



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

“SESSİZ HIRSIZ – OSTEOPOROZ”

20 Ekim Dünya Osteoporoz Günü'nün Düşündürdükleri

2024 Yılı'nın Sloganı: “Kırık Kemiklere Hayır Diyelim”

(Say No to Fragile Bone 2024 World Osteoporosis Day Campaign)

Osteoporoz, halk arasında daha çok kullanılan adıyla kemik erimesi, kemik kütlesinin azaldığı ve yapısının bozulduğu kronik bir kemik hastalığıdır. Bu hastalıkta kemikler zayıfladığı için kırık riski artar. Hastalık tüm kemikleri etkilese de kırıklar genellikle bilek, omurga ve kalça eklemlerinde oluşmaktadır.

Hastalığın belirgin semptomu yoktur ve pek çok insan, bir kırık geçirene kadar osteoporozu olduğunu bilmez. Bu nedenle osteoporoz “sessiz hırsız” olarak da adlandırılmaktadır.

Osteoporozun tanısı kemik mineral yoğunluğu ölçümü ile konulur. Bu ölçümde T skoru -2,5 altı olan kişiler “osteoporoz”, -2,5 ile -1 arasında olan kişiler ise “osteopeni”, T skoru -2,5 üzeri olup kemiklerinde kırık veya kırıkları olan kişiler ise “ciddi osteoporoz” olarak tanımlanır.

Dünyada osteoporoz sıklığı %18,8 ile %25 arasında değişmektedir. Dünya genelinde 50 yaş ve üzerindeki her üç kadından biri ve her beş erkekten biri osteoporotik kırığa maruz kalmaktadır. Türkiye’de yapılmış 2010 yılındaki FRAKTÜRK çalışmasında 50 yaş üzeri kişilerin %50’sinde osteopeni, %25’inde osteoporoz saptanmıştır.

Menopoz sonrası kadınlarda değişen hormonal yapının etkisi ile (östrojen azalması) kemik mineral yoğunluğunda azalma görülür. Mineral yoğunluk kaybındaki artışa bağlı olarak, kadınlarda erkeklerden yaklaşık iki kat daha fazla kırık meydana gelir. Kalça kırıklarının %73’ü kadınlarda ve özellikle 75 yaş sonrasında görülmektedir. Kadınlarda omurgadaki kırıkların görülme sıklığı 60 yaş civarında artmaya başlar ve 80 yaşından sonra en yüksek düzeye ulaşır. İlerleyen yıllarda, kırıklar sıklıkla işlevsel gerilemeye, yaşam kalitesinin düşmesine, kronik ağrıya, engelliliğe ve ölüm riskinin artmasına yol açar.

Osteoporoz riski yaşa, cinsiyete, sigara içme durumuna, aşırı alkol tüketimine, düşük vücut kütle indeksine sahip olmaya, düşük fiziksel aktiviteye, diyetle yetersiz kalsiyum alımına, ailede osteoporoz hastası kişilerin varlığına, birinci derece akrabalarda osteoporozla bağlı kırık hikayesi olmasına, erken menopoza girmeye ve bazı kortizon türü ilaçların kullanımına bağlı artmaktadır.

Belirtileri arasında akut ya da kronik sırt ağrısı, boy kısalması, kırık oluşumu sayılabilir.

Osteoporoz uzun vadede düşmelere bağlı çoklu kırık oluşumuna sebep olabilmektedir. Bu nedenle düşmeleri ve buna bağlı kırıkları önlemek çok önemlidir.

Osteoporozu önlemede güçlü kemik oluşumunu sağlamak ve kemik kaybını önlemek iki temel yaklaşımdır.

Sağlıklı beslenmek, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, yeterli kalsiyum, D vitamini ve protein alınmasının ileri yaşta ortaya çıkabilecek osteoporoz için önleyici olduğu bilinmektedir. Ayrıca yaşam boyunca sigara içmemek, alkol alımını azaltmak, kafein tüketimini azaltmak, düzenli egzersiz yapmak osteoporoz gelişimini önleyebilecek temel alışkanlıklardır. Yeterli protein alımı erişkinlerde



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

kas gücünü artırıp kemik kaybını azaltabilir ya da kırık sonrası iyileşmeyi hızlandırabilir. İlerleyen yaşta artan düşme riskini azaltmak için yerde zeminin kaymasına sebep olabilecek paspas veya halı, kilim olmamalı, kişinin ayağına takılabilecek eşyalar bulunmamalı, merdivenler ve koridorlar iyice aydınlatılmalıdır.

Capture the Fracture (CTF) girişimi çatısı altında International Osteoporosis Foundation (IOF) ve Türkiye Kemik Sağlığı Uzmanları işbirliği ile 2023 yılında hazırlanmış olan Raporun verilerine göre; osteoporotik kırıklar, ülkemizde halk sağlığı için önemli bir sorundur, ciddi ve giderek artan sağlık yükü ve mali yük ile ilişkilidir. 2019 yılında yaklaşık 255.000 osteoporotik kırık meydana gelmiştir, aynı yıl osteoporozla ilişkili sağlık harcamalarının 455 milyon ABD Doları olduğu tahmin edilmektedir. Hızla artan yaşlı nüfus ve politikada herhangi bir değişiklik olmaması nedeniyle, önümüzdeki 15 yıl içinde osteoporotik kırık sayısının yüzde elliden fazla artması beklenmektedir.

