



# Osteoporoz sinir tanımaz!



Organisation für  
Patienten-Kompetenz

Netzwerk-Osteoporose e. V. - 33098 Paderborn - Ludwigstrasse 22

Kostenfrei: Download Internet : [www.Netzwerk-Osteoporose.de](http://www.Netzwerk-Osteoporose.de)

Autoren:

Prof. Dr. med. M. Diethard Usinger – MEDIAN Hohenfeld - Kliniken - Bad Camberg

Dr. med. Isolde Frieling - Osteoporosezentrum - Hamburg

Dr. med. Andreas Ruch - DVO Praxis – Paderborn

Übersetzungen: Ethno-Medizinisches Zentrum – Hannover

Konzept und Redaktion : Karin G. Mertel – Paderborn

Copyright: 2012 Netzwerk - Osteoporose e.V.



## Sevgili okurlar,

Almanya'da yaşayan 82 milyon insanın 8 milyonu osteoporoz hastasıdır. Şimdiye kadar bu hastalık genelde Almanca broşürlerle anlatılmıştır. 16 milyon göçmen kökenli insan ve 6,7 milyon yabancı ülke vatandaşının varlığı düşünüldüğünde, Osteoporoz hastalığına ilişkin olarak bu insanlar için de anadillerinde kaleme alınan bir broşürün hazırlanması mutlaka gereklidir.

Zamanında bilgilendirme ve hızlı yardım vasıtasıyla doğru tedaviyi başlatabilmek için, verdiğimiz bilgilerle halkın olabildiğince büyük bir kısmına ulaşmalıyız. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) Osteoporozu en önemli 10 hastalık arasında sayması boşuna değildir.

Bu önemli görevi üstlenmesinden dolayı Osteoporoz Ağrı Derneğine ("Netzwerk Osteoporose e.V.") teşekkür ediyorum ve bu broşürün hastaların bakımında belirleyici ve önemli rol oynayacağından eminim.



## İçindekiler

- Prof. Diethard M. Usinger'in önsözü
- Osteoporoza herkes yakalanabilir!
- Hastalanma riskinizi vaktinde farkedin –  
Kişisel risk testiniz
- Hastalık teşhisi – Doktorunuzla görüşmeniz
- İlaç tedavisi
- Kemikleri güçlendiren beslenme
- Kalsiyum ve D vitamini – sağlıklı ikili!
- Kemik başka nelere ihtiyaç duyar –  
Mineraller/Eser elementler
- Bedensel egzersizler  
kas ve kemikleri güçlendirir
- Düşmelerin engellenmesi
- Kemik kırılmalarında ağrı tedavisi
- Sırt sağlığı için 10 kural



Prof. Dr. med. Diethard M. Usinger

Ortopedi ve Osteoloji Kliniği Başhekimi  
MEDIAN Hohenfeld-Kliniken Bad Camberg



**Organisation für  
Patienten-Kompetenz**

Netzwerk-Osteoporose e. V. - 33098 Paderborn - Ludwigstrasse 22

Kostenfrei: Download Internet : [www.Netzwerk-Osteoporose.de](http://www.Netzwerk-Osteoporose.de)

Autoren:

Prof. Dr. med. M. Diethard Usinger – MEDIAN Hohenfeld - Kliniken - Bad Camberg

Dr. med. Isolde Frieling - Osteoporosezentrum - Hamburg

Dr. med. Andreas Ruch - DVO Praxis – Paderborn

Übersetzungen: Ethno-Medizinisches Zentrum – Hannover

Konzept und Redaktion : Karin G. Mertel – Paderborn

Copyright: 2012 Netzwerk - Osteoporose e.V.



# Osteoporoz Sınır Tanımaz!

## Temel bilgiler

### Osteoporozu herkez yakalanabilir!

Osteoporoz dünya çapında en sık rastlanan kemik hastalığı olup, WHO (Dünya Sağlık Örgütü) tarafından çağımızın en önemli 10 hastalığı arasında sayılmaktadır. Bu hastalığa sadece yaşlı kadınlar değil, genç hamile kadınlar, gençler ve erkekler de yakalanmaktadır.

50 yaşından büyük kadınların % 40'ı ve erkeklerin %13'ü Osteoporoz hastasıdır. Hastalık çoğu durumda kemik kırılması halinde teşhis edilmektedir. Bundan dolayı da birçok insan hastalığı "sessiz salgın hastalık" şeklinde adlandırmaktadır.

İlk kemik kırılması yaşanmadan önce veya hastalık teşhis edilmiş olmasına rağmen çoğu zaman hastalıkla ilgili şikayet yaşanmaması gerçeği, insanları yanıltıcı bir güvende hissettirir. Bu demek oluyor ki, kemik kırılması veya ağrı yaşanmasa da insanlar Osteoporoz hastası olabilir. Gerek hastalar gerekse birçok doktor Osteoporoz hastalığını yaşanma sıklığı bakımından hala küçümsemektedir. Hastalık çoğu zaman, hasta kişinin sırt ağrısı şikayetiyle doktora gittiğinde teşhis edilir. Muayene süreci esnasında Osteoporoz teşhis edildiğinde ise çoğu zaman şok yaşanır.

▪ Her 2 dakikada bir Almanya'daki bir Osteoporoz hastasında omur gövdesi kırılması yaşanır.

▪ Nüfusun sadece %23'ü Osteoporozu yakalanma riskleri hakkında bilgi sahibidir.

Osteoporoz teşhisinin konulması birçok hastada korku ve endişe duyguları ile mesleki ve ailevi bakımdan hayatın bundan sonra nasıl şekillendirilebileceğine dair çekingен sorulara sebep olmaktadır.

**Fakat:**

**Osteoporoz, kader diyerek sineye çekilmek zorunda olan bir hastalık değildir.**

Neyse ki günümüzde "Osteoporoz" hastalığına ilişkin ayrıntılı bilgiler mevcut olup, hastalık erkenden teşhis ve tedavi edilebilmektedir. Bu broşürün amacı sizleri, kemiklerin hayat süresince nasıl bir değişime uğradığı, hangi risklerin Osteoporozu yol açtığı, bu risklere karşı nasıl korunabileceğiniz ve hastalığın nasıl tedavi edilebileceği hususlarında bilgilendirmektir.

**Bundan dolayı: Osteoporoz hakkından ne kadar çok şey bilerseniz, o kadar erken önlem alabilir ve doktorunuzu gerekli olabilecek tıbbi tedavilerde aktif ve başarılı bir şekilde destekleyebilirsiniz!**

**„Osteoporoz beni dize getirdi – zor bir dönemdi!  
Bugün hastalıkla nasıl yaşayacağımı biliyor ve hayattan tekrar zevk alabiliyorum.”**



Nicole Z. - 31 yaşında –  
18 aydır Osteoporoz hastası





# Osteoporoz Sınır Tanımaz!

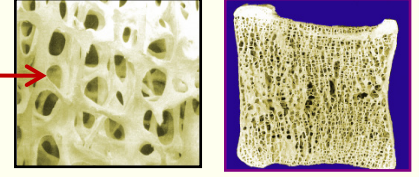
## Temel bilgiler

### Osteoporoz ne demektir ?

Osteoporoz „poröz kemik“

- Osteo - (Yunanca) kemik anlamına gelir
- Pore (Yunanca) delik anlamına gelir. Halk ağzında Osteoporoza “kemik erimesi” de denir.

Süngerimsi trabekül



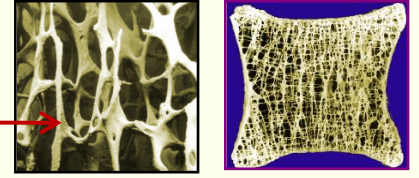
- Sağlıklı omur gövdesi  
Sıkı kalsiyum dokusu  
(Süngerimsi trabekül)

### Yaşayan kemik– Kemik metabolizması

Kemik iskeleti farklı şekil ve dayanıklılığa sahip yaklaşık olarak 200 kemikten oluşmaktadır. Sağlıklı ve dayanıklı bir kemik kalitesinin temelleri daha çocukluk ve gençlik yıllarında atılmaktadır.

### Kemik oluşumu ve kemik yıkımı Osteoporoz nasıl oluşur?

Süngerimsi trabekül



- Hasta omur gövdesi –  
çok ince süngerimsi trabekül

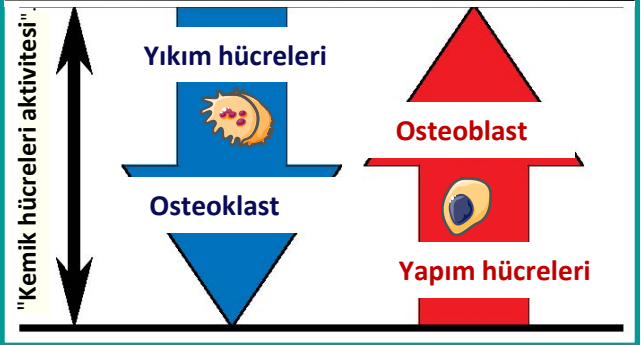
İnsanlarda yaklaşık olarak 35 yaşına kadar kemikler genelde oluşur. Fark edilmeden gelişen bu süreç yaklaşık olarak 40 yaşında tamamlanır.

Kemik dokusu ömür boyu devam eden bir metabolizma sürecine tabidir. Belirli kemik hücreleri, yeniden biçimlenme sürecinin dengeli gelişmesini ve kemiğin sağlıklı kalmasını sağlar.

- Kemiklerin yeniden biçimlendirme sürecinin % 80'i kemiğin içerisinde gerçekleşir (süngerimsi trabekül).
- Yeniden biçimlenme süreci yaklaşık olarak 120 gün sürer.
- Bir yılda bütün iskeletin takriben %10'u yeniden biçimlenir.
- Kemik, yeniden oluşturabileceğinden fazla kemik kütlesi yitirse yıllar içerisinde tehlikeli bir açık oluşur. Bunun sonucunda kemikte kırık meydana gelebilir.

