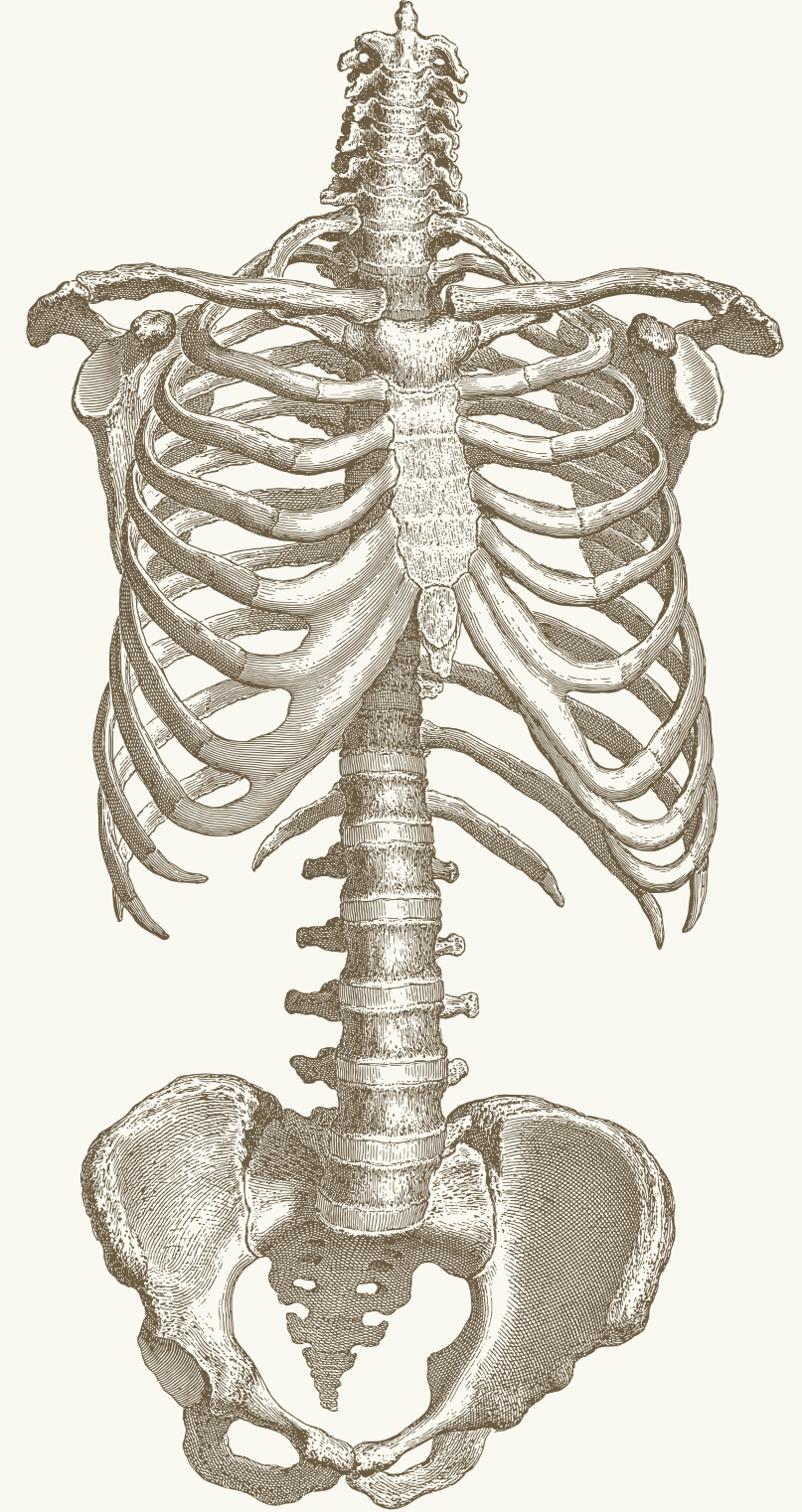
Kemik yoğunluğu taraması, kemik kaybını kontrol ederek kırık oluşmadan önce erken tedaviye olanak tanır.

65 yaş üzeri kadınlara ve risk faktörü olduğu durumlarda daha erken yaşlarda çekilmesi önerilir.



Osteoporoz tedavi edilebilir mi?

Uygun tedavi ve yaşam tarzı değişiklikleriyle ilerlemesi yavaşlatılabilir ve kırıklar önlenabilir.



Fizyoterapi osteoporoz yönetiminde yardımcı olabilir mi?

Evet, fizyoterapi osteoporozlu kişilerde düşme ve kırık riskini azaltarak kas gücünü, dengeyi ve duruşu iyileştirmeye yardımcı olur.



