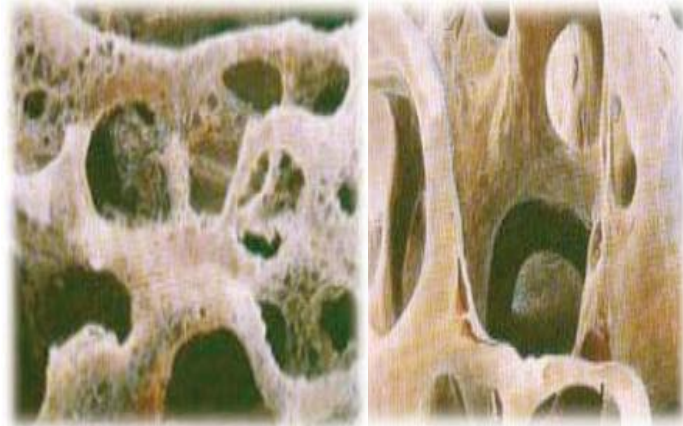


## OSTEOPOROZ NEDİR ?

Osteoporoz, kemik erimesi olarak da bilinen, kemiklerin kütle kaybetmesine yol açan ve en yaygın görülen kemik metabolizması hastalığıdır. Kemiklerin kütle ve kalitesindeki azalma kolaylıkla kırılabilmesine neden olmaktadır. 50 yaşın üzerinde her 8 kişiden 1'inde osteoporozla bağlı omurga kırığı gelişmekte olup bu oran yaş ile birlikte artmaktadır. Osteoporotik kırıklar olarak tanımlanan kırıklar, omurga, kalça ve el bileği kırıklarıdır. Vücudumuzda, bir taraftan yaşlı kemiklerin yıkımı olurken diğer taraftan yeni kemiklerin oluşturulduğu bir denge söz konusudur. Bu dengede, kemik yıkımının çok fazla olması ya da yenilenmenin yeterli olmamasına bağlı oluşan dengesizlik, osteoporozla neden olur. Sağlıklı kemik yoğun ve güçlüdür ve büyük miktarda basınca dayanabilir. Ancak, osteoporoz geliştiğinde, kemikler incelir ve kırılgan bir hal alır.



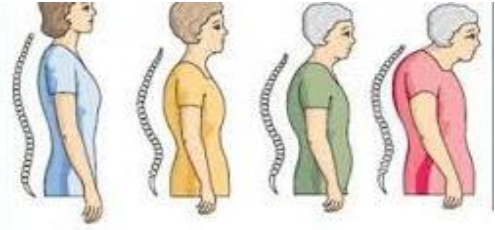
Bu dengesizliğe katkıda bulunan en önemli etken menopozdur. Otuzlu yaşların ortalarına kadar, çoğu kadın kaybettiğinden daha fazla kemik kazanır. Daha sonra, bu denge genellikle değişir ve kaybedilen kemik miktarı ile yerine konan kemik miktarı aşağı yukarı eşit olur. Ancak, menopoz sırasında hormonal değişiklikler, yani östrojen (kadınlık hormonu) düzeylerinin azalması kemik kaybını hızlandırır. Bu kemik kaybı ciddi bir düzeye ulaştığında, o kişide osteoporoz gelişir.

## OSTEOPOROZ'DAN KORUNMA VE TEDAVİ

Osteoporozu önlemek için alınabilecek tedbirler: Kalsiyum, düzenli egzersiz, sağlıklı beslenmedir. Bunlar aynı zamanda tedavi için de yararlı önlemlerdir. Farklı tedavi seçenekleri değerlendirilirken, risklerinizin tanımlanması ve bunların tedavileri hakkında bilgilendirilmeniz yanı sıra, yaşınızın, aktivite durumunuzun, diğer sağlık problemlerinizin ve kişisel tercihlerinizin hesaba katılması gerekecektir. Sigara içenler, içmeyenlere oranla daha fazla osteoporoz riskine maruz kalmaktadırlar. Bunun nedeni, sigara içenlerin menopoza daha erken girmeleri, östrojen düzeyinin daha düşük ve vücut kütle indeksinin daha az olmasıdır. Fazla alkol (günlük 100 ml' den fazla) tüketen kişilerde de osteoporozla yakalanma riski yüksektir. Alkol, kemik yıkımını hızlandırır, bu kişilerin kemik yoğunluğu daha düşüktür ve ayrıca alkol kullanımı düşme riskini artırmaktadır. Sedanter yaşam ve uzun süreli yatak istirahati de osteoporoz riskini artırır. Hareketli olmak kolay hareket edebilme gücümüzü artırır, kas gücümüz artar ve dengemiz korunur. Osteoporozdan hem korunmada hem de tedavi amacıyla egzersizlerden yararlanılmalıdır. Korunmada hafif tempolu koşu egzersizleri etkili olabilir ise de tedavide kullanılan egzersizler Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanları tarafından reçete edilen özel tipte ağırlık

Taşıma gibi egzersizlerdir.

Osteoporozun teşhis ve tedavisinde sürekli yeni metodlar geliştirilmektedir. Doktorunuz doğru tedaviyi bulmanız ve bu tedavinin risklerini, yan etkilerini ve yararlarını anlamanız açısından en iyi rehberiniz olacaktır.



## OSTEOPOROZ RİSKİNİ ARTIRAN FAKTÖRLER

- \*45 yaşın altında doğal ya da cerrahi menopoz
- \*ileri yaş ve kadın olmak
- \*Ufak, tefek, zayıf yapıda ve beyaz tenli olmak
- \*Ailede osteoporotik kırık öyküsü (özellikle annede kalça kırığı)
- \*Daha önce kırık geçirmiş olmak (ön kol kırığı gibi)
- \*iltihaplı eklem hastalığı ya da astım varlığı
- \*Kemik yıkımını hızlandıran ilaçların

kullanımı (Kortizon, guatr ilaçları, sara ilaçları, heparin vb.)

- \*Kalsiyumdan fakir beslenme, yetersiz D vitamini
- \*Sigara içme, alkol kullanımı, fazla kahve tüketimi
- \*Düzenli egzersiz yapma alışkanlığının olmayışı
- \*Erkeklerde düşük testosteron düzeyi
- \*Uzun süreli yatak istirahati



**HASTANE İRTİBAT NO:**

**Telefon:** 0 (312) 587 20 00

**İLETİŞİM:** Yeni Batı Mah. 2026. Cad. Batıkent  
- Yenimahalle/ANKARA

e-mail [ydhkalitebirimi@gmail.com](mailto:ydhkalitebirimi@gmail.com)



TC Sağlık Bakanlığı

T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ YENİMAHALLE  
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ

