

Osteoporoz

(bir korku hikayesi mi?)



Dr. Erdal DUMAN

Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları

Uzmanı

Şair Eşref Bulvarı No:65 Alsancak İzmir

Tel: 0232- 4642932

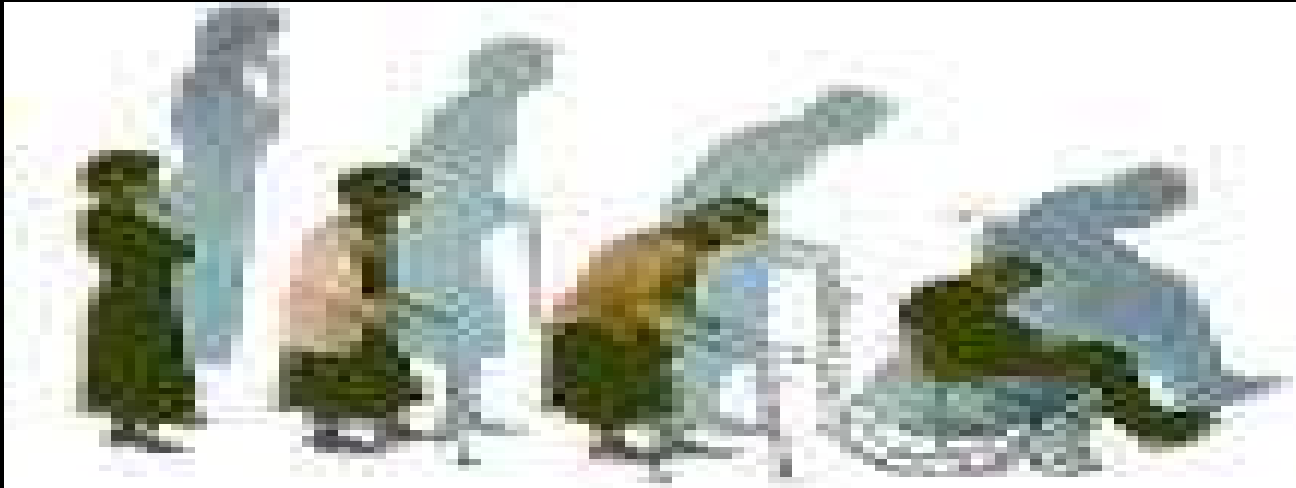
www.erdalduman.com

Söylenceler

Erkeklerde osteoporoz olmaz

Diyet yapınca vücuttaki kalsiyum korunur

Babaannenizde osteoporoz varsa sizde olacak demek değildir



Söylenceler

Osteoporozun varsa yapacak başka bir şey yoktur

Kemik gelişimi 20 yaşına kadar olur

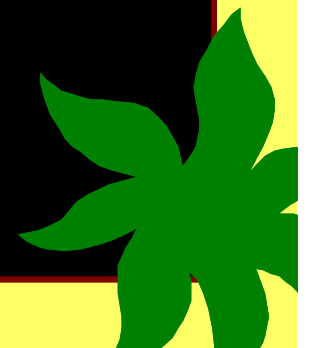
Kırıklar osteoporozu artırır

Söylenceler

Düşük kalsiyumlu beslenme gençleri osteoporozdan korur

Egzersiziz yaşlılar için tehlikelidir







OSTEOPOROZ

Düşük kemik kitlesi ve kemik dokusunun mikroyapısal bozukluğu ile özelliklenen, kemik kırılabilirliğinde ve kırığa yatkınlıkta artışa neden olan bir hastalıktır.



Osteoporoz

Düşük kemik kütlesi

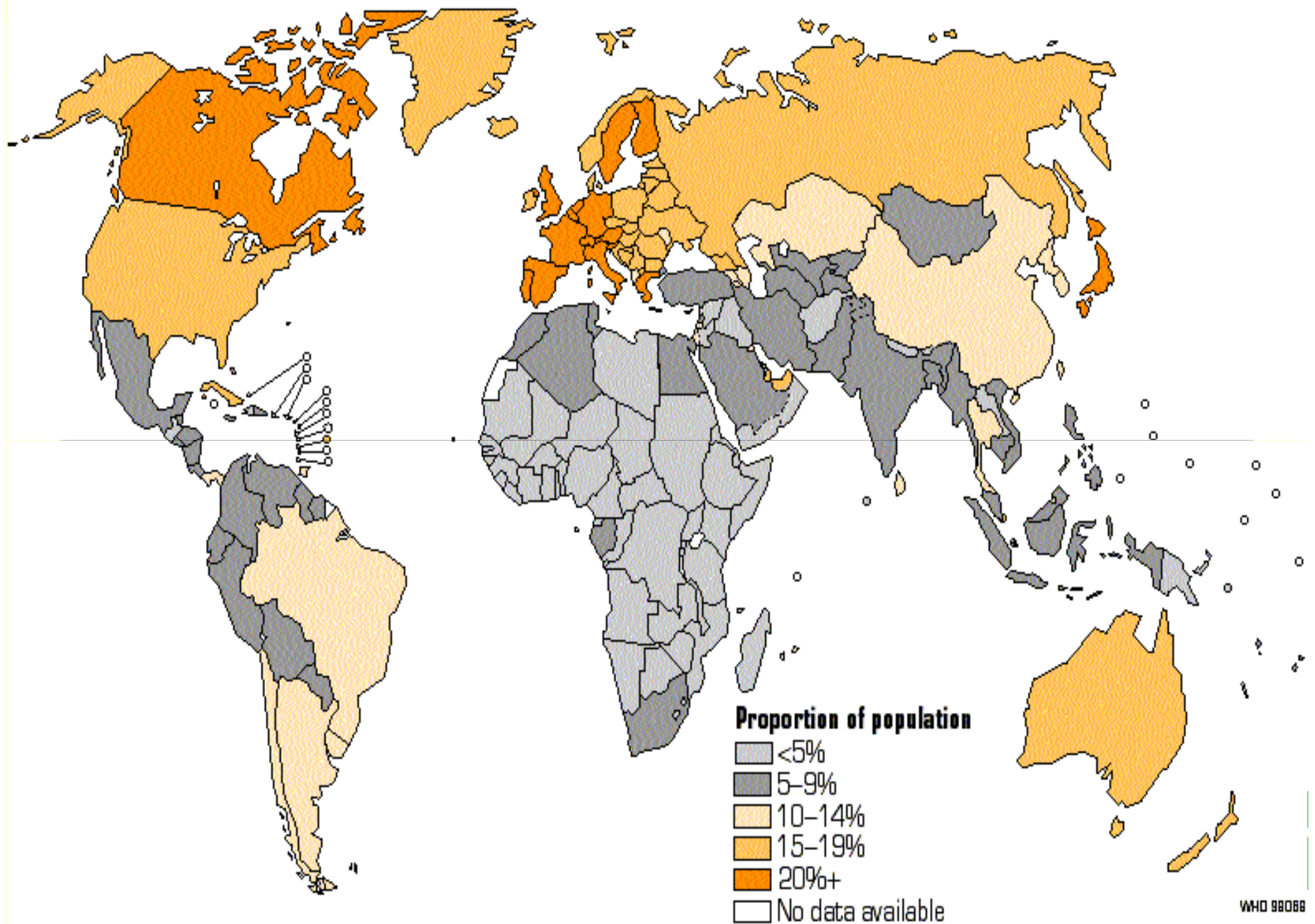
Kemiğin mikroyapısal bozukluğu

Kemik kırılabilirliğinde artış

Kırığa yatkınlık



B. Population aged 65 and above, 2025



ABD

**28 milyondan fazla Amerikalıyı
ilgilendiriyor (8 kadın 2 erkek)**

**50 yaşın üzerindeki her 2 kadından
1 i ve 8 erkekten 1 inde osteoporoz
vardır**

**Osteoporozla bağlı yılda 1.5 milyon
kırık var**

Kırıklar (ABD)