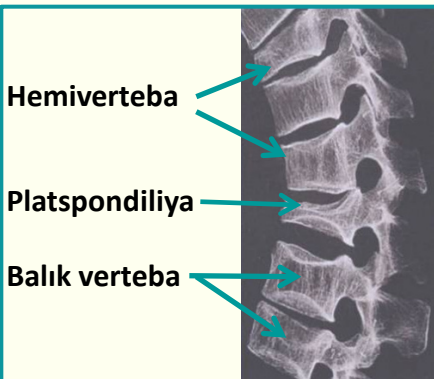
Kemik oluşumu ve kemik yıkımının dengede olması halinde, kemik sağlıklı gelişir.

Yeniden biçimlenme süreci takriben 120 gün

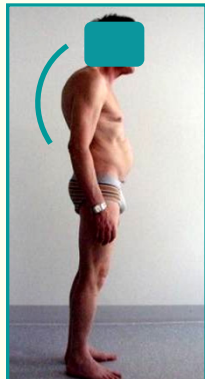


### Osteoporozun ilk belirtileri

- Açıklanamayan ve sık yaşanan sırt ağrıları
- Kemik kırılması: Basit darbe, düşme veya sendelemelerde
- Vücut uzunluğunun değişmesi – Özellikle üst gövde



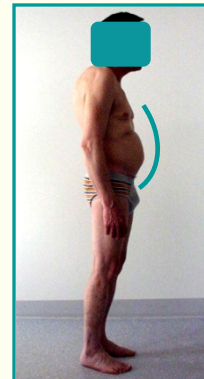
Kırıklı omurganın röntgen filmi



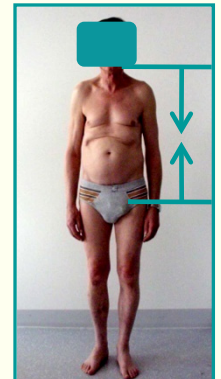
Omur gövdesi kırıklarından kaynaklanan kifoz



Sırttaki bükümler



Göbeğin öne doğru çıkması



Vücut uzunluğunun kısalması



# Osteoporoz Sınır Tanımaz!

## Temel bilgiler

### Hastalanma riskinizi vaktinde fark edin! - Osteoporozun birçok sebebi olabilir!

Kemik erimesinin sonuçlarını olabildiğince öteleyebilmek veya engellemek için Osteoporozda erken teşhis özellikle önemlidir. Riskin bulunması halinde, hastalığa yakalanma ihtimali göz ardı edilmemelidir.

Kemik kırılmaları yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürür ve genelde şiddetli ağrılara yol açar. Kırıklar çoğu zaman bedensel engellere, hatta bakıma muhtaçlığa sebep olur.

#### Kişisel risk testiniz:

Cinsiyet:

Kadın  Erkek

Yaş:

60 yaşına kadar  60 – 70 yaş arası  
 70 – 80 yaş arası  80 yaş ve üstü

Diğer

▪ Bir risk grubuna dahil olmanız, mutlaka hastalanacağınız anlamına gelmez.

▪ Kemik kırılması riski, her on yaşta bir ikiye katlanır.

Osteoporozu yol açabilecek hastalıklar

- Sürekli sırt ağrınız var mı?
- Anneniz veya babanız kalça kırığı yaşadı mı?
- Basit bir sebepten dolayı kemiğiniz kırıldı mı? (örneğin el / ön kol/ kalça / omur gövdesi)
- Geçen yıl 2 kez veya daha sık düştünüz mü?
- Sigara içiyor musunuz?
- Düşük kilolu musunuz? (Bodymass Index (BMI) 20'den düşük )
- Hesaplama formülü BMI :**  $\frac{\text{kg ağırlık}}{\text{bölü: Vücut uzunluğu cm} \times \text{Vücut uzunluğu cm}}$
- Günlük işlerinizi yapmanıza önemli engeller var mı?
- 3 – 4 cm'den fazla kısaltınız mı?
- Yetersiz beslenme sıkıntısı çekiyor musunuz –  
örneğin yetersiz miktarda kalsiyum ve D vitamini, vitaminler ve eser elementler?
- Kronik bağırsak hastalığınız var mı?
- İltihaplı romatizma, kronik bağırsak hastalığınız var mı?
- Üç aydan uzun bir süredir kortison içeren ilaç alıyor musunuz?
- Şeker hastası mısınız (Diabetes mellitus)?
- Paratiroid bezleriniz fazla mı çalışıyor?
- Kronik böbrek işlev bozukluğunuz var mı?
- Cinsiyet hormonu eksikliğiniz var mı (Testosteron)?
- Epilepsi ilacı kullanıyor musunuz?
- Aromataz inhibitörü kullanıyor musunuz (Göğüs kanserine karşı)?

