

Kemiklerinizin gücü yerinde mi?

How strong are your bones?

REVIEWED
September 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

KEMİKLERİNİZİN GÜCÜ YERİNDE Mİ? (How strong are your bones?)

Ailenizdeki kadınların sırtları düz mü yoksa omuzlar civarında kamburlaşmış veya çarpık mı? Ailenizdeki yaşlı kişiler arasında ufak bir çarpma sonucu kemiklerinde çatlak veya kırıklar olan veya kalçasını kıranlar var mı?

Bu sorulardan herhangi birine evet diye yanıt verdiyseniz soygeçmişinizde osteoporoz denilen kemik erimesi hastalığı olabilir. Kemik erimesi, özellikle menopoz (adet kesilmesi) geçirmiş kadınlarda daha yaygın bir sorundur. Bazen erkekleri de etkiler. Yaşlıların çoğu risk altında olduklarını bilmezler. Durum ancak kemik kırılması olduğunda ortaya çıkar. 60 yaşını geçmiş kadınların 55'şinde erkeklerin ise %30'unda osteoporoz nedeniyle kemik kırılması vakalarına rastlanmaktadır.

Sorunla başa çıkmak için hiçbir zaman geç kalmış sayılmazsınız. Halen osteoporozdan şikâyetiniz olsa bile iyileşmek için yapabileceğiniz şeyler vardır. Sorunu önlemek için ne kadar erken başlarsanız o kadar iyidir. Çocuklar ve gençler, özellikle genç kızlar, kemik sağlığı için neler yapmaları gerektiğini bilmelidirler.

Kemikleri güçlü tutmak için neler yapmalıdır?

Çoğumuz kemik erimesini önlemek için bol bol kalsiyum almanın gerekli olduğunu biliriz. Yararlı diğer yöntemler arasında vücut yükünü taşıyan egzersizler ve aşırı alkol almaktan kaçınmak bulunmaktadır. Vücut yükünü taşıyıcı egzersizler, örneğin, yürümek, egzersiz dersleri, koşu, ağırlıklı egzersiz yapmak, dans etmek, bahçe işi ve takım halinde oynanan sporlar olabilir. Yüzme ve bisiklet sporu vücut yükünü taşıyıcı egzersizlerden değildir. Kalsiyum bakımından zengin gıdalar arasında süt ürünleri, soya sütü (etiketinde kalsiyum takviyeli olanları seçiniz), konserve som balığı ve sardalya gibi yumuşak kemikleriyle birlikte yenilebilecek balıklar, taze yengeç, yeşil yapraklı sebzeler (özellikle Asya halkının kullandığı türler) bulunmaktadır. Kurutulmuş karides, susam yağı ve tahin, nohut, badem, kuru incir ve Avrupa cinsi maydanozda da bol kalsiyum bulunmaktadır. İmalinde kalsiyumla kalıplaştırılmış tofu da kalsiyum bakımından zengindir.

Özellikle 50 yaşını geçmiş kadınlar, gıdalarından yeterince kalsiyum alamıyorlarsa kalsiyum tabletleri kullanmalıdırlar. Kalsiyum tabletlerinin yeterli kalsiyum içermeleri için şişelerinin üzerinde "400-600 mg elemental calcium" yazısının bulunması gerekmektedir. Uygun kalsiyum tabletlerinin hangileri olduğunu belirlemek için doktorunuzu görünüz.

Vücudunuz yeterince D vitamini alıyorsa kalsiyumu emmesi daha kolaylaşır. Vücudumuz için gerekli olan D vitamininin çoğunu güneş ışığından alırız. D vitamini için güneş ışığı çoğu kişi

için yeterlidir. Ama kural dışı durumlar da vardır. Örneğin, vücutlarının hemen hemen tümünü kapayacak giysiler giyen veya vaktinin çok azını açık havada geçiren kişiler yeterince kalsiyum alamayabilirler. Yeterince kalsiyum alamadığınızdan endişe ediyorsanız doktorunuza danışarak kalsiyum hapları isteyiniz.

Kadınlarda kadınlık hormonu estrogen kemik erimesini önler. Menopozdan sonra bu hormonun üretimi azaldığı için kadınlarda osteoporoz vakaları daha çok görülmektedir.

Osteoporoz olduğunu nereden bilebilirsiniz?

Bunu saptamanın güvenceli olan tek yolu kemik yoğunluğunun belirlenmesidir. Doktorunuz bunu ayarlayabilir. Kemiklerin güçlü olup olmadığını belirlemek için bel kemiği ve kalça yöresinde röntgen gibi bir yöntemle araştırma yapılır. Bu araştırma küçük bir çarpma ile kemiklerini kırmış bulunan veya kemik sağlığını etkileyici ilaçlardan kullanılan kişiler için ücretsizdir (aşağıya bakınız). Soygeçmişinizde osteoporoz olduğundan kuşkulaniyorsanız veya kalça kırığı veya çatlağından şikâyetiniz varsa bu araştırmayı yaptırınız. Bazı ilaçlar da osteoporoz riskini arttırmaktadır. Bunlar arasında romatizmal arterit, guatr, kalın barsak hastalıkları ve organ nakli yapılan kişilerin aldıkları ilaçları sayabiliriz.

Osteoporozun tedavisi

Tedavi yollarından biri hormon takviye terapisi (HRT). HRT menopozdan sonra kadın vücudunda artık üretilmeyen hormonların yerini alır. Başka tedavi yolları da vardır. Doktorunuza sorarak öğrenebilirsiniz. İlaç tedavisiyle birlikte kalsiyum bakımından zengin gıdalar almak ve egzersiz yapmak ta önerilir.

Kişilerin osteoporozu önlemesi ve başa çıkması için gereksindikleri bilgileri NSW Eyaleti içindeki hastane ve halk sağlığı merkezlerinden elde etmek mümkündür. NSW Eyaleti Arterit Vakfı'nı 1800 011 041 numaralı telefonda ararsanız size yakın bir yerdeki programlar hakkında bilgi alabilirsiniz. St George Hastanesi'ndeki Güney Sydney Osteoporoz Dayanışma Derneği hastalar için destek, bilgi ve egzersiz dersleri sağlamaktadır. Derneği (02) 9350 2649 numaralı telefonda arayabilirsiniz. Telefon ederken size yardımcı olmaları için Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi' ni 13 1450 numaralı telefonda arayabilirsiniz.

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez.

Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.