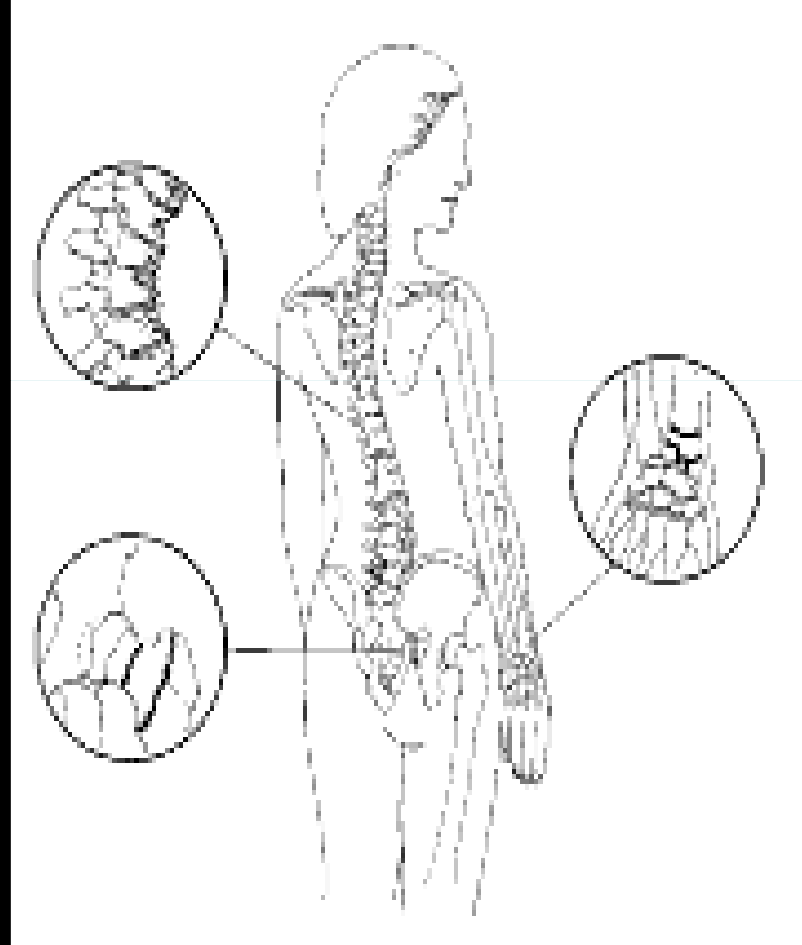
1.5 milyon kiři fx/yıl

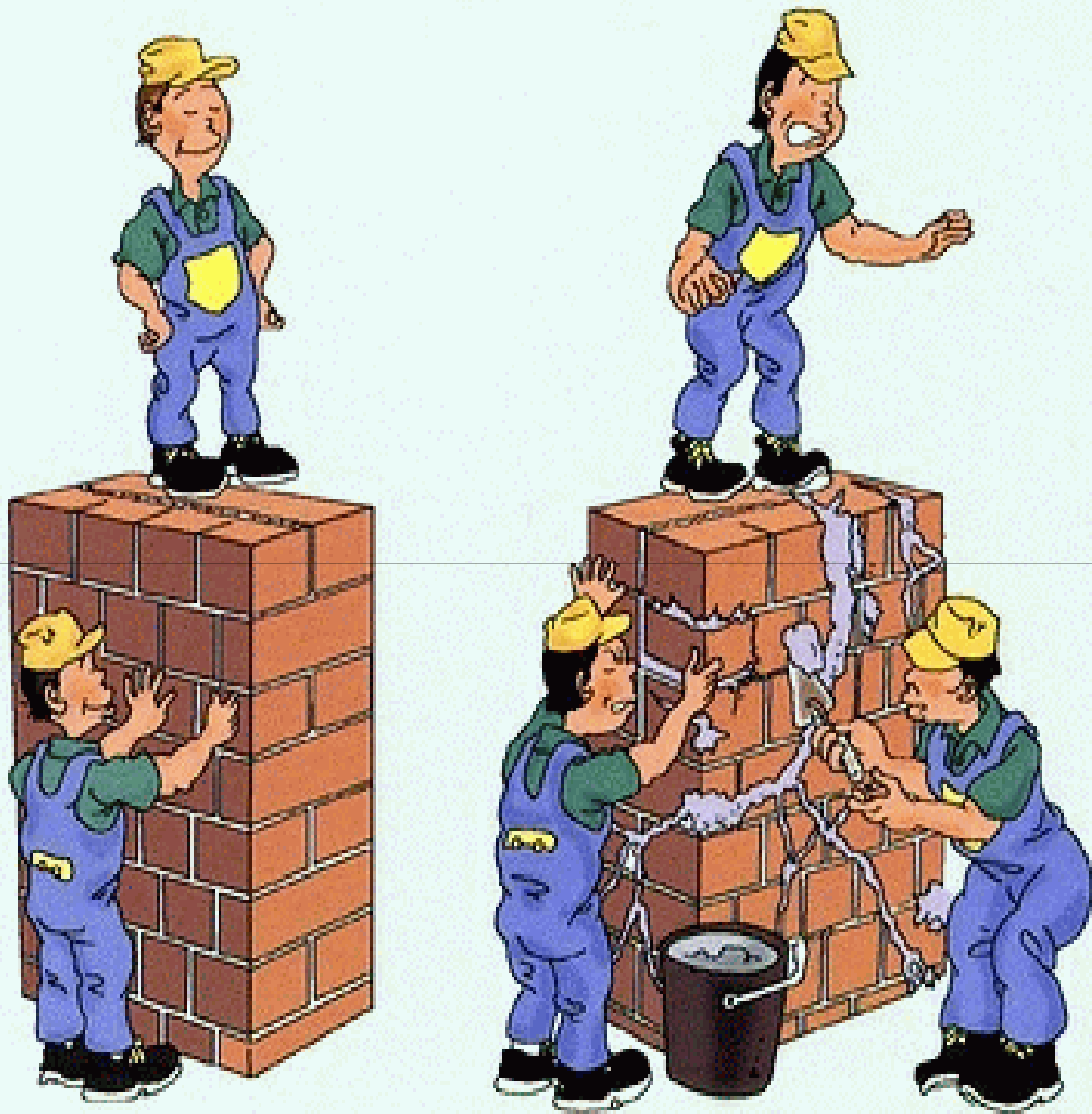
300,000 kalça

700,000 omurga

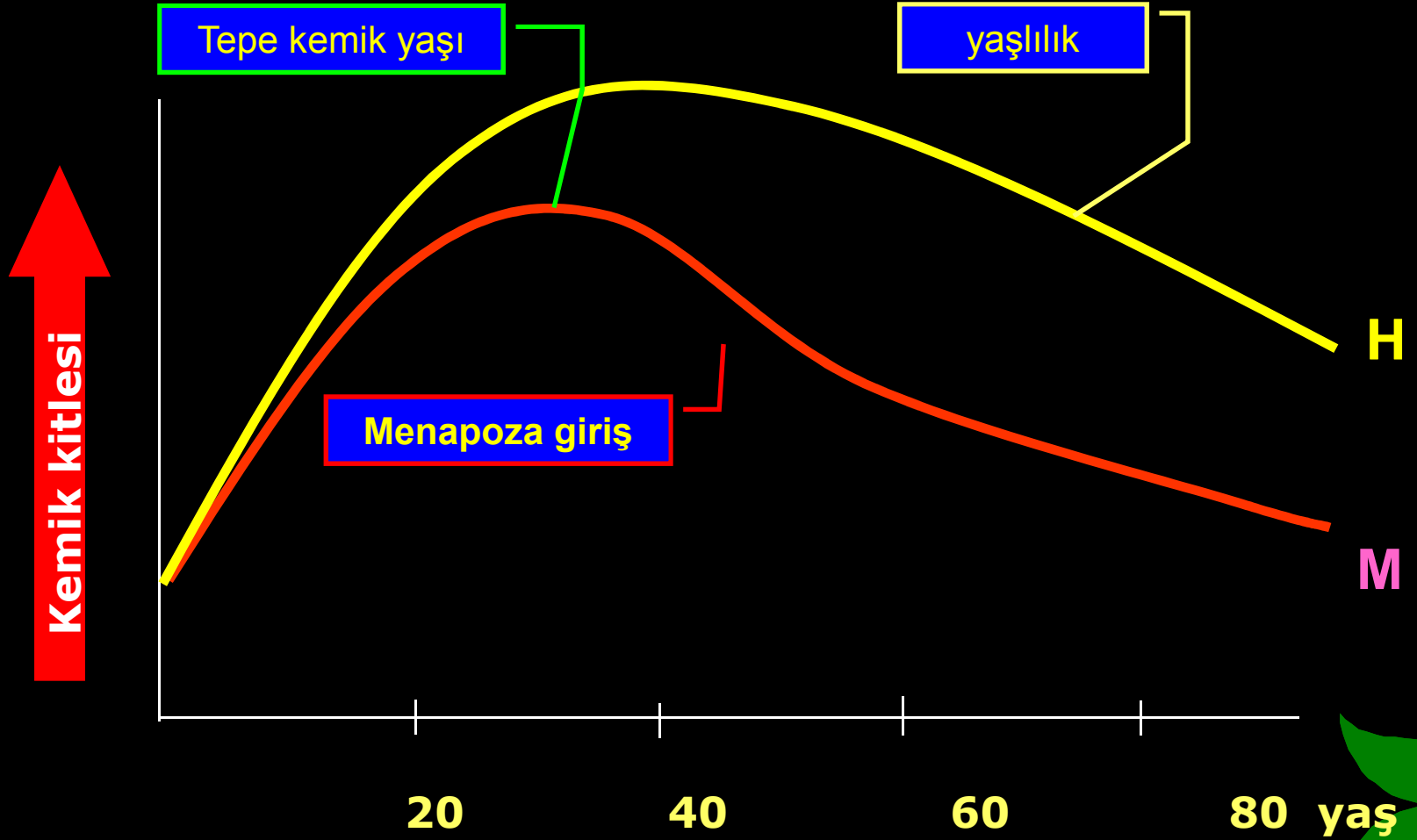
250,000 el bileęi

300,000 diğerleri



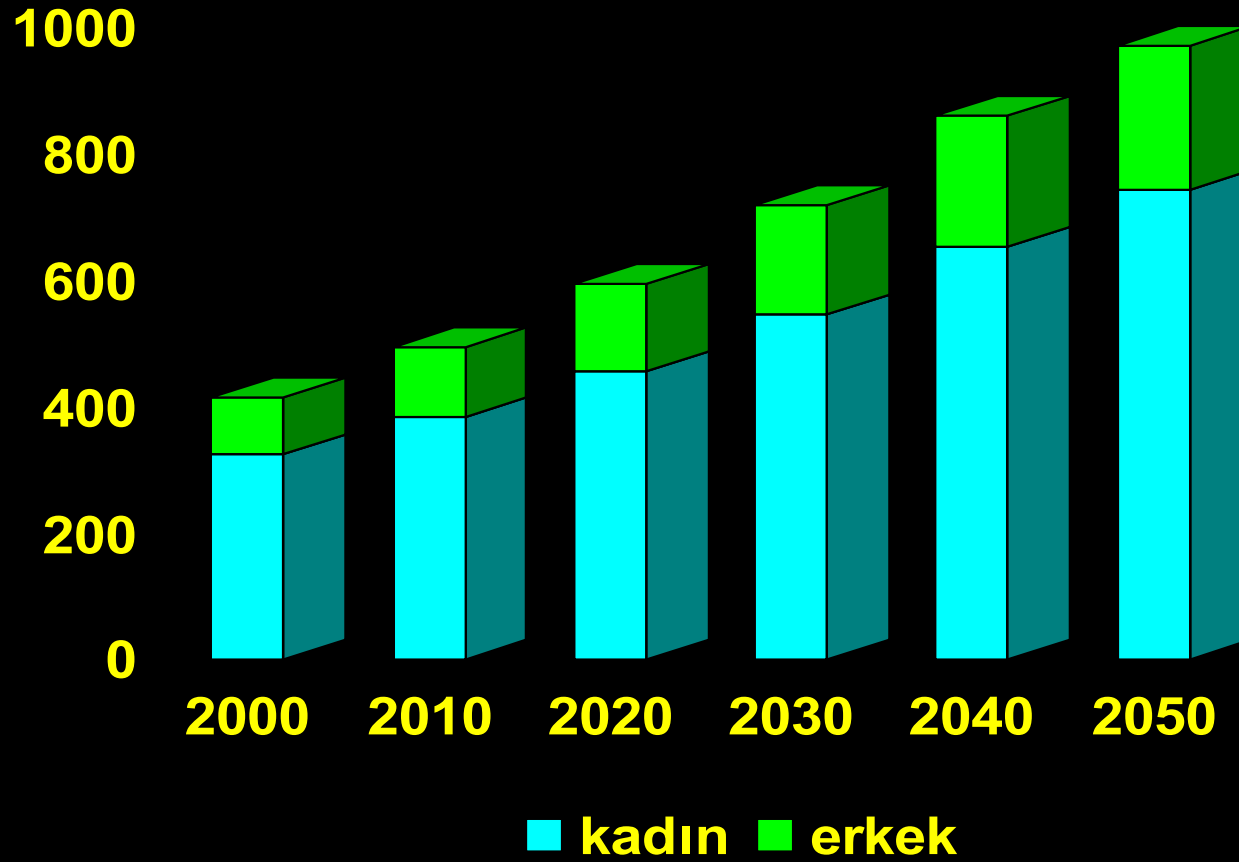


