

HAPŞIRIRKEN BİLE KEMİKLERİNİZ KIRILIYORSA

# İŞTE BU OSTEOPOROZDUR

Osteoporoz, Osteoporozdan Korunma ve Tedavisi için Rehber

WorldOsteoporosisDay  
October 20

[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)



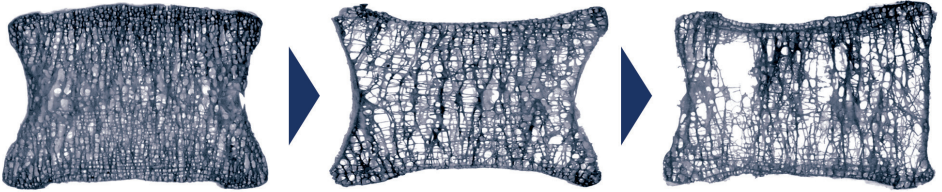
# OSTEOPOROZ

- ▶ **Osteoporoz** kemiklerinizin gözenekleşmesine, zayıflamasına ve kırılmağaşmasına neden olan bir hastalıktır. Sonuç: Kemiklerin kırılmağaşması nedeniyle ortaya çıkan yüksek kemik kırılması riskidir.
- ▶ **Osteoporoz** fark edilmesi zor bir hastalıktır ve kemik kırılması olana kadar açık bir belirti ya da semptom göstermez. Kırılmalar osteoporozu olan hastalarda yüksekten ya da tümsekten hafif bir düşme, ani bir hareket, eğilme ya da bir şey kaldırma sonucunda meydana gelebilir.
- ▶ **Osteoporoz** ile bağlantılı kırıklar genellikle kalça, omurga, bilek veya kolun üst tarafında meydana gelmektedir. Bununla birlikte diğer kemiklerde de kırıklar oluşabilir. Kırık bir kemik diğer kemiğın de kırılmasına neden olabilir ve bu nedenle hastalığın mümkün olan en kısa zamanda teşhis ve tedavi edilmesi önemlidir.
- ▶ **Osteoporoz** ile bağlantılı kırıklar tüm dünyada 50 yaş ve üstündeki kadınların üçte birinde erkeklerin ise beşte birinde görülmektedir.

NORMAL KEMİK

OSTEOPENİK  
KEMİK

OSTEOPOROTİK  
KEMİK



# CİDDİ SONUÇLARA NEDEN OLAN BİR HASTALIK

Osteoporozun kendisi ağrısız olsa da kırılğanlığın artmasıyla oluşan kırıklıklar ciddi ve yaşam tarzlarını değiştirecek sonuçlara sebep olabilir.

## İŞTE BİRKAÇ ÖRNEK



Osteoporozun omurgadaki kemikleri etkilemesi halinde, genellikle ağrıya ve duruşunuzun eğilmesine ve kamburlaşmaya neden olur.



Ağrının ve hareketliliğin kısıtlanması yaşam kalitesinin azalmasına, bakıcıya bağlı kalınmasına, günlük işleri ve faaliyetlerin yapılamamasına dolayısıyla insanın kendisini izole edilmiş hissine kapılmasına ve depresyona neden olur.



Osteoporoz nedeniyle ortaya çıkan engellilik sık karşılan diğer hastalıklarla karşılaştırıldığında onlarla aynı derecede ya da daha ağır seyredebilir. Hala çalışmakta olan kişilerde ortaya çıkan kırıklar önemli sayıda iş kaybına ve hatta bazı mesleklerde çalışanları tamamen iş göremez hale getirebilir.



Kalça kırığı olan hastaların % 33'ü kalça kırığını takip eden yılda tamamı ile bakıcıya ya da bakımevinde bakıma muhtaç hale gelir ve hastaların % 20-24'ü kalça kırığını takip eden ilk yılda hayatını kaybeder.



Tek bir kırık daha sonra ortaya çıkacak kırık riskini büyük oranda artırır ve kırıkların birbiri ardına gelmesine, ağrıların çoğalmasına ve engelliliğin artmasına neden olabilir.

# RISK ALTINDA OLABİLİR MİSİNİZ?

60 yaş üstü insanlar genç insanlara oranla daha yüksek osteoporoz riski altındadırlar. Bununla birlikte erken yaşta da osteoporoz görülmesi mümkündür. Kadınlarda menopoza hızlı kemik kaybını işaret eden bir sinyaldir ve bu nedenle kadınların kemik sağlığına erken yaşlarda gereken önemi vermesi gerekir.

