

OSTEOPOROZ

HASTALIĞIN TANIMI

Düşük kemik kütlesi ve kemik mikro yapısının bozulması sonucu kemik kırılabilirliğinin ve kırık olasılığının artması ile karakterize sistemik bir iskelet hastalığıdır.

- **Birincil Osteoporoz**
 - Tip 1 Osteoporoz(Postmenapozal osteoporoz): 50-75 yaş arası kadınlarda görülür. Kemik kaybı trabeküler kemiktedir ve en sık vertebra ve el bileği kırıkları ortaya çıkar.
 - Tip 2 Osteoporoz(Senil osteoporoz): 70 yaş ve üzerinde görülür. Kortikal ve trabeküler kemik kayıpları olur ve en sık vertebra ve kalça kırıkları meydana gelir.
- **İkincil Osteoporoz**
 - Endokrin nedenler
 - GİS hastalıkları nedeni
 - RA gibi bağ doku hastalıkları
 - Artmış protein tüketimi
 - Kalsiyum eksikliği
 - Malign hastalıklar
 - İlaç kullanımı
 - İmmobilizasyon sebebiyle sekonder olarak gelişebilir.

OSTEOPOROZDA RİSK FAKTÖRLERİ

1. Yapısal ve Genetik Faktörler

- Yaşlanma
- Düşük kemik kütlesi
- Kadın olmak
- Beyaz ten
- Erken menopoz
- Zayıf vücut yapısı
- Genetik faktörler
- Vücut ağırlığının fazla olması

2. Yaşama Biçimi ve Beslenme

- Sedanter yaşam
- Kalsiyum ve D vitamininden fakir diyet
- Aşırı kahve tüketimi
- Sigara tüketimi
- Aşırı tuz ve protein alımı

3. Tıbbi Koşullar

- Kortikosteroid, tiroid ilaçları, heparin, diüretik vb. kullanımı.
- Cerrahi menopoz
- Malabsorbsiyona neden olan GİS sorunları
- Kronik böbrek yetmezliği

- Hiperparatirodizm

4. Çevresel Faktörler

- Kaygan ve ıslak zeminler
- Kötü hava koşulları
- Yetersiz aydınlatma
- Alışılmamış merdiven ve yer döşemeleri
- Yerde takılacak kordon, parça halı vb. bulunması