Kemik yaşı ve kemik kitlesi



NIH Consensus Development Conference Statement . March 27-29,2000

Kalça kırığı sıklığı Avrupa topluluğu için



Osteoporoz-Boy Kismalması



> 4 cm

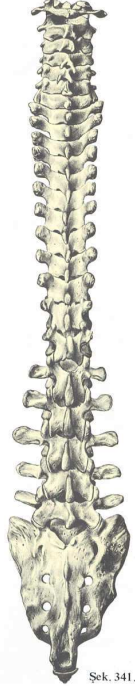
Vertebra Kırığı

EVOS

(European Vertebral Osteoporosis Study Group)

50 yaş üstü kadınlarda vertebra kırık prevalansı

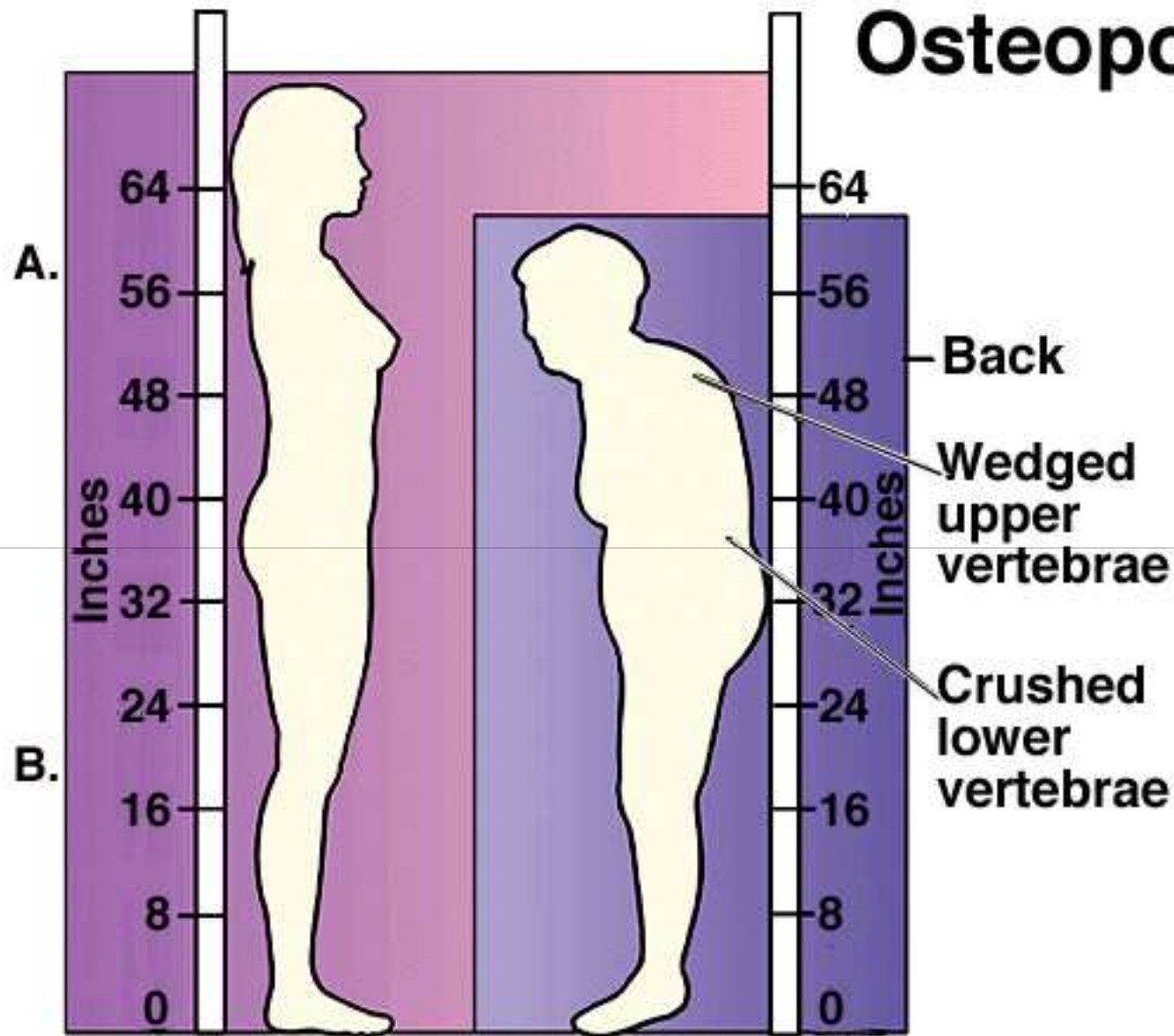
AVRUPA - 19 ÜLKE- % 6-20



% 8.3



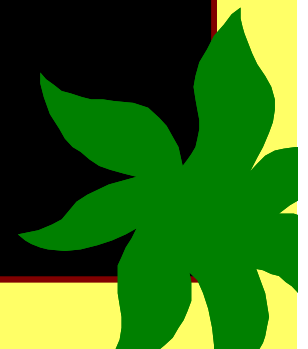
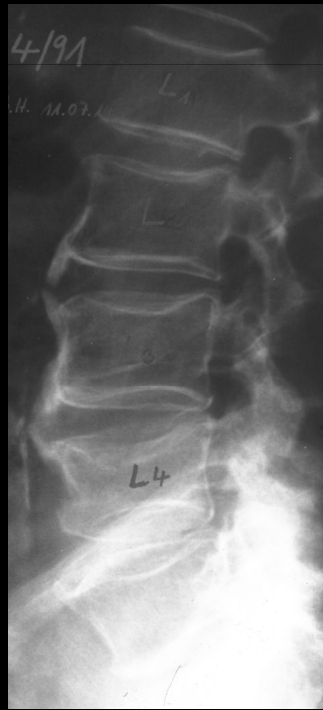
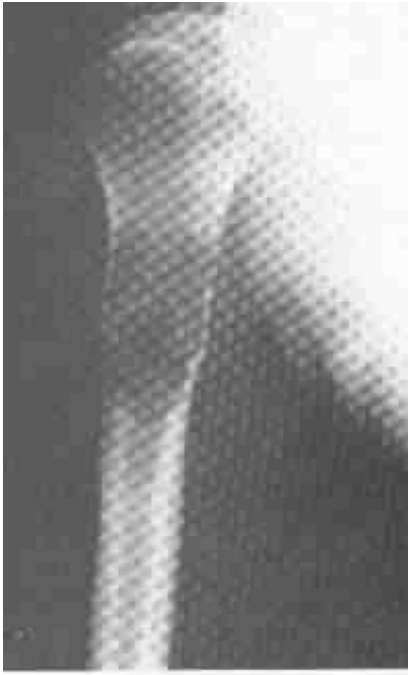
Osteoporosis



