

Pengertian

Osteoporosis adalah berkurangnya kepadatan tulang yang progresif, sehingga tulang menjadi rapuh dan mudah patah.

Tulang terdiri dari mineral-mineral seperti kalsium dan fosfat, sehingga tulang menjadi keras dan padat. Jika tubuh tidak mampu mengatur kandungan mineral dalam tulang, maka tulang menjadi kurang padat dan lebih rapuh, sehingga terjadilah osteoporosis.

Osteoporosis primer/tipe I (post menopausal) 6x lebih sering pada wanita dibanding pria. Kekurangan estrogen(pada wanita) dan kekurangan testosteron (pada pria) menyebabkan kehilangan massa trabekular.

Osteoporosis sekunder bisa disebabkan penggunaan steroid jangka panjang, kelainan hormonal, kelainan metabolik, dll.

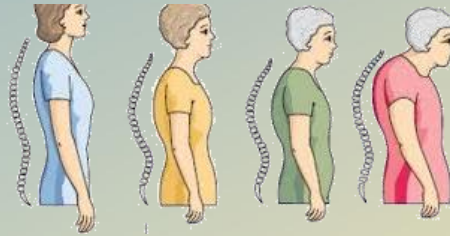


Data di Indonesia:

Satu dari tiga perempuan dan satu dari lima laki-laki di Indonesia terserang osteoporosis atau

keretakan tulang (Yayasan Osteoporosis Internasional).

Dua dari lima orang Indonesia memiliki resiko terkena penyakit osteoporosis (Depkes, 2006)



Gejala

Pada tahap awal, Anda biasanya tidak akan merasakan nyeri atau gejala lainnya. Tetapi ketika tulang telah melemah dan keropos Anda dapat mengalami tanda dan gejala antara lain :

- Nyeri punggung.
- Hilang tinggi badan.
- Badan membungkuk.
- Tulang mudah patah

Tes Diagnostik

Gold standar untuk mengukur densitas tulang adalah :

1. BMD (Bone Mineral Density) dual energy x-ray absorption (DXA/DEXA).

The National Osteoporosis Foundation merokomendasikan tes BMD untuk individu : Semua wanita postmenopause di bawah umur 65 tahun dengan satu atau beberapa faktor resiko osteoporosis.

- Semua wanita di atas 65 tahun tanpa faktor resiko.
- Semua wanita post menopause dengan fraktur (untuk konfirm diagnosis dan keparahan penyakitnya).
- Wanita yang menjalani terapi hormon untuk jangka panjang.

2. Pemeriksaan laboratorium untuk menyingkirkan penyebab lain osteoporosis.



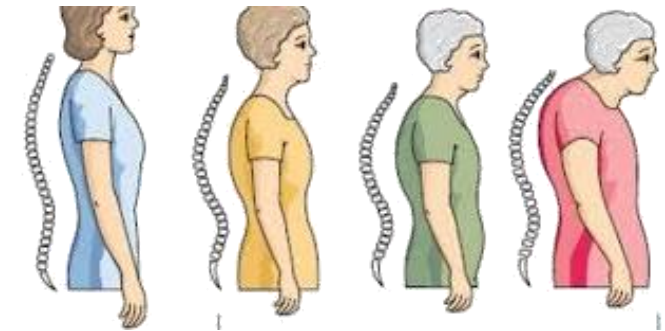


Faktor Resiko

- Perempuan
- Usia
- Ras / suku.
- Keturunan penderita osteoporosis.
- Minuman beralkohol.
- Malas olahraga.
- Merokok.
- Kurang kalsium.
- Mengonsumsi obat (kortikosteroid, obat anti kejang).
- Berat badan, kurus (BMI, 127lb).
- Status kesehatan kurang baik.

dansa, senam, atau jogging.

- Gaya hidup sehat (hindari merokok dan minuman beralkohol).
- Hindari obat-obatan tertentu.



Pencegahan

Rekomendasi tindakan pencegahan sebagai berikut :

- Asupan kalsium cukup (ditemukan pada susu, kacang almond, brokoli, bayam, kubis, ikan salmon kalengan dengan tulangnya, ikan sarden dan kacang-kacangan dan produknya seperti tahu).
- Cukupi asupan vitamin D yang dapat ditemukan pada minyak ikan tuna dan sarden serta kuning telur. Atau suplemen vitamin D untuk memenuhi kebutuhan vitamin D.
- Paparan sinar UV dan matahari (pagi dan sore).
- Melakukan olahraga dengan beban, jalan kaki,

Pengobatan

Tujuan pengobatan penyakit osteoporosis adalah untuk menghindari patah tulang.

Pengobatan sebaiknya dilakukan sedini mungkin di mana arsitektur tulangnya belum rusak.

Biasanya obat yang diberikan adalah :

- Agen anti resoptive.
- Suplement kalsium dan vit D.
- Terapi hormonal, dll.

OSTEOPOROSIS

KESEMBUHAN ANDA
ADALAH KEBAHAGIAAN KAMI

www.rssiagaraya.com