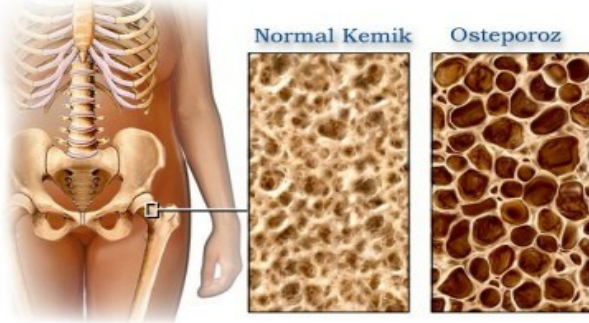


## OSTEOPOROZ NEDİR?

Kemiklerden kalsiyum kaybının artması sonucunda kemiklerin delikli, zayıf hale gelerek kırık riskinin arttığı bir hastalıktır.



## BELİRTİLERİ NELERDİR?

Kemik erimesi başlangıçta hiç belirti vermeyebilir. Ancak ilerlediği zaman **bel, sırt ağrıları, boyda kısalma ve kamburlaşma** görülür. Kemik erimesinin en önemli sonucu en ufak darbeye **kırıklar** oluşmasıdır. Kırıklar genellikle **bilek, omurga ve kalça kemiğinde** meydana



Her üç kadından birinde osteoporotik kırık gelişmektedir.

\*Kemikte en hızlı büyüme doğumdan yaklaşık **20 yaşa kadar** oluşur.

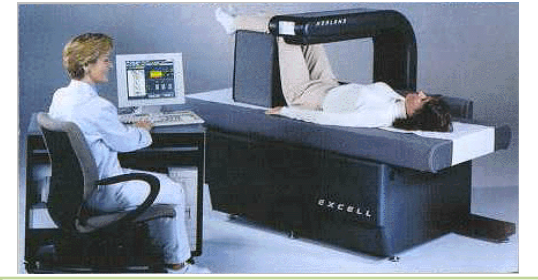
\*Kemik mineral yoğunluğu, **30-35 yaşında** en yüksek düzeye ulaşır.

\***Menopozdan sonraki ilk beş yılda** kemik mineral yoğunluğu kayıpları en yüksek düzeydedir.



## KİMLERDE DAHA SIK GÖRÜLÜR?

- 1.50 yaşın üstünde olan, menopoza girmiş kadınlarda
- 2.Erken menopoza giren veya yumurtalıkları operasyon ile alınmasını takiben cerrahi menopoza girenlerde
- 3.Düşük kalsiyumlu yiyeceklerle beslenen, D ve C vitamini eksikliği olanlarda
- 4.Egzersiz yapmayanlarda
- 5.Sigara, alkol ve kafeinli besinleri çok tüketenlerde
- 6.Ailesinde osteoporozlu kimse bulunanlarda
- 7.Vücut ağırlığı idealin altında, ince yapılı kişilerde
- 8.Bazı kronik hastalığı olanlarda (kronik böbrek yetmezliği gibi)
- 9.Uzun süreli bazı ilaçları kullananlarda (tiroid ilaçları gibi)



## NASIL TANI KONUR?

Kemik yoğunluğu ölçümleri (DEXA gibi), kan ve idrar incelemeleri ile tanılır.

**Sigara, alkol ve aşırı kahve tüketimi osteoporozu neden olur.**

## OSTEOPOROZDAN KORUNMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

### BESLENME

1. Çocukluktan itibaren kalsiyumdan zengin süt ve süt ürünleri tüketin.
2. Yaşlılıkta günlük diyetinize 3 kap yağsız yoğurt ilave edin.
3. D, C, K vitaminlerini ve mineralleri içeren pekmez, kurubaklagil ve yeşil yapraklı bitkilerden her gün tüketmeye çalışın.
4. Tuzu azaltın.
5. Kafein içeren kahve, kola ve çikolata gibi besinleri fazla tüketmeyin.
6. Aşırı zayıflıktan sakının.
7. Haftada en az 2 kez balık tüketin.
8. Aşırı hayvansal kaynaklı protein tüketmeyin.

