

OSTEOPOROSIS berpunca daripada pengurangan kepadatan tulang dan mineral kalsium mengakibatkan tulang menjadi rapuh dan mudah berlakunya kepatahan.

Pakar Bedah Onkologi Ortopedik dan Muskuloskeletal Hospital Pakar KPJ Kluang, Dr. Goh Kian Liang berkata, proses keseimbangan kalsium badan yang semakin lemah, faktor pemakanan dan masalah hormonal disebabkan menopause dan hipertirodisma boleh meningkatkan risiko osteoporosis.

Gaya hidup sedentari, kurang pendedahan kepada cahaya matahari atau bersaling kait dengan masalah perubatan seperti kerosakan buah pinggang, kencing manis, pengambilan ubat steroid berpanjangan juga, boleh mempercepatkan lagi proses osteoporosis.

Katanya, sekiranya tiada langkah pembaikan dilakukan, osteoporosis boleh bertambah serius dan mengakibatkan pelbagai masalah perubatan yang menjejaskan kualiti hidup pesakit.

“Osteoporosis peringkat teruk, mendedahkan individu kepada risiko kepatahan yang tinggi. *International Osteoporosis Foundation* (IOF) menganggarkan osteoporosis menyebabkan kepatahan sebanyak 8.9 juta kes setahun atau bersamaan berlaku setiap tiga saat.

Mengikut statistik dunia, setiap satu daripada tiga wanita dan satu daripada lima lelaki berumur lebih daripada 50 tahun akan mengalami kepatahan osteoporosis.

Apabila pesakit mengalami kepatahan, risiko kematian adalah meningkat sebanyak 20 peratus dalam 12 bulan pertama.

SIMPTOM

Sakit belakang, sakit sendi dan tulang berpanjangan terutamanya semasa melakukan aktiviti seperti berjalan, bersenam dan mengangkat objek yang berat antara simptom osteoporosis.

Kepatahan tulang mudah berlaku walaupun disebabkan kecederaan ringan seperti jatuh ataupun bersin.

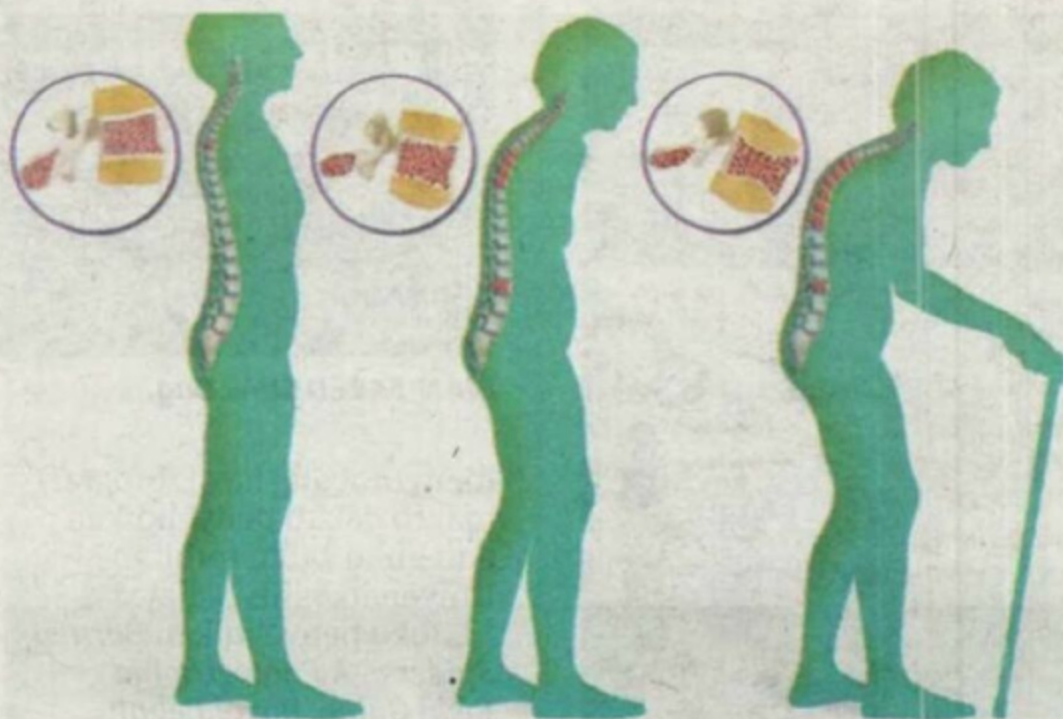
Tulang pinggul, tulang pergelangan lengan dan tulang belakang, antara bahagian yang selalu patah.