Neye yol açar

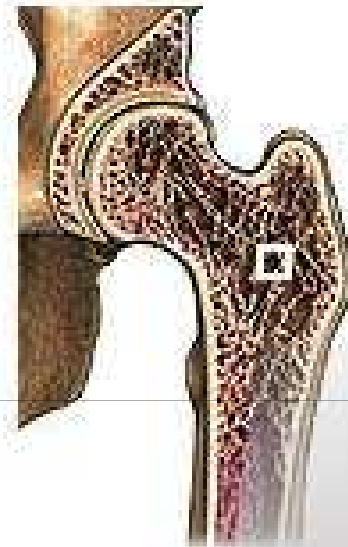
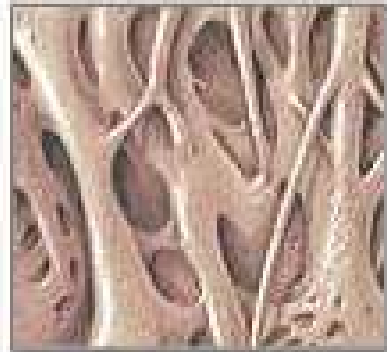
- Sürekli ağrı
- Boyda kısalma
- Kamburluk
- Kendikendine yetmede azalma
- Akciğer kapasitesinde azalma
- Kabızlık ve karın ağrıları
- Depresyon ve mutsuzluk



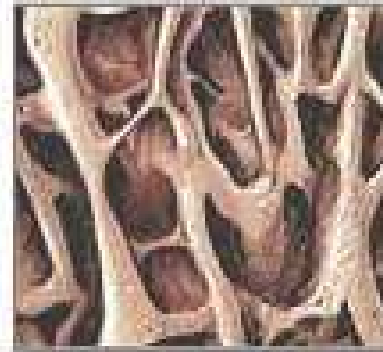




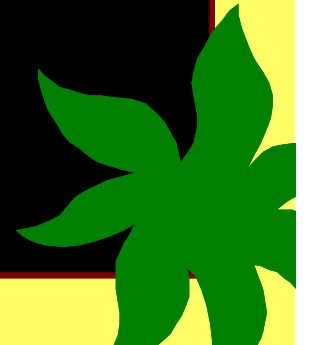
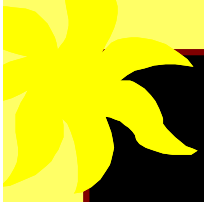
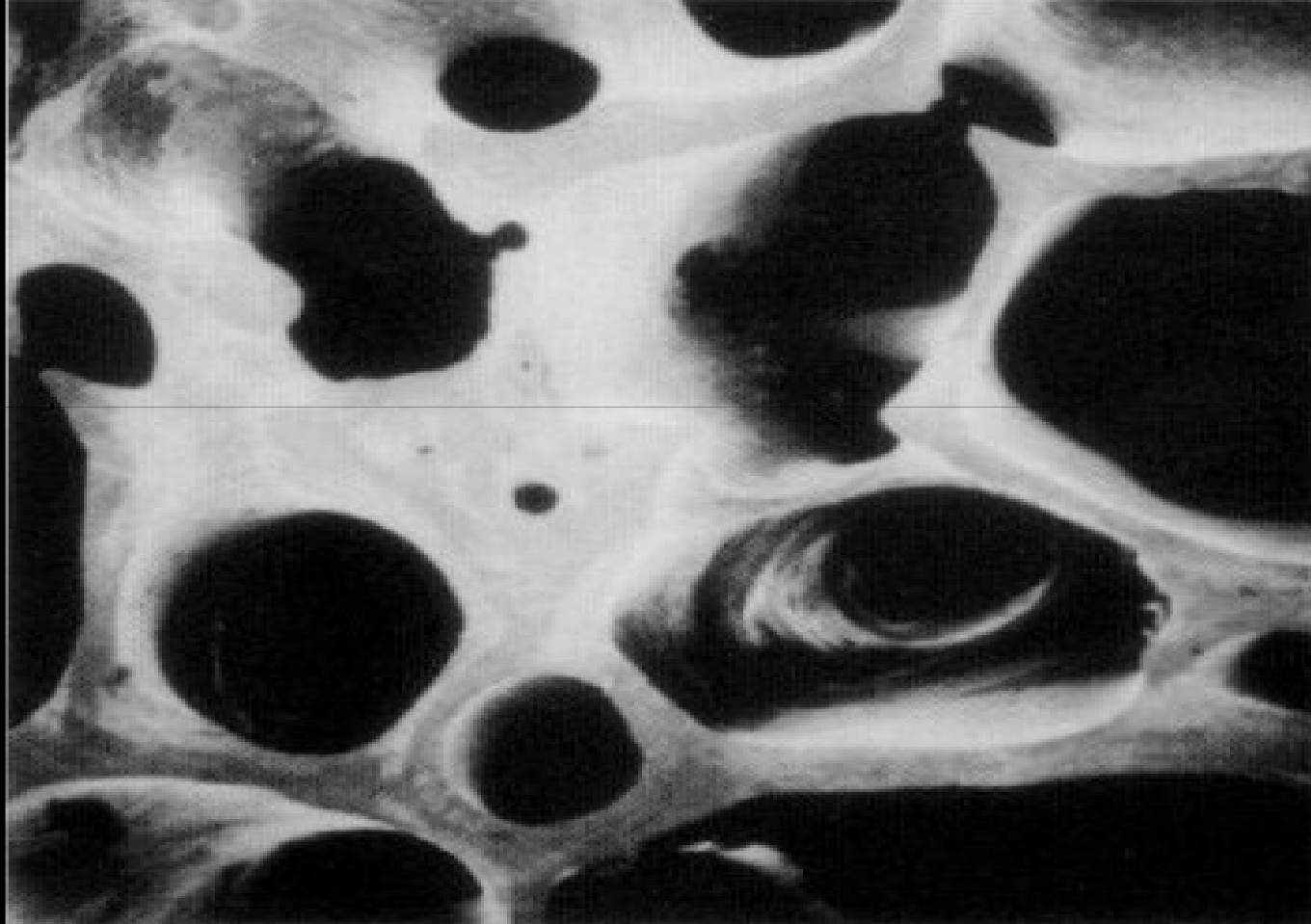
Normal
bone