**DÜZENLİ, PLANLI, KİŞİYE ÖZEL EGZERSİZ VE FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMI OSTEOPOROZUN ÖNLENMESİNDE VE KONTROLUNDA SON DERECE YARARLIDIR.**

### EGZERSİZ

1. Yakın mesafe için araba yerine yürümeyi tercih edin.
2. Asansör yerine merdivenleri kullanın.
3. Haftada 4 kez, 30-60 dakika egzersiz (Dans etmek, tenis, hızlı tempoda yürüyüş ve yüzme gibi...) yapın.
4. Osteoporoz tanısı almış iseniz, öne eğilerek yapılan hareketler omurga kemiklerinde kırılmaya neden olabileceğinden bu hareketlerden uzak durunuz. Düzgün bir duruş sağlayan sırt kaslarının kuvvetlendirilmesine çalışınız.



**DÜŞMELERDEN KORUNUN.**

**GÜNEŞ IŞINLARINDAN DAHA FAZLA YARARLANIN.**

### OSTEOPOROZ RİSKİNİZ VAR MI?

- 1-Aile bireylerinizden birinde hafif bir çarpma veya düşme sonrası kalça kırığı meydana geldi mi?
- 2-Herhangi bir kemiğinizde hafif bir çarpma veya düşme sonrası kırık meydana geldi mi?
- 3-Üç aydan daha uzun süre kortikosteroid kullandınız mı?
- 4-Üç santimetreden daha fazla boy kaybınız oldu mu?
- 5-Düzenli olarak aşırı alkol alırsınız mı?
- 6-Günde 20 sigaradan fazla içer misiniz?
- 7-Sık sık ishal olur musunuz?
- 8-45 yaşından önce mi menopoza girdiniz mi?
- 9-12 ay veya daha uzun süredir adet görmüyor musunuz?

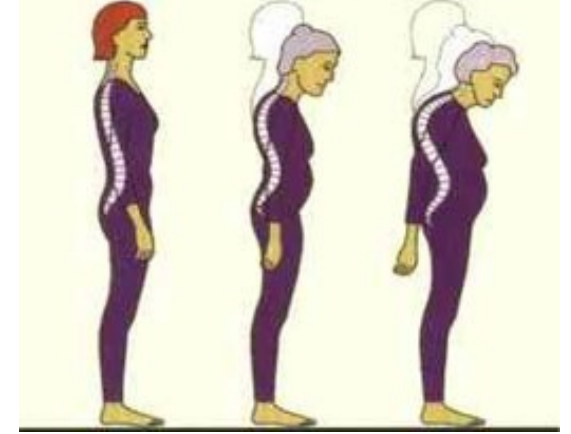
**Bu sorulardan herhangi birine evet diyorsanız, osteoporoz riskiniz olabilir. Lütfen bir sağlık kuruluşuna başvurunuz.**

### KAYNAKLAR

- 1.Karaoğlan B. Osteoporoz ve Risk Faktörleri. Ankara, 2003
- 2.Güçlü M., Sağlam M., İnce D., Savcı S. Sigara ve Kemikleriniz. Ankara, 2008
- 3.T.C. Sağlık Bakanlığı. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Menopoz, Osteoporoz ve Beslenme.
- 4.Gökçe Y. Osteoporoz. GEBAM
- 5.<http://yahyakaptan.kocaeli.edu.tr/osteoporoz.pdf> (Erişim Tarihi:5.02.2013)
6. Rakıcioğlu N. Kalsiyum, D Vitamini ve Osteoporoz. Ankara, 2008
7. Türkiye Osteoporoz Derneği. Osteoporozda Tanı ve Tedavi. 2012



**T.C.  
YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ**



**OSTEOPOROZDAN  
KORUNMADA  
SAĞLIKLI YAŞAM  
BİÇİMİ BROŞÜRÜ**

**ŞUBAT 2013**

**Bu broşür Yıldırım Beyazıt Üniversitesi'ne aittir.**