„Osteoporozu karşı önlem alıyorum - Hayatımın geri kalan kısmının akıp gitmesini istemiyorum !“



Roswitha O.  
-66 yaşında-  
9 yıldır Osteoporoz hastası!

Üçten fazla soruyu işaretlemeniz halinde, Osteoporoz konusunda uzman bir doktorla görüşmelisiniz!



# Osteoporoz Sınır Tanımaz!

## Temel bilgiler

### Hastalık teşhisi – Doktorunuzla görüşme

Doktorunuzla yapacağınız ayrıntılı bir görüşme, tedavinin devamı için iyi bir temel teşkil eder. Doktorunuza kapsamlı bilgi verin ve soru sormaktan çekinmeyin. Kesin teşhis koyabilmek için ayrıntılı bir doktor muayenesinden geçmeniz gerekmektedir. Öncelikli olarak, kemik kırılmalarına ilişkin kişisel risk seviyeniz saptanmalıdır.

**Doktorunuz size sorular yöneltecek, sizi muayene edecek ve başka muayeneler yapılmasını sağlayacaktır.**

Kişisel ve yaşla ilgili risklere ilişkin sorular:

- Osteoporoz hastalığına eşlik eden hastalıklardan ve ilaçlardan kaynaklanabilen düşme riskinizin değerlendirilmesi.
- Örneğin kırık ağrılarından kaynaklanabilen bedensel engellerin değerlendirilmesi.
- Kemik yoğunluğunun düşük olması halinde, kemik metabolizmasının bozulmasına yol açan başka hastalıkların teşhis edilebilmesi amacıyla kan tahlili yapılması. Ayrıca yüksek derecede böbrek yetmezliğinin söz konusu olması halinde, birçok Osteoporoz ilacının kullanılmayacak olmasından dolayı böbrek fonksiyonu kontrol edilmelidir.
- Osteoporoz hastalığına eşlik eden hastalıklar, özellikle de kemik erimesine yol açabilecek olmaları halinde Osteoporoz ile eşit seviyede ve eşzamanlı olarak tedavi edilmelidir.
- Omur gövdesi kırıklarının tespit edilmesine yönelik omurga röntgen muayenesi.
- Kalça ve omurga bölgesine yönelik teşhis koyabilmek amacıyla DXA yöntemi ile kemik yoğunluğu ölçülür. Kemik kırılması riski, risk profilinin değerlendirilmesi, bedensel muayenenin ve diğer (röntgen/laboratuvar) muayenelerin sonuçları ile belirlenebilir. Bu noktadan hareketle ilaç tedavisi de tespit edilir.

▪ Doktora muayene olmadan yapılan bir kemik yoğunluğu ölçümü teşhiste bulunmak için yeterli değildir.

▪ Farklı ölçüm yöntemleri/ölçüm aletleri birbirleri ile kıyaslanamaz (örneğin DXA ve OCT yöntemi)

▪ Ultrason ölçümleri teşhis koymak için uygun değildir

▪ Röntgen filminde ilk Osteoporoz belirtileri % 30'luk bir kemik kütlesi kaybından itibaren görülür.



**„Keşke daha önceden yetkin bir doktor bulabilseydim!“**

Maria S.  
-85 yaşında -  
30 yıldır Osteoporoz hastası !

**„Önemli olan insanın kendisiyle ilgili sorumluluk almasıdır - Önlem almak gerçekten önemlidir !“**



Edeltrud H.  
- 58 yaşında -  
Düzenli egzersiz, kalsiyum ve D vitamini ile Osteoporozu karşı önlem alıyor !



# Osteoporoz Sınır Tanımaz!

## Temel bilgiler

### İlaç tedavisi

Günümüzde kemik kırılması riskini birkaç ay içerisinde önemli ölçüde düşürebilen ilaçlara sahibiz. Doktorunuz, etkinliği büyük çaplı bilimsel araştırmalarda kanıtlanmış olan bu ilaçlar hakkında bilgi sahibidir. Doktorunuzla birlikte bir tedavi planı hazırlamalısınız. Tedavi sürecinin başarılı olabilmesi için hastaların tedavi planına mutlaka uyması gerekir.

Kullanıma hazır olan ilaçların çeşitliliği, çeşitli avantaj ve dezavantajları ile özellikle etkili oldukları alanlar, doğru kullanım için doktorun uzmanlık bilgisini gerekli kılmaktadır. Bundan dolayı doktorunuzu seçerken, ilgili hekimin "Osteoloji DVO" ek kalifikasyon unvanına sahip olup olmadığını göz önünde bulundurun ve muayenehane tabelasında söz konusu ibarenin olmasına dikkat edin. Düzenli aralıklarla doktorunuzu ziyaret etmeniz halinde, tedavi süresince meydana gelen sorunları görüşebilirsiniz.

