



Hastalığın tanısı, 15-20 dakika gibi kısa sürede yapılan kemik yoğunluk ölçümü ile anlaşıyor. Kemik erimesi sonucunda kaybedilen kemik tam olarak geri kazanılamadığından, erken tanı hastalığın seyri açısından çok önemli. Bu nedenle Türkiye'deki ve diğer ülkelerdeki sağlık bakanlıklarının yanı sıra konu ile ilgili dernek ve kuruluşlar toplumda farkındalık yaratmak ve bilimsel çalışmalarını paylaşmak adına kampanyalar ve toplantılar düzenliyor. Özellikle Dünya Osteoporoz Günü olan 20 Ekim'de tanıtım kampanyaları daha da yoğunlaşıyor. Ülkemizde Türkiye Osteoporoz Derneği ve Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği'ne bağlı Osteoporoz ve Diğer Metabolik Kemik Hastalıkları Çalışma Grubu üyeleri de önemli bilimsel çalışmalara imza atarak düzenledikleri kongrelerde kamuoyunu aydınlatıcı paylaşımlarda bulunuyorlar

(<http://www.turkendokrin.org/index.php>, <http://www.osteoporoz.org.tr/>, http://www.turkendokrin.org/files/file/METABOLIK_TTK_web.pdf).

Osteoporoz yani kemik erimesi yaşla veya menopozla kaçınılmaz olsa bile, beslenme alışkanlıklarındaki ve hayat tarzındaki birtakım değişiklikler hastalığı geciktirilebilir veya önleyebilir.

Halk arasında kemik erimesi olarak bilinen osteoporoz, kemik kütlesi kaybı, kemiğin ince yapısının bozulması ya kemiğin kırılmaya yatkın hale gelmesi durumu olarak tanımlanıyor. Belirti göstermeyen bu hastalıkta kemikler kaybedilirken herhangi bir rahatsızlık hissedilmiyor, ancak kemik kütlesi kaybı sonucu kemiklerde kırık oluştuğunda ağrı hissediliyor. Hastalık 50 yaş üzerindeki her üç kadından birinde, erkeklerde hatta nadiren çocuklarda da görülebiliyor.

Uzmanlar, kemik iliğinde kemik yapan ve yıkan hücreler olduğunu yani dinamik bir organ olan kemiğin, vücut tarafından bir yandan yapılırken bir yandan da yok edildiğini söylüyor. Kemiğin yapımı ve yıkımı arasındaki denge, yeni doğan bebeklerde ve çocuklukta kemik yapımı lehine; yirmili yaşlarda vücutta kemik yapımı en üst düzeylere ulaşıyor. Bu yaşlardan son-

ra kemik yıkımı, yapımından fazla oluyor. Bu nedenle kemik kütlesi giderek azalıyor. Gençlik yıllarında kemik kütlesi yüksek olan kadınlar, menopoz evrelerinde ve yaşlanma ile başlayan kemik yıkımlarında, gençken kemik kütlesi düşük olanlara göre, kemiklerini daha iyi koruyor.

Kemiğin yıkımı, kadınlarda östrojen adlı hormon tarafından önleniyor. Menopoz ile bu hormonun yapımı giderek azalıyor ve dolaşımdan kayboluyor. Dolayısıyla kemik yıkımı önlenemiyor. Yaşlanmayla birlikte vücutta oluşan değişiklikler de kemik yıkımından sorumlu. Yani kadınlarda önce östrojen eksikliği, sonra da yaşlanmaya ait faktörler birleşince kemik kaybı erkekler için daha belirgin oluyor.

Hastalık omurgada, kalçada, kol bileğinde veya vücudun diğer taraflarında kolaylıkla kırıklara yol açıyor. Omurga kırıkları boy kısalmasına, kamburluğa, göğüs kafesi ve karın boşluğu hacimlerinin ufalmasına, dolayısıyla kalbin ve akciğerlerin çalışmasında bozukluklara, mide bağırsak işlevlerinde bozulmaya neden oluyor.

Hayat boyu alınan birtakım tedbirlerle hastalığın geciktirilebileceğini ve önlenilebileceğini belirten uzmanlar, çocukluktan itibaren yeterli miktarda süt ve süt ürünleri tüketmenin, gazlı içeceklerden, hazır donmuş gıdalardan, fazla et tüketiminden kaçınmanın, alkol ve sigaradan uzak durmanın, yürüme, koşma, merdiven çıkma gibi fiziksel egzersizleri ihmal etmemenin ve D vitamini almak için güneş ışınlarına yeterince maruz kalmanın önemini özellikle vurguluyor.

D vitamini kalsiyum ve fosforun sindirim yollarında kullanılması ve emilimi ile özellikle çocuklarda büyüme için gerekli bir vitamin olan D vitamini vücuda besinler yoluyla provitamin-D şeklinde alındıktan sonra güneş ışınlarının etkisiyle deride D vitaminine dönüşür. Kuvvetli kemik ve dişler, bu vitaminin kalsiyumu buralara yerleştirmesiyle olur. Bu nedenle güneşin dik gelmediği saatlerde açık havada vakit geçirerek, vücudumuzun D vitamini depolamasına yardımcı olmalıyız.