



Dünya Osteoporoz Günü nedeniyle
Türkiye Osteoporoz Derneği'nden açıklama
20 Ekim 2020-Ankara

COVID-19 SALGININDA GÖLGEDE KALMAMASI GEREKEN BİR HASTALIK: OSTEOPOROZ

Osteoporoz (kemik erimesi) en yaygın metabolik kemik hastalığıdır ve görülme sıklığı yaşla birlikte artar. Osteoporoz sessiz ve sinsi ilerleyen bir hastalıktır fakat kırık gelişmesi halinde kişinin sağlık durumunu ve yaşam kalitesini ciddi anlamda bozar. Her 3-5 kişiden birinde hayatı boyunca en az 1 kez kemik erimesine bağlı kırık gelişmektedir. Osteoporozla bağlı kalça kırıklarında 1 yıllık ölüm oranı %20-30 civarında olup ileri yaş grubunda fonksiyonel bağımsızlıkta azalmaya neden olan hastalıklar arasında ilk sıralarda yer almaktadır. Tüm dünyada her yıl yaklaşık 740.000 kişi kalça kırıkları nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Bu nedenle osteoporozun erken tanısı ve etkin tedavisi oldukça önemlidir.

Yaşamakta olduğumuz COVID-19 salgınına kontrol altına alabilmek amacıyla tüm dünyada olduğu gibi bizim ülkemizde de sosyal izolasyon, karantina ve hatta sokağa çıkma yasağı uygulanmaktadır. Bu yolla her ne kadar enfeksiyonun yayılım hızı azaltılsa da evlerde hareketsiz yaşam tarzı ciddi şekilde artmıştır. Salgınla birlikte günlük adım sayısında %12-38 arasında azalma olduğu bildirilmiş olup, 65 yaş üzeri bireylerde bu oranın çok daha yüksek olduğu tahmin edilmektedir.

Ayrıca, hastaneye ulaşmadaki güçlükler nedeniyle kemik taraması ve gerekli laboratuvar testleri yapılamadığı için tanıda gecikmeler olmakta, tedavi altındaki hastalarda ise kontroller ve hastanede yapılan ilaç uygulamaları aksadığı için düzenli olarak yapılması gereken tedaviler kesintiye uğrayabilmektedir.

TÜRKİYE OSTEOPOROZ DERNEĞİ ÖNERİLERİ

1. Kemik kütlelerinin korunması için yürüyüş gibi kemiğe yük binen aktivitelerin sürdürülmesi oldukça önemlidir. Salgın döneminde artmış olan televizyon seyretme, kitap okuma gibi oturarak ya da uzanarak yapılan hareketsiz aktiviteleri mümkün olduğunca azaltmak gereklidir. Bu amaçla yemek yapma, ev içerisinde yürüme gibi düşük yoğunluklu aktiviteler gerçekleştirilebilir. Özellikle yaşlı bireylere, 1 saatten uzun süre oturur pozisyonda kalmamaları hatta her 30 dakikada 1 kalkıp 2-3 dakika dolaşmaları önerilir. Mümkünse açık havada ve kişiler arası yeterli fiziksel mesafe bırakılması şartıyla, hafta 5 gün en az 10 dakikalık yürüyüşler yapılması uygundur.

Yürüyüş süresi zamanla artırılabilir. Egzersiz programına yeni başlayacak kişiler, kalp damar ve solunum sistemi ile kas iskelet sistemi açısından öncesinde mutlaka bir hekim tarafından değerlendirilmelidir. Ayrıca, ev içerisinde kolaylıkla yapılabilecek çeşitli kuvvetlendirme ve denge egzersizleri de düşmelerin önlenmesi açısından yararlı olacaktır. Yaşlılarda en sık görülen ev kazaları düşmelerdir. Genellikle kaygan zeminler/halılar, açıktaki elektrik kabloları, yetersiz aydınlatma gibi ev koşulları kazalara zemin hazırlamaktadır. En sık düşmenin gerçekleştiği alanlar banyo ve yatak odasıdır. Bu tip kazaların önlenmesi için ev içerisinde gerekli düzenlemeler yapılarak düşme sonucu kırık gelişme riski azaltılabilir.

2. Benzer şekilde evde geçirilen vakit arttıkça güneş ışınlarından yararlanma azalmakta ve bu durum D vitamini eksikliğine yol açabilmektedir. Özellikle de önümüzde kış ayları olduğu göz önüne alındığında, eksiklik tespit edilmesi halinde hekim kontrolünde D vitamini takviyesi kullanmak uygun olacaktır.

3. Kemik sağlığı için yeterli kalsiyum alımı oldukça önemlidir. Kalsiyum gereksiniminin diyetle karşılanması tercih edilir. Kalsiyum destek preparatları sadece diyetle yeterli kalsiyum alamayan ve osteoporoz açısından yüksek riskli olan kişilere verilmelidir. Süt ve süt ürünleri kalsiyum açısından zengin kaynaklardır. Yoğurt ve peynir gibi fermente süt ürünleri aynı miktardaki sütte daha fazla kalsiyum sağlar. Aynı zamanda, probiyotikli yoğurt ve kefirdeki yararlı mikroorganizmalar bağışıklık sistemini de destekler; bu nedenle salgın döneminde tüketilmeleri özellikle önerilir. Süt ve süt ürünleri yanı sıra ıspanak, roka gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler, soya ürünleri, susam, chia tohumu, tahin, tarhana, badem, kuru incir, sardalye ile somon balığı da önemli kalsiyum kaynaklarıdır.

4. Osteoporoz tedavisinde kullanılan ilaçların COVID-19 enfeksiyonu riskini ve ciddiyetini arttırdığı, ya da hastalığın seyrini değiştirdiği yönünde kanıt bulunmamaktadır. Osteoporoz tedavisi altındaki hastaların, kalsiyum ve D vitamini desteği dahil olmak üzere ilaçlarını kullanmaya devam etmeleri gereklidir. Salgının seyrine göre hastaneye/hekime ulaşamama halinde bazı ilaçların kullanımının birkaç ay ertelenmesi mümkünken, bazı ilaçların kullanımının 1 aydan fazla geciktirilmesi kemik kaybına ve kırık gelişimine neden olabilir. Bu nedenle tedavinin nasıl devam etmesi gerektiği konusunda mutlaka takip eden hekimle telefon aracılığıyla da olsa bağlantıya geçilmelidir.



Prof. Dr. Yeşim GÖKÇE KUTSAL



Prof. Dr. Ayşe A. KÜÇÜKDEVECİ



Prof. Dr. Merih SARIDOĞAN



Prof. Dr. Jale MERAY



Prof. Dr. Yeşim KIRAZLI



Prof. Dr. Oya ÖZDEMİR



Prof. Dr. Zafer GÜNENDİ

Türkiye Osteoporoz Derneği Yönetim Kurulu

Detaylı bilgiler için Türkiye Osteoporoz Derneği web sayfasını ziyaret edebilirsiniz:

<http://osteoporoz.org.tr>