**Hiçbir suretle tedaviyi doktorunuzla görüşmeden vaktinden önce kesmemelisiniz!**

İlaç tedavisinin, yerine başka bir tedavi şekli getirilmeden bırakılması halinde, uzun vadeli olumlu etkilerin yitirilmesi muhtemeldir. Genelde Osteoporoz tedavisi, Osteolojik Uzman Birliklerinin (DVO) tıbbi yönetmelikleri uyarınca üç ile beş yıl arasında sürdürülmelidir. Bu ilaçlar vasıtasıyla, kemik kalitesinin yükseltilmesi ve kemik kırılması riskinin düşürülmesi mümkündür.

### Osteoporoz tedavisinde modern ilaçlar nasıl etki gösterir?

Kemik metabolizmasını etkileyen ilaçlar, çeşitli şekillerde etki göstermektedir.

Bütün ilaçların ortak bir hedefi vardır: Kemik kırılmalarının engellenmesi!

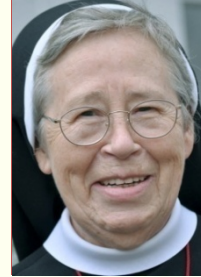
- Bazı etken maddeler kemik **oluşumunu** teşvik eder - (kemik anabolizanları)
- Başka etken maddeler, kemik **yıkımının** fazlasıyla ilerlemesini engeller (Antiresorptifler)
- Bir başka etken madde ise kemiklerin **hastalıklı yıkımını** yavaşlatma ve eşzamanlı olarak **sağlıklı bir kemik oluşumunu teşvik etme** etkisine sahiptir.

**Gerçekleşmesi muhtemel bir kemik kırılması riskinin önemli ölçüde düşürülebilmesi, büyük bir tedavi başarısı anlamına gelir.**

### İlaçların çeşitli ticari takdim şekilleri (dozaj şekilleri) vardır.

- **İlaç:** – Günde 1 defa, haftalık, aylık ve üç aylık
- **İğne:** – Günlük, 3 ve 6 aylık iğneler
- **Granül:** – günlük alınması gereken sıvı
- **İçme ampulu:** – sıvı / günlük
- **İnfüzyon:** – yılda 1 kez

„Hayatım yeniden yaşamaya değer hale geldi – doktorum, onun verdiği ilaçlar ve tanrı bana yardım etti!“



Sr. Virginis  
Sudetenland'da yaşıyor  
74 yaşında  
14 yıldır  
Osteoporoz hastası !

▪ Bifosfonat etken maddesinin yanında eşzamanlı olarak kalsiyum alınmamalıdır.

▪ Aksi takdirde Bisfosfonat vücut tarafından tamamıyla absorbe edilmez.

**Her şeye rağmen her zaman yeterli miktarda D vitamini ve kalsiyum alınması sağlanmalıdır!!**





# Osteoporoz Sınır Tanımaz!

## Temel bilgiler

### Kemikleri güçlendiren beslenme Kalsiyum ve D vitamini– sağlıklı ikili!

Kalsiyum ve D vitamini bakımından zengin bir temel beslenme, Osteoporozun önlenmesine hizmet eder ve hastalığa yakalanılmış olunması halinde kaçınılmaz bir tamamlayıcı tedavi oluşturur. Kemik mineralizasyonunun düzenlenmesini temin etmek için, doktor tarafından yazılan Osteoporoz ilaçlarının yanında yeterli miktarda kalsiyum ve D vitamini kullanılması gerekmektedir.

#### • Kalsiyum :

- Kemikğin en önemli yapı taşıdır. Yeterli miktarda kalsiyum alınmaması halinde kemikler yıllar içerisinde farkına varılmadan zayıflar.

#### • Günlük ihtiyaç:

- 10 yaşına kadar çocuklar için takriben **800 mg**
- Genç yetişkinler, hamileler ve Osteoporoz hastaları için takriben **1000-1200 mg**

#### • D vitamini

#### • K vitamini

#### • B12 vitamini ve B9 vitamini (folik asit)

#### • Eser elementler - Çinko, selenyum, mangan

Bu vitamin ve eser elementlerin eksik olması da, kemik kırılmalarına yönelik risk faktörleri arasında değerlendirilmektedir.  
(diğer sayfaya bakınız)

Yanlış beslenme ve yaşama alışkanlıklarından dolayı daha çocukluk yaşlarından itibaren sağlıklı bir kemik oluşumu engellenir! Vücudun ihtiyaçlarını günlük beslenme ve maden suyu ile karşılamak mümkün değilse, ilaç kullanımı düşünülmelidir.

### Kalsiyum ve D vitamini ihtiyacını en iyi karşılayan gıda maddeleri arasında şunlar bulunmaktadır:



Laktoz intoleransı halinde:  
Fermente süt ürünleri tüketiniz!

- Süt, yoğurt , peynir
- Balık, yumurta mantarı, tereyağı, sığır ve tavuk ciğeri
- Litre başına en az 400 mg kalsiyum ihtiva eden maden suyu
- Sebze, örneğin: Pırasa, brokoli, yeşil lahana
- Fındık ve tohum, örneğin: Haşhaş, badem, susam tanesi, ay çiçeği çekirdeği, keten tohumu
- Domates, yeşil salata, sebze ve meyve

**Yukarıda belirtilen gıda maddelerini olabildiğince sık tüketmelisiniz.**

**Düşük bir yağ oranının söz konusu olması ve gıda maddelerinin ısıtılması veya kaynatılması halinde kalsiyum oranında bir değişiklik söz konusu olmaz – ancak vitaminler için aynısı geçerli değildir!**

### Günlük kalsiyum ihtiyacınızı şu şekilde karşılayabilirsiniz:

Kemikleriniz için sağlıklı olacak gıda maddelerini kahvaltıdan başlayarak yemek üzere belirli bir yere ayırınız ve bunları güne yayarak tüketiniz. Böyle yapmanız halinde, gerekli miktardaki mineralleri tüketmenin zor olmadığını göreceksiniz. Günün sonunda artan gıda maddelerini yememiş olacağınızdan dolayı, kemik oluşumuna katkıda bulunan yeterince mineral ve vitamin almamış olacaksınız!







# Osteoporoz Sınır Tanımaz!

## Temel bilgiler

### Kemik başka nelere ihtiyaç duyar?

Sağlıklı bir kemik oluşumu için yeterli bir kalsiyum tüketimi çok önemlidir. Ancak sağlıklı bir kemik oluşumu için tek başına kalsiyum yeterli değildir. Başka vitamin ve eser elementlere ihtiyaç vardır. Kalsiyumun en önemli ortağı D vitamini'dir!

#### D vitamini – Güneş hormonu ve çok yönlü yetenek!

D vitamini'nin görevi, önce bağırsaklardan yeterince kalsiyum alınmasını sağlamak ve daha sonra kalsiyumu kemiklere işlemektir.

#### Yeterince D vitamini olmazsa kalsiyum faydasızdır!

Yüz, boyun ve kolları günde 20-30 dakika güneş ışığı gören genç bir insanın cildi yeterli miktarda D vitamini oluşturur. Yaşlı bir insanın cildi ise bu görevi tam anlamıyla yerine getiremez. Bundan dolayı ilaveten D vitamini alınmalıdır. Günde azami olarak 2000 uluslararası birim (S.I.) D vitamini takviyesi alınması sorun teşkil etmez.

**Lütfen dikkat:** Yüksek seviyeli bir güneş koruma filtresine sahip güneş kremleri D vitamini oluşumunu önemli ölçüde engeller! Örneğin koruma faktörü 8 olan bir krem: = D vitamini oluşumunu %97 oranında azaltır.

- **Beslenme yoluyla** günlük D vitamini ihtiyacımızın sadece %20'sini karşılayabiliriz
- **Günlük D vitamini ihtiyacı:**  
Duruma göre 800 – 2000 SI (uluslararası birim).
- **Yeterli bir D vitamini seviyesi** olmadan gıdalardaki kalsiyum bağırsak tarafından absorbe edilerek kemiklere işlenemez.

#### D vitamini içeren gıda maddeleri!



**D vitamini, çeşitli organ fonksiyonlarına olumlu etkide bulunmak için ihtiyaç duyulan en önemli yarı kimyasallardan biridir. Örneğin:**

- Kas kütlelerinin büyümesi
- Düşme riskinin azalması
- İltihap giderici etki
- Sistolik tansiyonun düşürülmesi (üst değer)
- Göğüs ve kalın bağırsak riskinin düşürülmesi

### Sağlıklı bir kemik kalitesine yönelik diğer bütün vitaminler beslenme yoluyla alınmalıdır.

#### K vitamini

**Günlük doz: 100 – 300 SI.**

- Kanın pıhtılaşmasına yarayan bu vitamin çeşitli kemik yapı taşlarının oluşumunda rol oynar
- Kemik kırılması riskinin azalması

#### B12 vitamini ve B 9 (folik asit)

- Sağlıklı kemik metabolizmasına ve kemik yoğunluğunun muhafazasına etki eder

#### C vitamini

**Günlük doz:**  
En az 60 mg – 1000 mg

- Bağışıklık sisteminin güçlenmesi
- Kemik yapıcı hücrelerin uyarılması
- Kalsiyum alımının desteklenmesi



# Osteoporoz Sınır Tanımaz!

## Temel bilgiler

### Bedensel egzersizler– Kas ve kemikleri güçlendirir ve Osteoporozu, düşmelere ve kemik kırılmalarına karşı korur !

Çocukluk ve gençlik yıllarında en iyi kemik kalitesine ulaşılması, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerine olumlu etkide bulunmaktadır. **Örnek:** Kızlarda 11 – 13 yaş arasında oluşan kemik dokusu, yaklaşık olarak menopoz döneminde kaybedilecek olan kemik dokusu miktarına denktir (IOF).

