

The Jean Hailes *Foundation* for women's health

Kemiklerimizin sağlığı – osteoporozun önlenmesi

Kemikleriniz hakkında

Kemikler, özel kemik hücrelerinden oluşan canlı dokulardır. Vücudumuzun diğer bölümleri gibi sürekli olarak yapım-yıkım olaylarının ardarda devam etmesiyle yenilenirler. Çocukluk döneminde yapılan kemiklerin yıkılan kemiklerden daha fazla olması nedeniyle kemikler gelişir. Ergenlik çağının sonunda kemik gelişimi hemen hemen tamamlanır ve bunu takibeden yıllarda kemiklerin güçlenmesi çok ufak artışlar gösterir.

30'lu yaşların ortalarında kemik yapımı ve yıkımı arasında dengesizlik başlar, bu da kadın ve erkeklerde yaşlandıkça kemik güçlerinin giderek azalmasına yol açar.

Cinsel hormonların kemiklerin gücünün sürmesinde önemli rolü vardır. Kadınların menopoz döneminde östrojen hormonunun azalmasından dolayı kemik kaybı oranında hızlı bir artışa neden olur.

Menopozdan sonraki ilk beş yıl içinde kadınlarda genel olarak toplam kemik yapısı yüzde 10 oranında kayıp verir.

Osteoporoz (kemik erimesi) nedir?

Osteoporoz, kemiklerin kalsiyum içeriğinin azalması nedeniyle dayanıklılığının ve yoğunluğunun azalması, hassaslaşması ve kolayca kırılma durumuna gelmesiyle oluşur.

Genellikle kemiklerde kırılma olana kadar osteoporoz (kemik erimesi) hastalığının oluşma belirtileri bulunmamaktadır. Kırılmalar en yaygın olarak omurga, kalça ve bilek kemiklerinde görülür ve çoğu kez ufak bir düşme sonucunda oluşur. Omurgadaki osteoporotik (kemik erimesine bağlı) kırılmalar boy kılmasına, ağrıya ve kamburluğun yavaş yavaş oluşmasına neden olur.

Osteoporoz ne kadar yaygındır?

Her iki kadından ve her üç erkekte birinde ya da daha fazlasında osteoporoz bağlı olarak kemikte kırılmalar oluşacaktır.

Osteoporoz riskine ne gibi faktörler sebep olur?

- aile bireylerinde görülmesi
- beslenmedeki kalsiyum yetersizliği
- sigara içmek
- alkol – iki standart ölçü alkolden daha fazlası
- kafein – günde üç bardak çay ya da kahveden daha fazlası
- yetersiz egzersiz
- 45 yaşından önce başlayan – erken menopoz
- zayıf ve ufak bir bedene sahip olmak
- fazla egzersiz ve perhizin östrojen seviyesini düşürebilmesi nedeniyle de oluşabilen adet görülmeyen devrelerin uzaması
- romatizmal artirit ve astım tedavisinde kullanılan kortikostereoidler gibi ilaçların uzun süreli kullanımı.
- D Vitamini eksikliği.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit
PO Box 1108, Clayton South,
Victoria, Australia 3169
173 Carinish Road, Clayton,
Victoria, Australia 3168
ACN 092 915 618

tel (03) 9562 6771
toll-free 1800 151 441
fax (03) 9548 9120
email education@jeanhailes.org.au
web www.jeanhailes.org.au

Kemiklerimizin sağlığı – osteoporozun önlenmesi

Risk nasıl azaltılabilir?

Sağlıklı Beslenme

Sağlıklı beslenin – bol miktarda taze meyve, sebze ve tahıllar yiyin. Özellikle kalsiyum içeriği zengin yiyecekler yiyin. Kalsiyum, kuvvetli, sağlıklı kemiklerin oluşmasına, kas ve sinir sisteminin işlevine yardımcı olmaktadır. Beslenmenizde almanız tavsiye edilen günlük en düşük doz kalsiyum aşağıda belirtilmiştir:

- 1-3 yaş arası çocuklar günde/500mg
- 4-8 yaş arası çocuklar günde/700mg
- 9-11yaş arası çocuklar günde/1000mg
- Ergenlik çağındakiler (12-18yaşları arası): günde/1300mg
- 19-70yaş arası erkekler: günde/1000mg
- 70> yaşın üstündeki erkekler: günde/1300mg
- 19-50 yaş arası kadınlar: günde/1000mg
- 50>yaşın üstündeki kadınlar: günde /1300mg

Süt ve süt ürünleri en önemli kalsiyum kaynaklarıdır. Bu gıdalar, vücudun kolayca emilemeyeceği yüksek düzeyde kalsiyum içermektedir. Kilo almayı ve kolesterol seviyenizin yükselmesini önlemek amacıyla bu ürünlerin yağı azaltılmış olanlarını tercih edin. Kılıçları yenilebilen konserve balık da iyi bir kalsiyum kaynağıdır.



(Her porsiyon yaklaşık 300mg kalsiyum içermektedir)

D Vitamini

D Vitamini, kalsiyumun mide, böbrekler ve sindirim sisteminden emilmesine, kana ve vücut dokularına kolayca geçmesine yardımcı olur. Bu vitamin ayrıca kalsiyumun kemiklerde depolanmasına da yardımcı olur.

Vücudumuzdaki D vitamininin ana kaynağı cildimizin aldığı güneş ışınlarıdır. Araştırmalar, iç mekanlarda geçirilen zamanın gittikçe artmasına bağlı olarak, birçok insanda D vitamini eksikliği bulunduğunu saptamıştır. D vitamininin sürekliliği için yalnızca 10-15 dakika dışarı çıkarak güneş almamız yeterlidir ancak cilde verdiği zarar ve cilt kanseri riski açısından, özellikle yaz aylarında çok fazla güneş altında kalmak doğru değildir.

Fiziksel Etkinlik

Düzenli bir şekilde küçük ağırlıklarla ve güçlenme eğitimi içeren egzersizler, her yaşta kemik yoğunluğunu artırmakta, yapımını hızlandırarak esnekliğini ve tutarlılık geliştirmektedir. Haftada üç veya dört kez en az 30 dakika yürüyüş veya tempolu yavaş koşu yapmak, tenis oynamak ve dansetmek önerilmektedir.

Diğer önlemler

- Sigara içmeyin.
- Alkol ve kafein tüketiminizi azaltın.

Osteoporoz tanısı nasıl konur?

Osteoporozun en güvenilir tanısı kemik yoğunluğu ölçümü yoluyla konulmaktadır. Bu da DEXA adı verilen röntgen teknolojisi kullanarak özel bir yöntemle yapılmaktadır. Bu yöntemle en düşük radyasyon seviyesi içerilir, doğru ve tam sonuç alınır, tedavi sonuçları ve/veya hastalığın seyri izlenebilir.

Daha fazla bilgi nasıl alabilirim?

www.jeanhales.org.au
www.bonehealthforlife.org.au
www.osteoporosis.org.au – Osteoporosis Australia
(02) 9518 8140