Mengenai simptom, Kian Liang berkata, tidak ada

Osteoporosis tingkat risiko patah tulang



Proses keseimbangan kalsium badan menjadi semakin lemah apabila usia meningkat.”



BONGKOK disebabkan tulang belakang yang rapuh dan menjadi kemek. - GAMBAR HIASAN

simptom ketara sehinggalah pesakit mengalami kepatahan.

“Saringan dual energy X-ray absorptiometry (DEXA scan) boleh dilakukan untuk mengukur kepadatan tulang dengan tepat dan menganggarkan risiko kepatahan tulang. Ujian ini dapat membantu pesakit mendapatkan rawatan pencegahan, seterusnya mengurangkan risiko kepatahan untuk jangka masa panjang,” ujarnya.

RAWATAN

Kebanyakan pesakit memerlukan rawatan seperti immobilisasi tulang menggunakan plaster-of-paris atau pembedahan terutamanya untuk tulang pinggul.

Ini membolehkan tulang bercantum semula dan pesakit dapat mencapai fungsi



GOH KIAN LIANG

asal anggota badan yang patah.

“Beberapa rawatan osteoporosis yang disarankan adalah seperti *bifosfonat*, *teriparatide*, *denosumab*, *calcitonin*, kalsium dan vitamin D. *Bifosfonat* dan *denosumab* merupakan ubat-ubatan yang dapat mengekalkan kekuatan tulang dengan mengurangkan

KAWAL OSTEOPOROSIS:

- » Lakukan senaman berimpak tinggi seperti berjalan dan menari kerana ia memberi rangsangan kepada tulang untuk membina jisim padat dan kuat.
- » Amalkan pemakanan seimbang dan kaya dengan kalsium serta vitamin D untuk tulang sihat dan kuat.
- » Elakkan merokok dan meminum alkohol serta kurangkan pengambilan kopi.

penyerapan semula tulang.

“*Teriparatide* merupakan ubat hormonal yang dapat membantu pembentukan tulang baru. Kalsium dan vitamin D merupakan suplemen penting untuk memastikan sumber yang mencukupi untuk pembentukan semula tulang,” ujarnya yang menjelaskan, amalan gaya hidup sihat, pemakanan seimbang, mengelakkan pengambilan alkohol and berhenti merokok antara langkah yang dapat meningkatkan tahap kesihatan tulang.

Osteoporosis, lazimnya dikaitkan dengan masalah kekurangan kalsium dari rata-rata penghidapnya ialah warga emas.

Hasil penyelidikan bersama antara Universiti Putra Malaysia dan Universiti Otago, New Zealand menunjukkan kebanyakan wanita Malaysia mendapat kurang daripada 50

peratus jumlah kalsium yang disarankan untuk kesihatan tulang.

Menjelang tahun 2050, kesan osteoporosis di Asia dikatakan bakal menunjukkan peningkatan apabila lebih 50 peratus pesakit dijangka berdepan masalah tulang retak atau patah tulang pinggul.

RAMLAH UBAH GAYA HIDUP

SEAWAL usia 50 tahun, Ramlah Amir sudah mengalami sakit tulang belakang dan tulang pinggul.

Wanita itu menyangkakan itu hanya sakit biasa.

Biarpun, sudah hampir tiga bulan, sakitnya masih tidak pulih malah semakin serius.

Ia semakin menjadi-jadi tatkala mahu solat hingga menyebabkan beliau terpaksa bersolat atas kerusi.

Khuatir dengan keadaan dirinya, Ramlah berjumpa pakar perubatan.

Selepas menjalani beberapa ujian, Ramlah terkejut apabila dirinya disahkan mengalami osteoporosis Type 1.

“Pakar menyarankan saya mengubah gaya hidup termasuk menjaga pemakanan dan melakukan senaman ringan yang sesuai dengan keadaan saya, selain patuh melakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala seperti yang ditetapkan oleh pakar.

“Selain merasakan sakit semakin berkurangan, saya tetap melakukan pencegahan bagi mengelakkan tulang semakin rosak teruk,” ujarnya.