Osteoporoz belirgin bir semptom göstermediği için sizin kemik sağlığınıza ilgili herhangi bir risk faktörünün olup olmadığı konusunda doktorunuzla görüşmeniz önem taşımaktadır. Osteoporoz ve kırılan kırıklar için genel risk faktörleri:



50 yaşından sonra geçirilen kemik kırığı



Boyda 4 cm ya da daha fazla kısalma, kamburlaşma



Erken menopoza



Olması gerekenden daha az kiloda olmak (Beden Kitle endeksinin 19'un altında olması)



Romatoid artrit, diyabet, meme, prostat kanseri ya da bazı sindirim sistemi hastalıkları gibi osteoporoz ile bağlantılı tıbbi koşullar



Osteoporoz ile bağlantılı kortikosteroid (steroid) gibi ilaçların uzun süreli günlük kullanımı



Kalça kırığı ve osteoporoz ile ilgili aile öyküsü



Düşük kalsiyum alımı, güneş eksikliği



Sedanter yaşam şekli (yetersiz fiziksel aktivite)



Sigara kullanımı ve/veya aşırı içki kullanımı

## IOF. OSTEOPOROZ. RISK. TESTİ

Osteoporoz risk faktörleri ile ilgili daha fazla bilgi edinmek ve bu risklerin sizin durumunuzla ilgisi olup olmadığını öğrenmek için IOF Osteoporoz Risk Kontrolünü uygulayın [riskcheck.iofbonehealth.org](http://riskcheck.iofbonehealth.org)

# OSTEOPOROZUN TEŞHİS EDİLMESİ

Kemik sağlığı değerlendirmesi aslında risk faktörlerinizin olup olmadığını belirlemek için uygulanan tipik bir kırık risk değerlendirmesini içerir (FRAX gibi). Yaşınıza ve risk derecesine göre doktorunuz sizden kemik mineral yoğunluk testi (KMY) de yaptırmanızı isteyebilir.

Kemik yoğunluğunu ölçmek için en sık önerilen DXA (dual-enerji X-ray absorpsiyometre) tekniğidir. Hızlı, kolay uygulanan ve düşük radyasyon riski olan DXA taraması, kalçada ve omurgadaki kemik yoğunluğunu ölçer. Elde edilen sonuçlar 'T skor değeri' ile ifade edilir ve normal sağlıklı insanlarla test edilen kişi arasındaki aralığı (standart sapma, SD) belirtir.

Durum	KMY (Kemik Mineral Yoğunluğu)
Normal	T değeri -1 ya da daha üstü
Osteopeni	T değeri -1'den az, - 2.5'den çok
Osteoporoz	T değeri -2.5 ya da daha az
Şiddetli Osteoporoz	T değeri -2.5 ya da daha az, ve en az bir kırık olması

Osteopeni kemiklerinizde bulunan mineral yoğunluğu normalden az anlamına gelmekle birlikte osteopeni teşhisi konan herkeste osteoporoz gelişecek diye bir durum söz konusu değildir. Eğer KMY test sonuçlarınız osteopeni ya da osteoporozun varlığını işaret ediyorsa bu durum kemiğinizi kırma riskinizin artmış olduğu anlamına gelecektir.



# OSTEOPOROZ TEDAVİ EDİLEBİLİR

Yüksek kırık riski bulunan hastalarda, osteoporozla ilgili kemik kırılması riskini etkin bir şekilde azaltmaya yönelik ilaç tedavisine başlamak gereklidir.

Günümüzde eskiden olmadığı kadar geniş bir yelpazede osteoporoz tedavisi seçenekleri mevcuttur. Reçetelenecek olan tedavi türü bireysel risk profilinize uygun olarak düzenlenecektir.

Yapılan tedavilerin kalça kırılması riskini % 40, omurga kırığını % 30-70 ve omurga dışı kırıkları % 30-40 arasında azalttığı gösterilmiştir.

Doktorunuz ayrıca kalsiyum ve D vitamini gibi sağlığınız için yararlı olan önemli takviyeleri reçeteleyerek yeterince besleyici madde almanızı sağlayabilir. Kemiklerinizin sağlamlığının devam ettirmesine, kas gücünüzün artmasına ve vücut dengenizin sağlanmasına yardımcı olması için ağırlık kaldırma ve kas geliştirme egzersizleri tavsiye edilebilir. Ayrıca düşme riskine karşı evinizi nasıl emniyetli bir yere dönüştürebileceğiniz konusunda kafa yormanız da önemlidir.

Bütün ilaç tedavilerinde olduğu gibi, osteoporoz tedavisinde de ilaçların size tarif edildiği gibi kullanılması önemlidir. Herhangi bir kaygınız olması durumunda, ilaçları doktorunuza danışmadan kesinlikle kesmeyiniz.