Yaşa uygun olarak yapılacak günlük bedensel egzersizler kemik metabolizması için son derece önemlidir. Bu sayede kas sistemi üzerinde kemiklere güçlendirici tepiler aktarılır ve kemik oluşumu etkinleştirilir. Bedensel egzersizler ayrıca kemik ve kasların devamlı olarak sert ve sağlam kalmasını sağlar.

„Torunlarınızı düşünün!  
“Osteoporozu yatkinlik bir sonraki nesle geçebilir – önlem almanın faydası vardır!”



Elfriede S.  
- 85 yaşında -  
19 yıldır Osteoporoz hastası !

**Egzersizlere başlamak her yaşta mümkündür. Bu konuyu doktorunuzla görüşebilirsiniz. Günlük 15-20 dakikalık egzersiz bile yaşam kalitenizin artmasını ve kaslarla kemiklerinizin güçlenmesini sağlar!**

Bunun ötesinde denge hissi, balans, koordinasyon ve reaksiyon yetilerinin çalıştırılması sonucunda, düşme ve kemik kırılması riski azaltılabilir.

#### Önemli olan:

- Osteoporoz hastalığına yakalanmadan önce düzenli olarak egzersiz yapın.
- Osteoporoz hastası olsanız da düzenli olarak egzersiz yapın. Çünkü düzenli olarak yapılan egzersizler özellikle de Osteoporoz hastalarında kemik kırılmalarını engelleyebilir.

„Sadece sen başarabilirsin -  
Fakat tek başına başaramazsın -  
kendi kendine yardım grubuna katıl!“



Otto T.  
- 73 yaşında -  
12 yıldır Osteoporoz hastası !

#### Ne kadar egzersiz gereklidir?

- Kişisel performansa göre haftada 2-3 kez 30-60 dakika kadar.

#### Başarılı olmanız şu hususlara bağlıdır:

- Egzersizleri hangi yoğunlukta yaptığınız,
- her egzersizi kaç kez tekrarladığınız,
- egzersizleri hangi aralıklarla gerçekleştirdiğiniz (günlük, haftalık)
- egzersizlere uzun vadede devam edip etmediğiniz.

**Önemli olan egzersizlerin uzun sürmesi değildir;  
Haftada birkaç kez kısa ve yoğun egzersizler yapmak daha iyidir!**

- Güce dayalı sporlar – Kemik kalitesini muhafaza eder
- Denge egzersizleri – Düşmeleri önler
- Dayanıklılık egzersizleri – Performansı arttırır ve kalp-kan dolaşımı sistemini güçlendirir



# Osteoporoz Sınır Tanımaz!

## Temel bilgiler

### Düşmelerin engellenmesi

Kemik kırılmaları, özellikle de uyluk kemiği boynu kırıkları genelde düşme sonucunda meydana gelir. Edinilen deneyimler insanların genelde evde düştüğünü gösterir.

- **Evinizde düşmenize sebep olabilecek ortamların olup olmadığını kontrol edin:**  
Örneğin halı kenarları, kaygan zeminler, kapı eşikleri, yeterli aydınlatma. Cam silerken **güvenli merdivenlerin** kullanılmasına da dikkat edilmelidir.
- **Görme yetinizi kontrol edin:** Görme yetinize uygun yeni gözlük camları gerekli olabilir.
- **İlaçlarınızı kontrol edin:** bazı ilaçlar ani baş dönmelerine, yorgunluğa, dikkatsizliğe ve tansiyon değişikliklerine sebep olabilir. Kullandığınız ilaçlardan hangilerinin düşme riskini arttırabileceğini doktorunuzla görüşün. Doktorunuzla birlikte başka tedbirler almaya çalışın!

### Kemik kırılmalarında ağrı tedavisi

Kemik kırılması şiddetli ağrılara yol açar. Bedensel ve ruhsal etkilenmeler söz konusu olur. Hayat kalitesi kırılma vakasından önceki seviyede değildir. İlk aylarda çok şiddetli ağrılar yaşanabilir. Her hareket ağrılara yol açar ve hareket etme isteğini engeller. Böylece de hareketsizlikle sonuçlanan kısır döngü başlar. Bazı hastalar, hastanede ağrı tedavisine katılmak zorunda kalır.

**Hastaların hareket halinde kalabilmesi için ağrı tedavisi şarttır !**

- **İlaç kullanılan ağrı tedavisi**  
Kronikleşen ağrılarının tedavisinde ilaçlara **da** ihtiyaç duyulur.
- Hareket edebilme yetisinin sağlanması ve ağrılarının engellenmesine yönelik **fizyoterapi tedbirlerinin alınması ve ortez tedarik edilmesi**, günlük hayata yeniden intibakı sağlar.
- **Omur gövdesi kırıklarında cerrahi yöntemler**  
Kemik çimentosu kullanılan Kifoplasti yöntemleri, statığın iyileştirilmesi ve ağrılarının giderilmesine yönelik bir tedavi şeklidir. Bu hususta, ihtisas merkezlerinde görev yapan muhtelif uzmanlara danışmanız önerilir.
- **Psikolojik destek**  
Kronik ağrılara dayanmak çok zordur. Böyle durumlarda başarılı olan sohbet terapileri, rahatlatma yöntemleri ve bazen de psikofarmakalar kullanılır.