Osteoporozu doğal yollarla nasıl önleyebilirim?

Yaşam tarzı değişikleri ile bu mümkün, gelin biraz daha açık konuşalım.



Osteoporozdan Önemli Mesajlar

Hareket Edin: Hareketsiz bir yaşam tarzı kemik kaybını hızlandırır. Kemiklerinizi güçlendirmek için ağırlık taşıyan egzersizler ve direnç antrenmanları yapın.

→ Haftada en az 3 gün ,30-40 dakika tempolu yürüyüşler düzenli olarak uygulandığında kemik sağlığını olumlu yönde etkilemektedir.

Beslenmenize Dikkat Edin: Kemiklerinizin güçlü kalması için yeterli kalsiyum ve D vitaminine ihtiyacı vardır. Sigara içmek kemiklerin zayıflamasına katkıda bulunur ve yüksek alkol tüketimi riski artırır.



D VİTAMİNİNİN DEN ZENGIN BESİNLER NELERDİR?

Yağlı balıklar(sardalya, somon vb.)

Yumurta sarısı

Balık yağı

Karaciğer

Terayağı

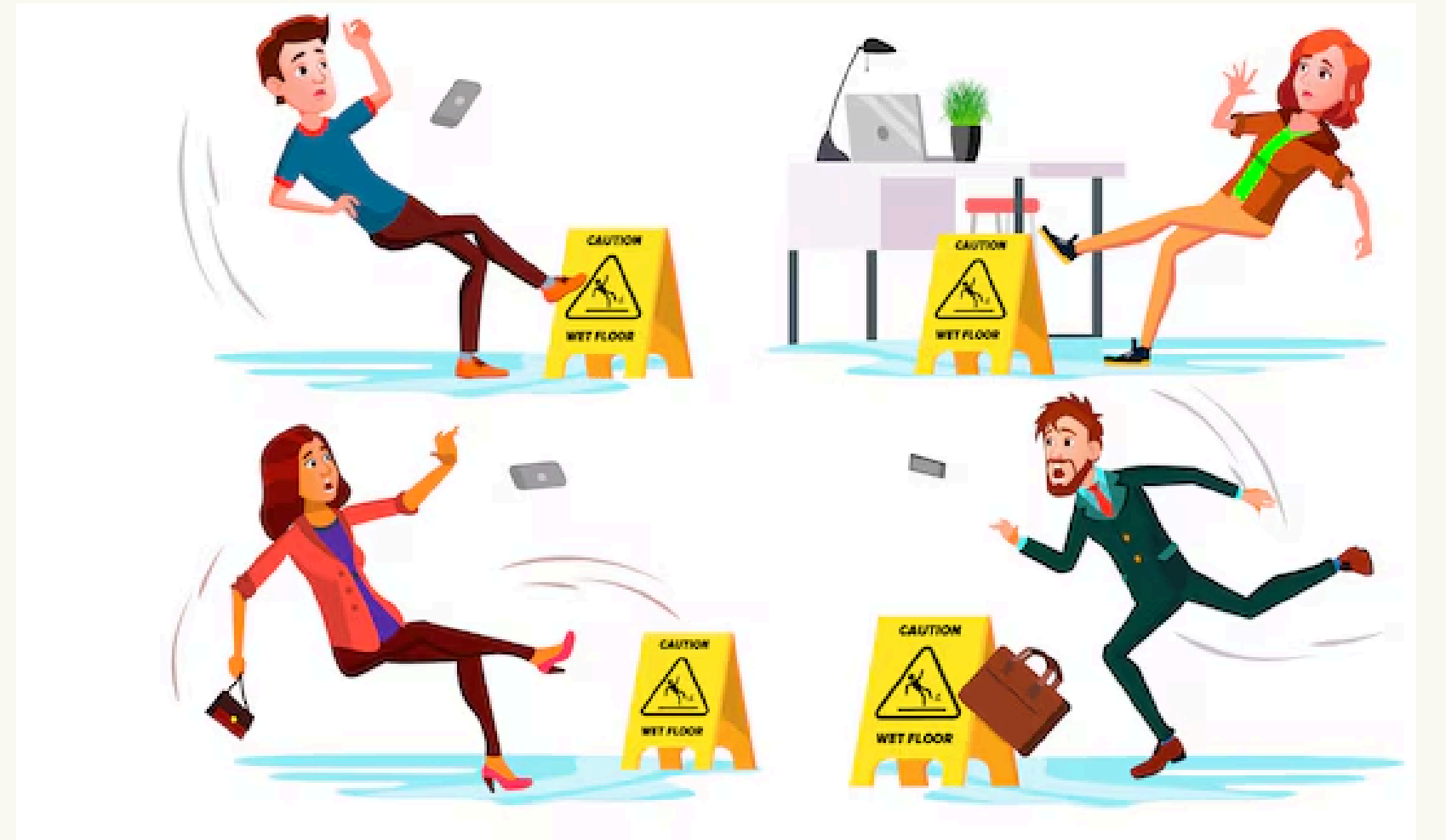


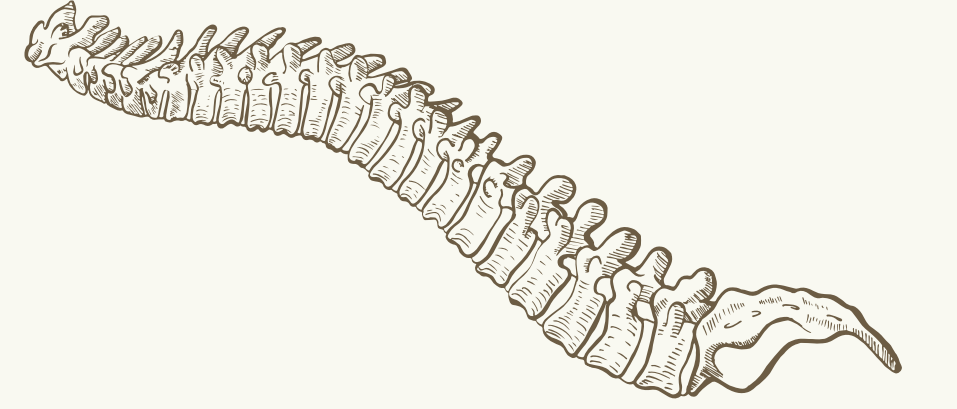
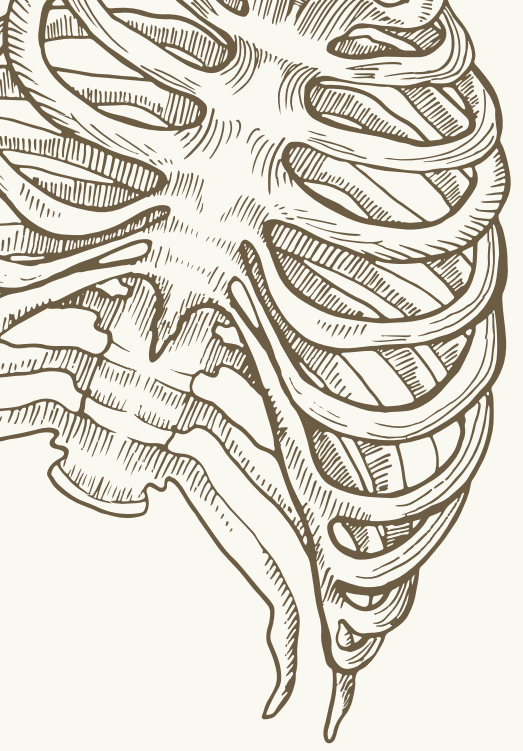
En önemli doğal kaynak ise GÜNEŞtir.

Günlük alınması gereken D vitamini dozu
800-1000 IU/gündür.

Osteoporozdan Önemli Mesajlar

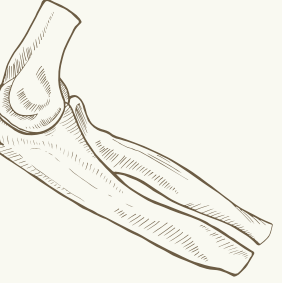
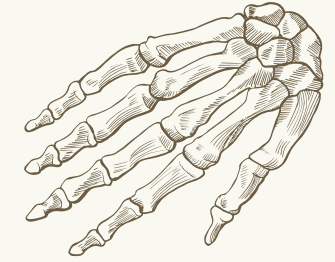
Düşmeleri Önleyin: Zayıflamış kemikler kolayca kırılır. Düşmeleri önlemek için evinizi güvenli hale getirin; takılma tehlikelerini ortadan kaldırın, aydınlatmayı iyileştirin ve kaymaz halı kullanın.





Her yıl 20 Ekim'de kemik sağlığını teŖvik etmek ve kırık riskini azaltmak amacıyla DŖnya Osteoporoz GŖnŖ kutlansa da, biz bir gŖn değil hergŖn kemik sağlığımızı korumanın bilincindeyiz.

Size uygun tedavi için doktorunuzla gŖrŖŖmeyi unutmayınız :)



SAGLIKLI GŖNLER DILERIZ.