Osteoporotic
bone

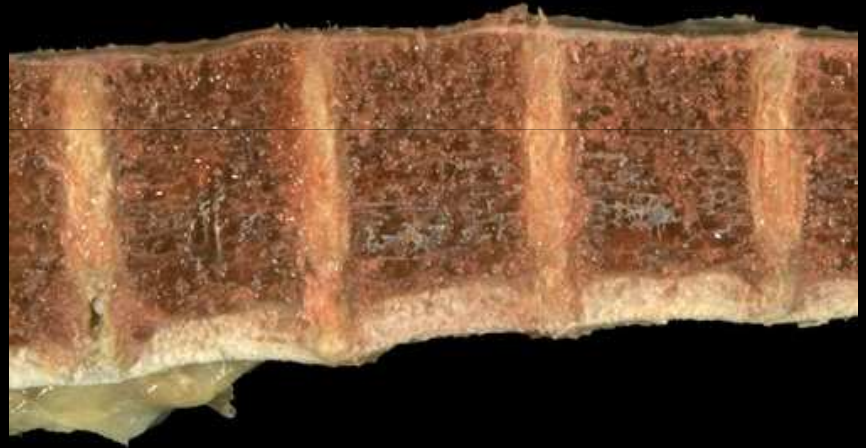


SAĞLIKLI KEMİK

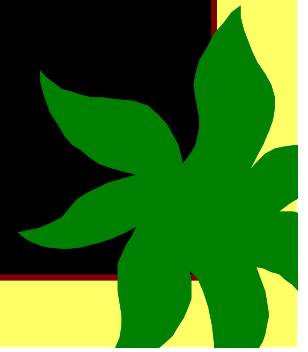


OSTEOPROZLU KEMİK



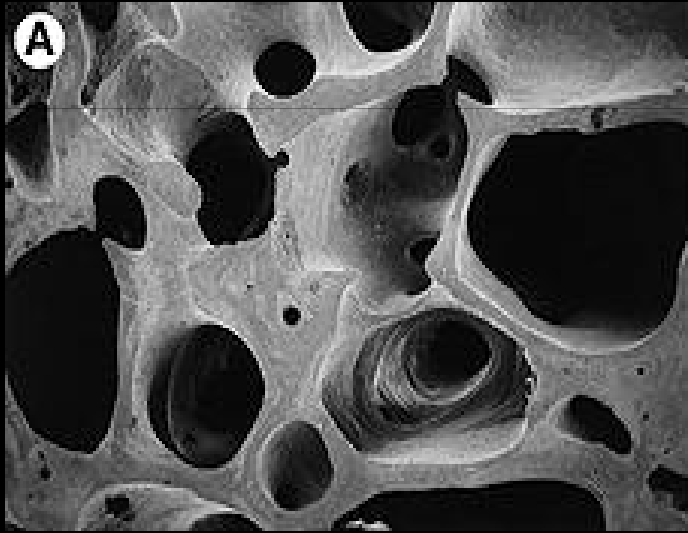


Osteoporosis in the spinal column



Osteoporoz

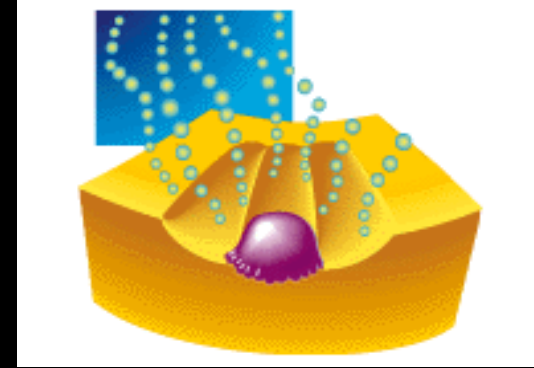
- Kemik kırılabilirliğinde artış kemik direncinde azalma ile karakterizedir



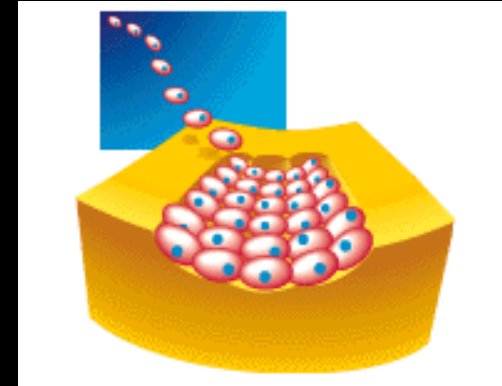
Osteoporosis Prevention, Diagnosis, and Therapy. NIH Consensus Statement 2000 March 27-29; 17(1): 1-36.
Dempster, DW, et al., JBM 2000; 15 (1): 20.

KEMİK DÖNGÜSÜ

REZORBSİYON



FORMASYON



KEMİK BANKANIZI GÜÇLENDİRİN

**30 YAŞIN ALTINDA KEMİK
BANKANIZI GÜÇLENDİRİN**

Bunun için:

kalsiyum & D vitamini

alkol & kahveyi kısıtlayalım

Egzersiz yapalım



LÜTFEN SİGARA İÇMEYELİM

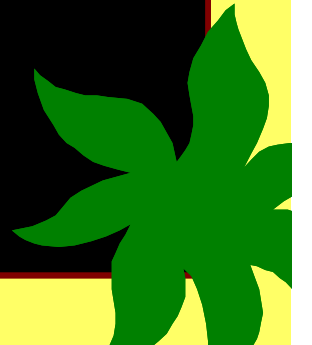


KEMİK BANKASININ YEDEĞİ....

Doğumdan ergenliğe kadar olan dönemde kemik yapımı yıkımdan fazladır

Orta yaşlarda bu denge halindedir

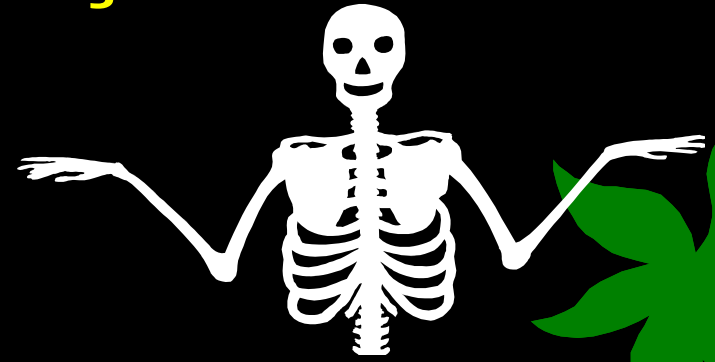
Menapozdan sonrasında ise yıkım, estrogen olmadığından daha baskın hale gelir



KEMİK KAYBI & YAŞLANMA

Menapozdan sonraki 5-15 yılda trabeküler kemikte %25-30, kortikal kemikte %10-15 kayıp sağlanır