**„Osteoporoz karşılıklı anlayış gerektirir!“**



-Wolfgang 85 yaşında -  
- Elisabeth 78 yaşında -  
Elisabeth 7 yıldır Osteoporoz hastası



## Sırt sağlığına dikkat et – Sırt sağlığı için 10 kural

- 1. Vücut duruşumuz ve vücut hareketlerimiz omurgamızın yaşlanma sürecini hızlandırır ya da yavaşlatır.
- 2. Sırt sağlığı için hazırladığımız aşağıdaki 10 kural omurga sağlığınıza katkıda bulunması ve şikayetlerinizin giderilmesine yardımcı olması için hazırlanmıştır.

### Sırt sağlığı için 10 kural

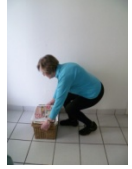
- 1. Sıkça hareket etmelisin.



- 2. Sırtını dik tut.



- 3. Eğilmen gerektiğinde yere çömel.



- 4. Ağır şeyleri kaldırma, hafifleri kaldırırken sakın hareket et.



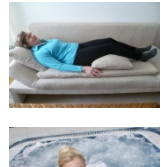
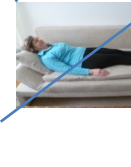
- 5. Ağır eşyaları vücuduna dağıtarak taşı ve eşyaları sıkı tut.



- 6. Otururken dik otur ve arkana yaslan.



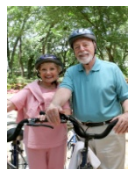
- 7. Ayakta dururken bacaklarını gerdirme.



- 8. Yatarken bacaklarını gerdirme.



- 9. Spor yap. En iyi sporlar yüzmek, koşmak ve bisiklete binmektir.



- 10. Hergün sırt kaslarını çalıştıran egzersizler yap.





## Hastalanma riskinizi vaktinde fark edin! - Osteoporozun birçok sebebi olabilir!

Kemik erimesinin sonuçlarını olabildiğince öteleyebilmek veya engellemek için Osteoporozda erken teşhis özellikle önemlidir. Riskin bulunması halinde, hastalığa yakalanma ihtimali göz ardı edilmemelidir.

Kemik kırılmaları yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürür ve genelde şiddetli ağrılara yol açar. Kırıklar çoğu zaman bedensel engellere, hatta bakıma muhtaçlığa sebep olur.

### Kişisel risk testiniz:

Cinsiyet:

Kadın  Erkek

Yaş:

60 yaşına kadar  60 – 70 yaş arası  
 70 – 80 yaş arası  80 yaş ve üstü

Diğer

▪ Bir risk grubuna dahil olmanız, mutlaka hastalanacağınız anlamına gelmez.

▪ Kemik kırılması riski, her on yaşta bir ikiye katlanır.

- Sürekli sırt ağrınız var mı?  
 Anneniz veya babanız kalça kırığı yaşadı mı?  
 Basit bir sebepten dolayı kemiğiniz kırıldı mı? (örneğin el / ön kol/ kalça / omur gövdesi)  
 Geçen yıl 2 kez veya daha sık düştünüz mü?  
 Sigara içiyor musunuz?  
 Düşük kilolu musunuz? (Bodymass Index (BMI) 20'den düşük )  
**Hesaplama formülü BMI :**  $\frac{\text{kg ağırlık}}{\text{Vücut uzunluğu cm} \times \text{Vücut uzunluğu cm}}$   
 Günlük işlerinizi yapmanıza önemli engeller var mı?  
 3 – 4 cm'den fazla kıaldınız mı?  
 Yetersiz beslenme sıkıntısı çekiyor musunuz –  
örneğin yetersiz miktarda kalsiyum ve D vitamini, vitaminler ve eser elementler?

Osteoporozu yol açabilecek hastalıklar

- Kronik bağırsak hastalığınız var mı?  
 İltihaplı romatizma, kronik bağırsak hastalığınız var mı?  
 Üç aydan uzun bir süredir kortison içeren ilaç alıyor musunuz?  
 Şeker hastası mısınız (Diabetes mellitus)?  
 Paratiroid bezleriniz fazla mı çalışıyor?  
 Kronik böbrek işlev bozukluğunuz var mı?  
 Cinsiyet hormonu eksikliğiniz var mı (Testosteron)?  
 Epilepsi ilacı kullanıyor musunuz?  
 Aromataz inhibitörü kullanıyor musunuz (Göğüs kanserine karşı)?

„Osteoporozu karşı önlem alıyorum - Hayatımın geri kalan kısmının akıp gitmesini istemiyorum !“



Roswitha O.  
-66 yaşında-  
9 yıldır Osteoporoz hastası!

**Üçten fazla soruyu işaretlemeniz halinde, Osteoporoz konusunda uzman bir doktorla görüşmelisiniz!**