Ülkemizde osteoporoz yeterince teşhis ve tedavi edilememektedir. Bugün, yüksek kırık riski taşıyan hastaların %75-90'ı, güvenli ve etkili ilaçların varlığına rağmen osteoporoz tedavisi görmemektedir. Osteoporoz tedavisi almak özellikle sekonder kırık geçirme riski yüksek olan hastalar için çok önemlidir. Türkiye'de ancak beş hastadan biri ilk osteoporotik kırığı takiben sekonder kırığı önlemek için etkin bir osteoporoz tedavisi alabilmektedir.

Kırık Sonrası Bakım Modeli olan Fraktür Liyezon Sistemleri, kırık riskini azaltmadaki bilinen faydalarına rağmen, Türkiye'de çok az hastanede bulunmaktadır. Bu durum yüksek riskli grupta kırığı önlemek için kaçırılmış fırsattır.

SON OLARAK:

Sağlıklı kemikler ve kırıksız bir gelecek için öğrenilmesi, öğretilmesi ve uygulanması gereken 5 adım:

- 1- **Düzenli egzersiz:** Kemikler ve kaslar hareket ettirilmelidir. Kasların güçlenmesi için ağırlık taşınması ve denge eğitimi sağlayan egzersizler destekleyicidir.
- 2- **Beslenme:** Diyetin kemik sağlığı açısından zengin besinler içerdiğinden, yaşamın her döneminde ancak özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde, emin olunmalıdır. Kalsiyum, D vitamini ve protein kemik sağlığı için en önemlileridir. Güneş ışığına güvenli bir şekilde maruz kalmak yeterli D vitamini alınmasına yardımcı olur.
- 3- **Yaşam tarzı:** Olumsuz yaşam tarzı alışkanlıklarından kaçınılmalıdır. Sağlıklı bir vücut ağırlığı korunmalı, sigara ve aşırı alkollü ve kafeinli içeceklerden kaçınılmalıdır.
- 4- **Risk faktörleri:** Osteoporoz yönünden risk faktörlerinin olup olmadığı öğrenilmelidir. Özellikle daha önce bir kırık geçirme, ailede osteoporoz öyküsü varsa veya kemik sağlığını etkileyen belirli ilaçlar kullanılıyor ise bu konular hekime danışılmalıdır.
- 5- **Test ve tedavi:** Mutlaka test yaptırılmalı ve gerekirse tedavi olunmalıdır. Yüksek risk altında olanları kırıklara karşı korumaya yardımcı olmak için ilaç tedavisine ve yaşam tarzı değişikliklerine gereksinimi olabileceği UNUTULMAMALIDIR.

Osteoporoz korkulması gereken değil, farkında olunması, doğru bilgilerin öğrenilmesi, uygulanması ile önlenebilecek ve erken tanı ve gerekenlerin geç kalmadan yapılması ile olumsuz sonuçları engellenebilecek önemli bir sağlık sorunudur.



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

*HASUDER Toplumsal Cinsiyet, Kadın ve Üreme Sağlığı Çalışma Grubu tarafından hazırlanmıştır.

Kaynaklar:

1. Kanis, J. A., Norton, N., Harvey, N. C., Jacobson, T., Johansson, H., Lorentzon, M., McCloskey, E. V., Willers, C., & Borgström, F. (2021). SCOPE 2021: a new scorecard for osteoporosis in Europe. *Archives of osteoporosis*, 16(1), 82. <https://doi.org/10.1007/S11657-020-00871-9>
2. Kanis, J. A., McCloskey, E. V., Johansson, H., Oden, A., Melton, L. J., 3rd, & Khaltayev, N. (2008). A Reference Standard For The Description Of Osteoporosis. *Bone*, 42(3), 467–475. <https://doi.org/10.1016/J.Bone.2007.11.001>
3. Lorentzon, M., Johansson, H., Harvey, N.C. et al. (4 more authors) (2022) Osteoporosis and fractures in women: the burden of disease. *Climacteric*, 25 (1). pp. 4-10. ISSN 1369- 7137 <https://doi.org/10.1080/13697137.2021.1951206>
4. International Osteoporosis Federation, Epidemiology Of Osteoporosis And Fragility Fractures, Erişim Adresi: <https://www.osteoporosis.foundation/facts-statistics/epidemiology-of-osteoporosis-and-fragility-fractures>
5. Sağlık Bakanlığı, Kalsiyum_D vitamini_ve Osteoporoz Erişim Adresi: [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/Kalsiyum_D vitamini ve Osteoporoz.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/Kalsiyum_D_vitamini_ve_Osteoporoz.pdf) (Erişim Tarihi 29.09.2024)
6. Sağlık Bakanlığı, Erişkin Bazı Metabolizma Hastalıkları Tiroid Osteoporoz Gut ve Çölyak Hastalığı Kontrol Programı 2019-2023, Erişim Adresi: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/Yayinlarimiz/Programlar/Eriskin_Bazi_Metabolizma_Hastaliklari_Tiroid_Osteoporoz_Gut_ve_Colyak_Hastaligi_Kontrol_Programi_2019-2023.pdf (Erişim Tarihi 29.09.2024)
7. Türk Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği Osteoporoz (Kemik Erimesi), Erişim Adresi: <https://temd.org.tr/halk/hastaliklar/osteoporoz-kemik-erimesi> Erişim Tarihi 29.09.2024
8. Türkiye Kalça Kırığı İnsidansı ve Osteoporoz Prevalansı: Türkiye Osteoporoz Derneği, FRACTur (Türk Osteoporoz Dergisi 2013;19:74-80) <https://osteoporoz.org.tr> erişim: Eylül2024
9. Türkiye’de Kırıkları Önlemek İçin Çözümler; https://www.osteoporosis.foundation/sites/iofbonehealth/files/2023-09/2023_country_profile_turkey_turkish_final.pdf (erişim - Eylül 2024)