**Osteoporoz ilk dönemlerde sessizdir
Ağrı oluştuğunda yakınmalar meydana geldiğinde kırıklar oluşmuştur**



OSTEOPOROZ

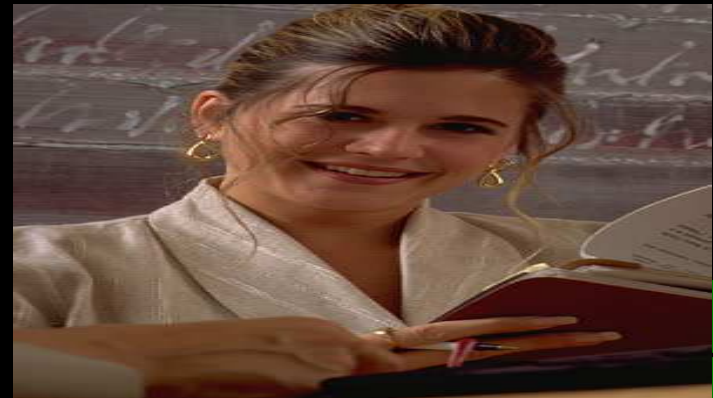


Kontro edilemeyen riskler

Cinsiyet : Kadınların tepe kemik kitlesi erkeklerden %15-20 daha azdır

Küçük ve ince kemikli olmak:

- Etnik yapı** Zencilerde osteoporoz riski daha azdır
- Aile öyküsü**
- Menapoz**
- Yaş**



Kontrol edilebilir risk faktörleri

- Kalsiyumdan zengin beslenme:

- Egzersiz:

- D vitamini almak:

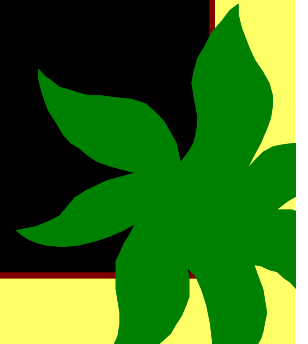
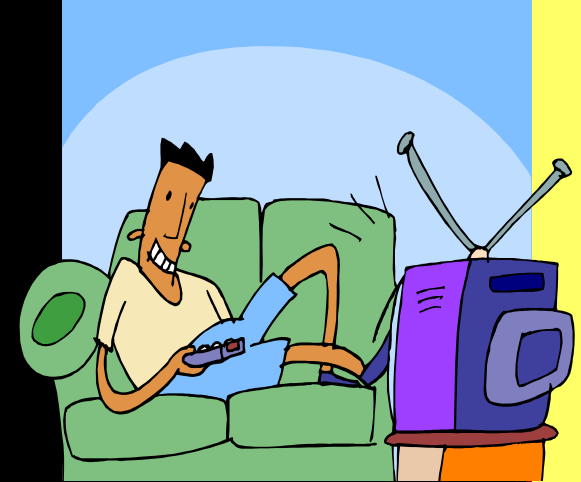
güneşlenmek, multivitamin, desteklenmiş gıdalar

Kahveden ve kafein içeren gıdalardan uzak duralım

Alkolden de

Sigara

Hareketsiz yaşam



Riskler.....

Düşük vücut ağırlığına sahip olmak

Estrojen azlığı

Erken menapoz (<45 yaş)

Cerrahi menapoz

Uzun süreli adet görememe (>1 yıl)

Erkeklerde testesteron düşüklüğü

Düşük kalsiyumlu beslenme

Düşük sosyoekonomik düzey ve beslenme

Tekrarlayan düşmeler

DİĞERLERİ

Kortizol

İdrar söktürücüler

Bazı Tüberküloz ve kanser ilaçları

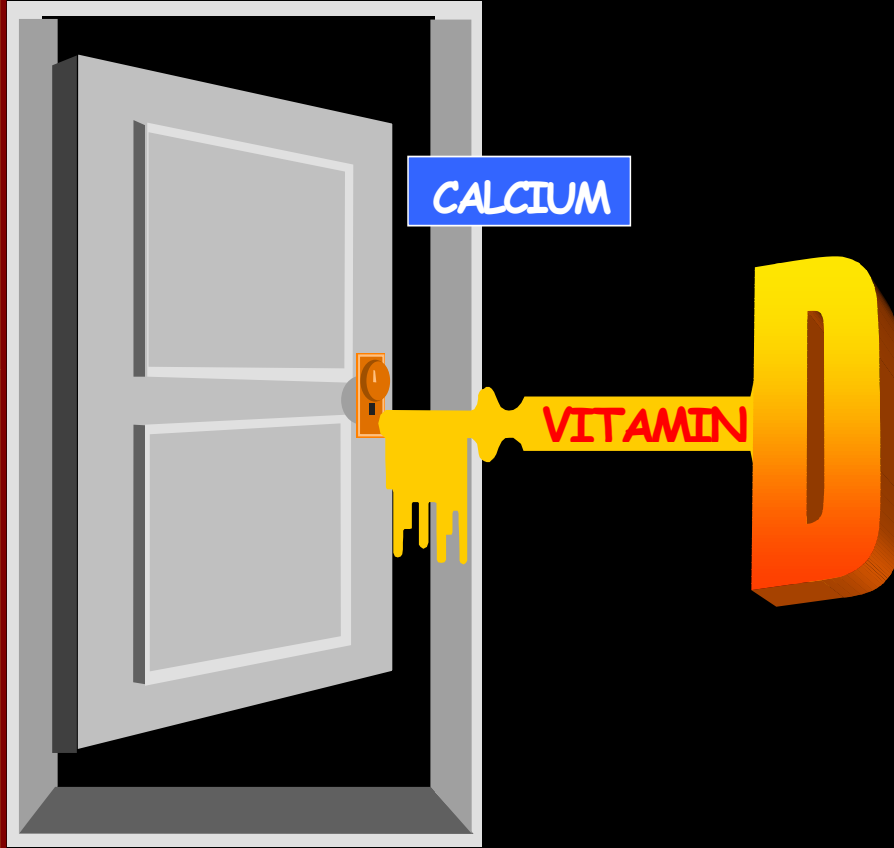
Tiroid Hastalığı veya yüksek doz tiroid ilacı almak

Barsak hastalığı

Böbrek ve Karaciğer hastalıkları

Genetik hastalıkları

D VİTAMİNİ



D vitamini kalsiyumun emilimini sağlar

Günlük vitaminlerle veya diğer ilaçlarla alınan D vitamini 400 IU olmalıdır (asla 800 olmasın)

