



Kalsiyum Eksikliğiyle Gelen Hastalık Osteoporoz

Yaşlıların bastonla yürümeleri ya da yanlarındaki genç birilerinin onlara yürümelerinde yardımcı olmaları yaşamın bu kişilere yıllar boyunca yüklediği bir ağırlıktan kaynaklanmayabilir. Bu, kemik kaybıyla birlikte bacakların, kolların ve iskelet yapısının zayıflamasının yaşlılarda hareket özgürlüğünü kısıtlamasıyla ortaya çıkan bir durumdur. Genellikle kalsiyum eksikliğinden kaynaklanan bu hastalığa, osteoporozla yakalanmak için yapılması gerekenler çok basittir: Yaşamınız boyunca her gün günde bir bardak süt içmek, spor yapmak ve her gün 10 dakika güneşlenmek.

OSTEOPOROZ iskeletin zayıflamasına bu yüzden de kemiklerin kolayca kırılmasına yol açan bir hastalıktır. Hem kadınlarda hem erkeklerde görülür. 75 yaşını geçmiş insanların neredeyse yarısı bu hastalığa yakalanır. 90 yaşından önce erkeklerin % 6'sında osteoporoz yüzünden kalça kemiklerinde kırık ya da çatlaklar oluşur. Bu kırık ya da çatlakların sıradan olduklarını düşünmeyin; çünkü yaşlılarda görülen bu tür rahatsızlıkların iyileşme süreleri çok zahmetli ve uzundur. Ayrıca hastalıkla birlikte iskelet sisteminde bozulmalar, eğilmeler de görülebilir.

Yaşlılıkla gelen bu hastalığın cinsiyet ayrımcılığı yaptığını da görüyoruz. Osteoporoz kadınlarda erkeklerden daha sık rastlanır; çünkü

erkeklerin iskelet yapıları kadınların iskelet yapılarından daha sağlamdır. Ayrıca erkeklerdeki kemik kaybı işlemi yavaştır ve kadınlardaki kemik kaybı daha erken yaşlarda başlar.

Osteoporozla Yol Açan Etkenler Nelerdir?

Cinsiyet farkı ve yaş dışında bazı insanlar diğerlerine oranla osteoporoz hastalığına daha yatkındır. Tüm insanlar risk etkeni taşır; ama bu tür insanlardaki osteoporoz risk etkenlerinin sayısı diğerlerinden daha fazladır.

İnsanın yaşamı boyunca kemik sürekli değişir, yani eski kemiğin yerini yeni kemik alır. Çocukluk döneminde üretilen kemik kaybe-

dilen kemikten daha fazladır, böylece iskelet hem boyca hem dayanıklılık yönünden gelişir. Kemik ve doku miktarı 30'lu yaşların ortalarında maksimuma ulaşır. Bu noktada, çocuklukta gerçekleşen işlemin tam tersi meydana gelir: Eski kemikler yeni kemiklerden daha hızlı bir biçimde vücuttan ayrılır.

Risk etkenleri şöyle sıralanabilir: Cinsiyet (kadınlarda risk erkeklerle oranla 4 kattır), yaş, kalsiyum eksikliği, ırk, fiziksel etkinliğin olmaması, kalıtım, sigara ve alkol tüketimi, kemik kaybına yol açacak bazı hastalık tedavileri ilaçları (astım ve arterit gibi). Menopozu izleyen yaşlarda, 65-70 yaşları arasında, kadınlar ve erkekler kemiklerini hızla kaybederler; kalsiyumun sindirim sisteminde emilimi her iki cins için de azalır. Kemik kaybı arttığında kemiklerin kırılma ve çatlak-

ma oranı da artar. Kemik bir kere azaldığında bir daha yerine yenisinin gelmesi güçleşir. Başka bir deyişle zayıf kemikler çatlamalara ve kırılmalara karşı çok dayanıksız olurlar.

Osteoporoz sessiz ve sinsi bir hastalıktır. Kemik kırılması ve çatlaması olmadığı sürece hastanın bunu kendi kendisine fark etmesi çok güçtür. Çatlaklar genellikle kalçada, omurgada ve bileklerde geçici hasarlar bırakır.

Nasıl Tanı Konur?

Eğer osteoporozda fazla kemik kaybı yaşanmamışsa ve erken fark edilmişse hastalık iyileştirilebilir. Tanı, tıp tarihindeki bazı keşiflerin sonucunda kolayca yapılabilir. X-ışını, kan ve üre testleriyle tanıya gidilir. Doktorlar Kemik Mineral Testi (KMT) ya da kemik oranı ölçümlerine de gidebilir. Özel bir X-ışını radyografisi ve KMT güvenilir, çabuk ve acısızdır. Ayrıca osteoporoz tanısı sırasında yapılan testlerde, gelecekte olabilecek çatlaklar ve kemik eksiklikleri de belirlenir. Osteoporozla birlikte kilo ve boy kaybı, sırt ağrıları ve yapı deformasyonları da görüleceğinden, tanı yalnızca kırık bakımından değil, tüm diğer kötü etkileri de önleme açısından önemlidir.

