

## **Osteoporoz (Kemik erimesi)**

### **Dr. Ayşe Duygu Şilte Karamanlıoğlu**

Osteoporoz halk arasında ‘Kemik erimesi’ olarak bilinir. Kemik kütlesinde azalma ve bunun sonucunda artmış kırık riski ile karakterize en sık görülen metabolik kemik hastalığıdır.

### **Osteoporozun belirtileri nelerdir?**

Osteoporoz sinsi bir hastalıktır erken dönemde belirti vermeyebilir. Kemik yoğunluğunun azalmasına karşın kemikte herhangi bir kırılma veya çatlama olmadığında veya kemik yoğunluğu ölçümleri yapılmadığı sürece hastalığın tespit edilebilmesi de oldukça güçtür. Osteoporozun ilerlemesi durumunda hastalarda birtakım belirtiler ortaya çıkabilir. Bunlardan bazıları şu şekildedir:

- Omurga içerisinde kırık veya çökmüş bir omurun neden olduğu bel veya sırt ağrıları
- Boyun kısalması
- Kamburlaşma ve çarpık duruş
- Basit hareketlerde bile ortaya çıkabilen kırılma ve çatlamlar

Bu belirtiler osteoporozun ileri dönemlerde görülmektedir. Hastalık bu aşamaya geldikten sonra kemiklerde oluşan hasarın geri döndürülebilmesi oldukça güçtür. Bu nedenle ileri yaştaki bireyler bu hastalığa yakalanmamak için yaşam tarzlarını değiştirmeli, sağlıklı beslenmeli ve öneriler doğrultusunda spor yapmalıdır. Menopoz sonrası dönemde kadınlar; hekimlerinin önereceği aralıklar ile kemik mineral yoğunluğuna ilişkin tarama testlerini yaptırmalıdır.

### **Osteoporozun nedenleri nelerdir?**

Kemikler sürekli olarak yenilenme durumundadır.Yaş ilerledikçe kemik yapımı kemik yıkımına yetişemez hale geldiğinde kemik erimesi süreci başlar. Kemik erimesinin ortaya çıkışında etkili olan risk faktörleri şunlardır:

- Yetersiz kalsiyum, fosfor ve D vitamini alımı
- Kadın cinsiyet
- Erken menopoz
- İleri yaş
- Düşük vücut ağırlığı
- Genetik yatkınlık (Bireyin kendisinde veya ailesinde osteoporozla bağlı kırık hikayesi)
- Cinsiyet hormonlarındaki düşüklükler

- Tiroid hormonlarına ilişkin bozukluklar
- Menopoz öncesi dönemde yumurtalıkların alınması
- Adrenal bez hastalıkları
- Steroid içerikli ilaç kullanımı
- Sigara, kahve ve alkol kullanımı
- Hareketsiz yaşam tarzı

### **Osteoporoz nasıl teşhis edilir?**

Osteoporozun tanısında kesin olan biyokimyasal testler yoktur. Osteoporoz tanısı için kemik yoğunluğunun ölçülmesi gereklidir. Bunun için farklı yöntemler olmakla beraber günümüzde en sık güvenilen ve başvurulan ölçüm yöntemi Dual Enerji X Ray Absorbsiyometri (DEXA) 'dır. Bel omurları, kalça ve el bileğinden ölçüm yapılır. Kliniğimizde ayrıca DEXA cihazının yanlış tanı koyabileceği olgularda QCT cihazı kullanılmaktadır.

### **Osteoporozdan korunmak için ne yapmalıyız?**

Çocukluktan başlamak üzere kalsiyumdan zengin beslenme, yeterli D vitamini alımı, sigara, alkol, kafein, şeker, tuz ve aşırı protein alımının azaltılması, düzenli egzersiz yapılması en önemli korunma yöntemleridir. Osteoporozlu hastalarda ileri yaşta dahil düzenli hareket ederek kalça, sırt ve bel kaslarının kuvvetlendirilmesi kırık riskini azaltır. Ayrıca ideal vücut ağırlığı korunmalı ve osteoporozu yol açan ilaçlardan uzak durulmalıdır.

### **Osteoporozun tedavisi nasıl yapılır?**

Öncelikle hasta kemik erimesi ile ilgili bilgilendirilmelidir. Hastalığın düzeyi, son 10 yıl içerisindeki kemik sağlığına ilişkin gelişen sorunlar, kemik yoğunluğu ölçümlerinin sonuçları gibi faktörler hekim tarafından değerlendirilerek bir tedavi planlanır. Kemik yıkımını azaltan ve yapımını arttıran ilaçlar da kullanılmaktadır. Kırık riski düşük olan hastalarda ilk basamak düzenli beslenme ve Kalsiyum-D vitamini içeren ilaçlardır. Kemiklerinde kırık gelişme riskinin yüksek olduğu tespit edilen hastalarda en yaygın şekilde kullanılan osteoporoz ilaçları bifosfonatlardır (alendronat, ibandronik asit, zolendronik asit). Tedavi için kullanılan diğer seçeneklerden biri monoklonal antikorlar (denosumab)'dır. Ayrıca kemik yapımını arttıran teriparatid tedavide kullanılmaktadır. Bütün bu ilaçlar yan etkiler açısından sıkı takip edilmesi gereken ve uzman önerisi dışında kullanılmaması gereken ilaçlardır. Ağrılı dönemde yatak istirahati önerilebilir. Fizik tedavi ajanları ağrı tedavisi için uygulanabilir. Duruş eğitimi ve güçlendirici egzersizler hastalara öğretilmelidir. Tempolu yürüyüşler, ağırlık çalışmaları,

aerobik egzersizler, tenis, merdiven çıkma gibi aktivitelerosteoporoz için önerilen egzersizlerdendir. Kırığa bağlı ağrı durumunda korse kullanımı önerilebilir. Ayrıca osteoporoz gelişmiş olan hastalarda kırıkların önlenmesi için görme kusuru varsa bunun tedavisi ve iyi bir aydınlatma gereklidir. Yerde, ayağın takılmasına ya da kaymasına yol açacak kilim, ocuk oyuncağı gibi şeyler bulunmamalıdır. Merdivenlere, koridorlara tutunmak için tırabzanlar yapılabilir.