## AKILDA BULUNDURULMASI GEREKEN TAVSİYELER

- ▶ Eğer risk altında olduğunuzu düşünüyorsanız DXA taramasını kapsayan bir kemik sağlığı değerlendirilmesi yapılmasını isteyin.
- ▶ 50 yaşından sonra basit bir düşme sonrasında kemiğinizi kırdıysanız, bu muhtemelen osteoporoz işaretidir. Doktorunuzu ziyaret ediniz.
- ▶ Osteoporoz tedavileri aktif ve bağımsız bir hayat sürdürmenize yardımcı olmak açısından çok etkili olabilir.
- ▶ Tedaviler sadece size önerildiği şekilde uygulandığında etkilidir. Herhangi bir kaygınız olması durumunda, ilaçları doktorunuza danışmadan kesinlikle kesmeyiniz.

# KEMİK SAĞLIĞININ OLDUĞU BİR YAŞAM BİÇİMİNE YOL VERİN

Kırılmalara karşı etkin koruma amaçlı uygulayacağınız ilaç tedavisi yanında osteoporozlu kişiler (aslında her yaşta, herkes) iyi bir kemik sağlığına sahip olmak için aşağıdaki yaşam tarzı tavsiyelerini uygulayabilir:

## ▶ SİGARA İÇMEKTEN VE AŞIRI ALKOL TÜKETİMİNDEN KAÇININ



## ▶ BESLEYİCİ VE DENGELİ BİR DİYET UYGULAYIN

Yeterince kalsiyum ve protein alın



## ▶ FİZİKSEL AKTİVİTE

- Her hafta 3-4 kez 30-40 dakika egzersiz yapmaya çalışın – ağırlık kaldırma ve dayanıklılık egzersizleri



## ▶ AÇIK HAVADA DAHA FAZLA ZAMAN GEÇİRİN

Yeterince D vitamini aldığınızdan emin olun ve gerekmesi halinde takviye alın



## DOKTORUNUZA SORACAĞINIZ 5 SORU

1. Osteoporoz ile ilgili herhangi bir risk faktörüne sahip miyim? (Kemik kaybına neden olacak tıbbi şartlar ya da ilaçlar dâhil)
2. Kemik Mineral Yoğunluğu (KMY) testi yaptırmam gerekir mi?
3. *Eğer KMY testiniz mevcutsa; Sonuçların anlamı nedir ve kemiklerimi korumak için ilaç kullanmam gerekiyor mu?*
4. Yeterli kalsiyum ve D vitaminini nasıl elde edebilirim?
5. Kemiklerimi ve kaslarımı kuvvetlendirmek için ne tür bir egzersiz yapmam gerekir?



Our vision is a world without fragility fractures  
in which healthy mobility is a reality for all.

## DAHA FAZLA BİLGİ EDİNİN

Sizin, ailenizin ve dostlarınızın kemiklerinin sağlıklı kalmasına yardımcı olmak için ne tür kaynakların mevcut olduğunu araştırın.

- ▶ Ulusal osteoporoz dernekleriyle iletişime geçin. İlgili listeyi [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)'da bulabilirsiniz.
- ▶ Bulduğunuz çevredeki hasta-destek grubuna ulaşın ve katılın.
- ▶ Osteoporoz hakkında daha fazla bilgi edinmek için [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org) web sitesini ziyaret ediniz.

### OSTEOPOROZ GLOBAL OLARAK ÖNLEMEK İÇİN DESTEK VERİN

- ▶ Her yıl 20 Ekim'de yapılan Dünya Osteoporoz gününde yer alın  
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)
- ▶ Hasta haklarına vermiş olduğunuz desteği göstermek için IOF Global Hasta Sözleşmesini imzalayın  
[globalpatientcharter.iofbonehealth.org/](http://globalpatientcharter.iofbonehealth.org/)
- ▶ Bölgenizdeki osteoporoz derneğine üye olun ya da bağışta bulunun

- ▶ [facebook.com/iofbonehealth/](https://facebook.com/iofbonehealth/)
- ▶ [twitter.com/iofbonehealth/](https://twitter.com/iofbonehealth/)
- ▶ [linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/](https://linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/)
- ▶ [instagram.com/worldosteoporosisday/](https://instagram.com/worldosteoporosisday/)
- ▶ [youtube.com/iofbonehealth/](https://youtube.com/iofbonehealth/)

©2019 International Osteoporosis Foundation

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland - T +41 22 994 01 00

[info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org) • [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org) • [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

World Osteoporosis Day is supported by an unrestricted educational grant from



Amoz'n Prunes