1 ölçek sütte D vitamini 100 IU

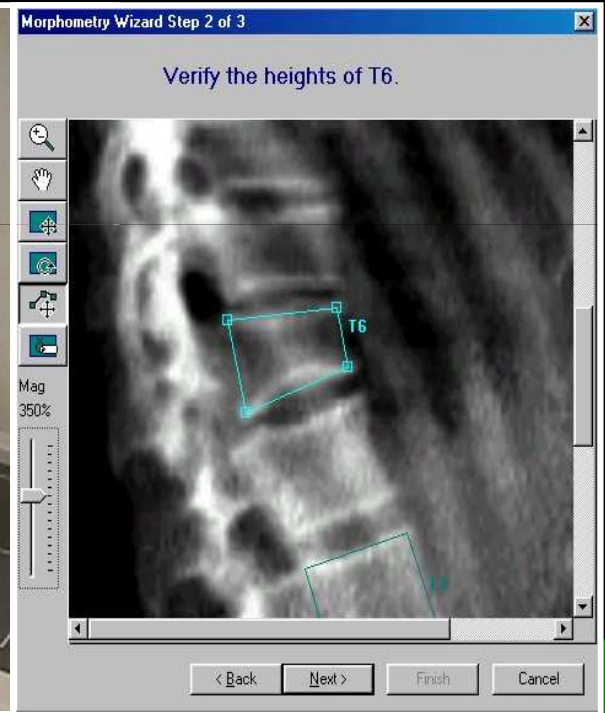
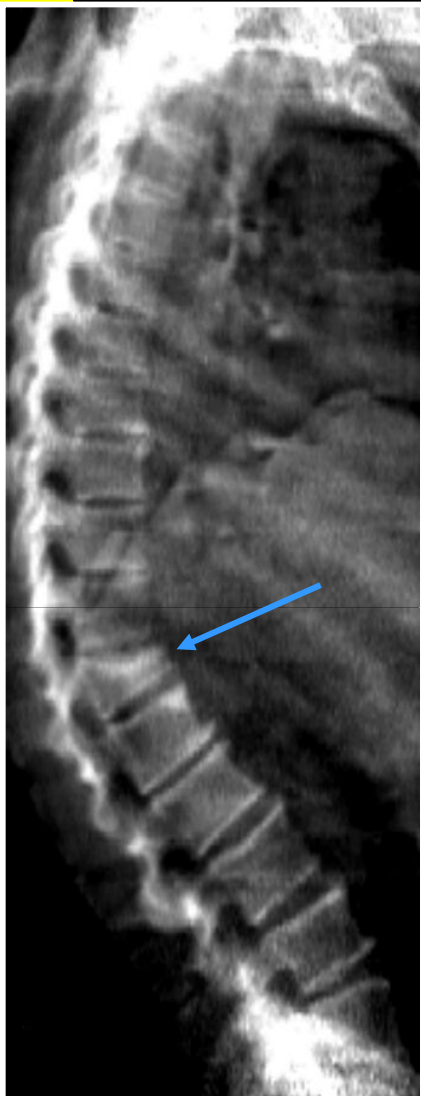


NE ZAMAN TEST YAPALIM VE/VEYA HEKİME BAŞVURALIM

- Osteoporozla ilişkili risk faktörüne sahipseniz
- Ailede osteoporoz
- 45 yaşından önce osteoporoz öykünüz varsa
- Uzun süreli kortizon kullanımı varsa
- Menapoz sonrası hormon almadıysanız

Doktorunuza başvurunuz





DEXA

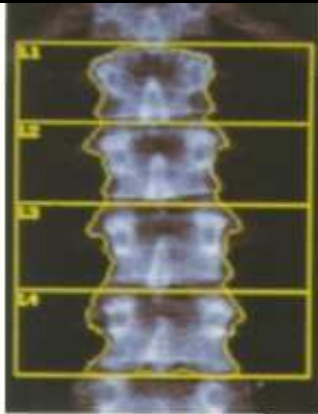


Figure 4.
Typical DXA
image of the
lumbar spine.



Figure 5.
Typical DXA
image of the hip,
including femoral
neck



Figure 3. DXA System

T-Skoru nedir ?

WHO, T-skoru genç yaş grbuna göre kıyaslar

T-Skoru

0 –1

-1 –2.5

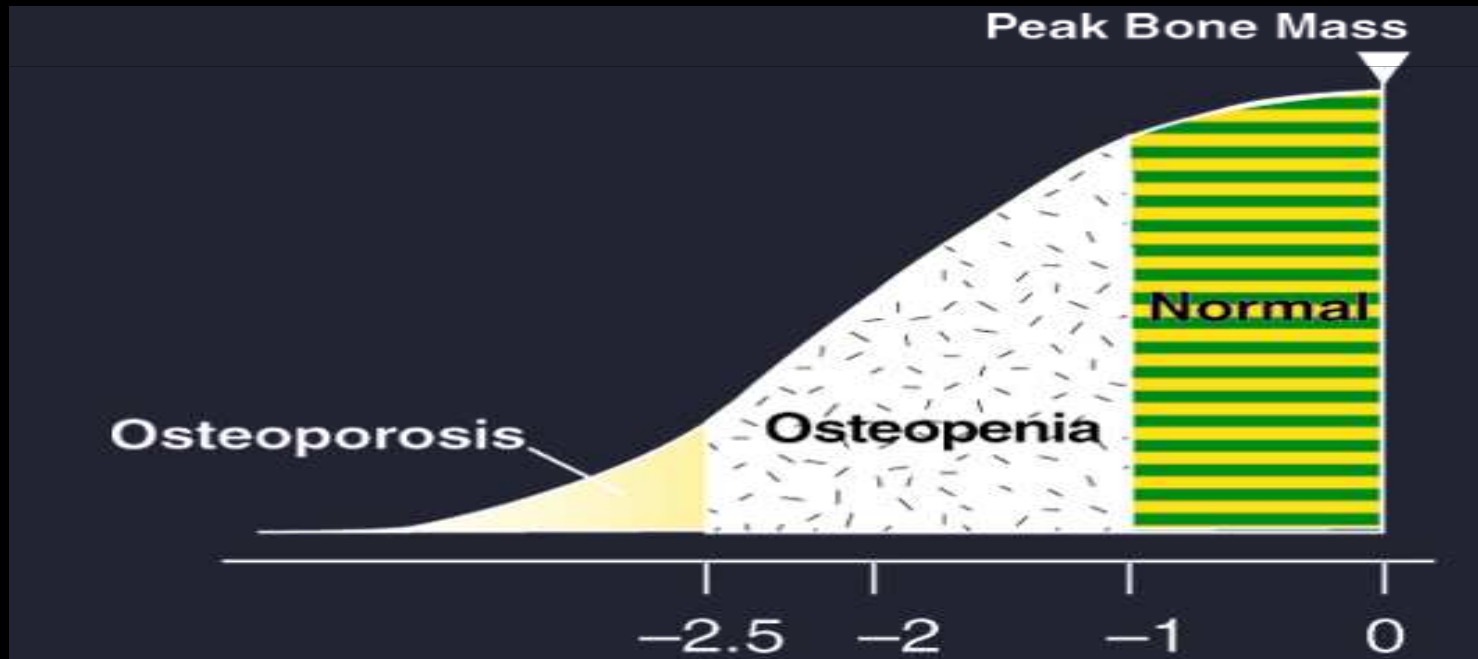
-2.5 veya daha düşük

Tanı

“Normal”

“Osteopenik”

Osteoporoz



WHO, *Guidelines for Preclinical Evaluation and Clinical Trials in Osteoporosis*, 1998.

Tıbbi Tedavi



Estrogen - "ERT"

Fosamax® - Alendronate

Actonel® - Risedronate

Evista® - Raloxifene

Miacalcin® - Calcitonin

Teriparatid ® -PTH



ÖZETLE



**Kalsiyumdan zengin
beslenme**

D vitamini

Düşemelerden korunun

Egzersiz