Ne Tür Tedavi Yöntemleri Kullanılır?

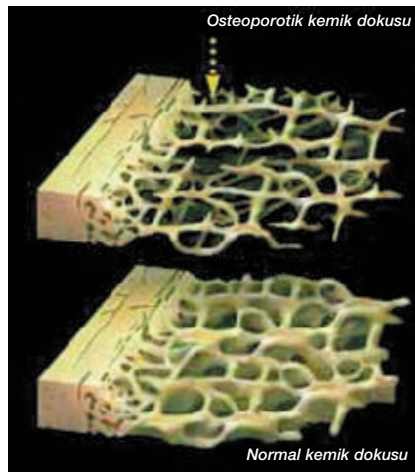
Eğer osteoporoz tanısı konduysa, doktor öncelikle Sağlık Bakanlığı'nın onayladığı ilaç tedavisine başlayacaktır. Bu ilaçlar genellikle kalsiyum içeren ilaçlardır. Eğer osteoporoz testosteron eksikliğinden kaynaklanıyorsa, doktorunuz testosteronla ilgili bir terapi de uygulayabi-



Sağlıklı bir yaşam ve özellikle sağlıklı bir yaşlılık geçirmek için yeterli kalsiyum miktarını almak gerekir. Bunun en normal yolu süt ürünlerini tüketme alışkanlığı edinmektir.

li. İlaç tedavisinin yanında beslenmeyle ilgili de öneriler sunulacaktır.

Osteoporoz üzerinde yapılan araştırmalar da bitmiş değildir. Bu araştırmalar kemik hücresi geni ve kemik yoğunluğu kaydetme üzerinde yoğunlaşmıştır. Özellikle NASA insanlı uzay uçuşlarında astronotlarda görülen kemik ve kilo kaybı üzerinde yaptığı araştırmalarda hastalıkla ilgili ilerleme kaydetmiştir.



Resimde kemik kaybı olan osteoporotik kemik dokusu ve onun normal hali görülmektedir. Kırık ve çatlakların neden kaynaklandığı sanırsanız ki açıkça görülüyor.

Osteoporoz Nasıl Engellenir?

Kemik sağlığınıza korumak için yapmanız gerekenler zor şeyler değildir. Genel sağlığınıza için de gerekli olan sigara ve içki alışkanlıklarını bırakmak ve hareketli olmak bunların başında gelir. 65 yaşına kadar her gün 1000 mg kalsiyum almanız gerekir. 65 yaşından sonra da günlük kalsiyum miktarı 1500 mg'a çıkarılmalıdır. Yine kalsiyumla birlikte çok gerekli olan, ayrıca kalsiyumun ince bağırsaktan emiliminde rol alan D vitaminini de günde en az 10 dakika güneşlenerek alabilirsiniz. Eğer herhangi bir nedenle güneş ışığından mahrumsanız, günlük D vitamininizi yiyeceklerden sağlamalısınız. Bu da en az 400 IU en çok 800 IU olmalıdır: Bir

bardak süttten ya da hazır vitamin tabletlerinden yeterli miktarda kalsiyum ve D vitamini alınabilir. Fakat istatistiklere göre süt ve süt ürünlerinin tüketimi gerekli olan oranın yarısından bile azdır. Süt sevmeyenler için yoğurt, peynir, ve dondurma, koyu yeşil yapraklı bitkiler, deniz ürünleri, tofu ve badem gibi yiyecekler de gerekli kalsiyum miktarını karşılamada yardımcı olacaktır. Spor yapmak da yine kasları ve kemikleri güçlendirir. Bunlar arasında yokuş yukarı yapılan yürüyüş, merdiven inip çıkma, takım sporları ve ağırlık kaldırma gibi sporlar dayanıklılığı arttırdığı için yararlıdır.

Sağlıklı bir yaşam ve özellikle sağlıklı bir yaşlılık dönemi geçirmek için yeterli kalsiyum miktarını almak gerekir. Bunun için de süt ürünlerini tüketme alışkanlığı edinmek yerinde bir davranıştır.

Özgür Ergin

Kaynaklar
Perlmutter, M., Hall, E., *Adult Development and Aging*, New York, 1992
Alper, J., "Michael West, Croise de la Lutte Anti-Age", *La Recherche*, Temmuz-Ağustos 1999
<http://www.osteoporosis.org/osteoporosis.html>
<http://www.sonnet.com/usrf/imagery/risk.html>
<http://spaceflight.nasa.gov/history/shuttle-mir/science/shuttlemir/shuttlemir/exp/phis/sbbiork2.htm>