

Wanita dominasi penyakit osteoporosis

Berupaya untuk sembuh namun perlu mengikuti preskripsi, rawatan yang disyorkan pakar

SEAWAL usia 50 tahun, Norhayati Abu sudah mengalami sakit tulang belakang dan tulang pinggul.

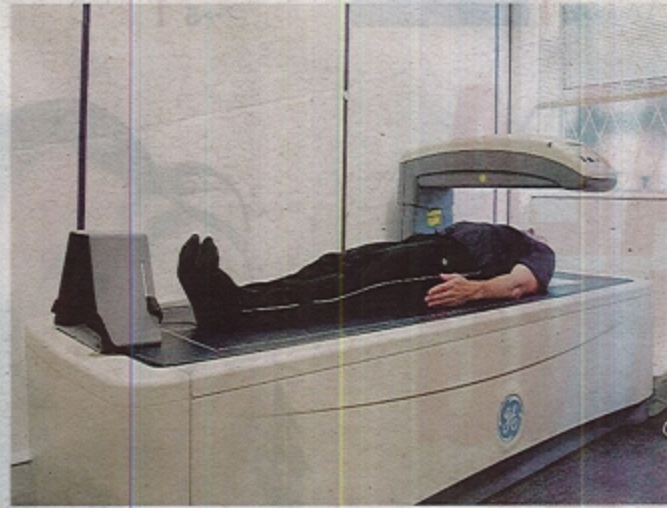
Suri rumah itu menyangkakan itu hanya sakit biasa. Biarpun, sudah hampir tiga bulan, sakitnya masih tidak pulih malah semakin serius.

Selain itu, Norhayati berkata, sakit sendi terutama pada lutut juga seringkali menghantuinya.

la semakin menjad-jadi tatkala mahu solat. Akhirnya, beliau terpaksa memilih untuk melakukan ibadat wajib itu di atas kerusi.

"Sebenarnya pada awal umur 40 tahun lagi, gigi saya juga mudah sangat tercabut. Hanya beberapa batang gigi yang bertahan". Sekarang, saya pakai gigi palsu.

"Terus terang saya kata, masalah sendi, sakit tulang belakang dan gigi mudah



SESEORANG boleh mengukur ketumpatan tulang menggunakan teknologi DXA.

tertinggal ini memang telah menyukarkan kehidupan harian saya," kongsi kepada Sihat:Aktif.

Khuatir dengan keadaan dirinya, Norhayati berkata, beliau berjumpa pakar perubatan.

Selepas menjalani beberapa ujian, wanita berkenaan berkata, beliau terkejut apabila dirinya disahkan mengalami osteoporosis Type 1. Ber cerita tentang osteoporosis, lazimnya ia dikaitkan dengan masalah kekurangan kalsium dan 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.

Bagi menyelesaikan lebih lanjut tentang penyakit osteoporosis yang dikatakan sebagai pembunuh senyap,



NORHAYATI



DR MAHYUDDIN

Sihat:Aktif mewawancarakan Pakar Bedah Ortopedik, Dr Ahmad Mahyuddin Mohamed atau lebih dikenali sebagai Dr Mahyuddin.

Tulang rapuh

Bagi memudahkan penjelasan, Dr Mahyuddin memberi analogi osteoporosis dengan sebij telur.

Jelasnya, tulang seseorang umpama cengkerang telur yang nipis.

Terjemahan mudahnya, osteoporosis adalah keadaan yang mana tulang manusia mudah rapuh.

Definisi itu selari dengan takrifan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengenai penyakit itu.

Menurut WHO, osteoporosis merupakan satu keadaan kehilangan kepadatan tulang yang mengakibatkan tulang-tulang rapuh dan mudah patah.

Dr Mahyuddin memberitahu, osteoporosis didorong oleh pelbagai faktor dan dibahagikan kepada dua jenis iaitu Primary Osteoporosis dan Secondary Osteoporosis.

Primary Osteoporosis ialah keadaan yang mana berlaku tanpa disebabkan oleh ubat-ubatan atau masalah perubatan yang lain. Ia terdiri daripada dua jenis iaitu:

1 Osteoporosis Type 1

Berlaku kepada wanita apabila mereka mengalami proses menopause. Wanita yang mengalami osteoporosis ini terdedah kepada patah tulang belakang dan pergelangan tangan.

7 Tanda kemungkinan anda bakal menghadapi penyakit osteoporosis:

1. Tulang rapuh

Tulang menjadi lemah dan mudah retak atau patah sekiranya terjatuh atau mengalami hentakan. Jika anda berada dalam situasi ini, anda sudah diwajibkan berjumpa pakar.

2. Tinggi berkurang

Sekiranya anda menghadapi penyakit ini, secara tidak langsung ketinggian anda semakin berkurang. Dalam erti kata mudah, anda semakin pendek. Justeru, pantau ketinggian anda setiap tahun.

3. Postur badan

Postur badan dilihat tidak normal seperti orang lain.

4. Kuku rapuh

Meskipun bukan merupakan indikator yang signifikan, namun, kuku rapuh juga boleh dikaitkan dengan tulang yang rapuh.

5. Malas

Jika anda malas bersenam, risiko memiliki tulang yang lemah lebih besar.

6. Rasa ngilu pada otot dan sendi

Jika kerap berlaku, sudah tiba masanya anda berjumpa dengan pakar kerana situasi itu mempengaruhi kepadatan tulang.

7. Sakit punggung

Jika anda sakit punggung yang tidak jelas akibatnya, segera temui doktor.

Sumber: Nature Tip

2 Osteoporosis Type 2

Jenis kedua osteoporosis ini melibatkan proses penuaan dan dilihat berlaku terhadap pesakit yang berusia 75 tahun ke atas bagi kedua-dua jantina. Ia disebabkan oleh kurangnya penyerapan kalsium.

Jika dibandingkan dengan osteoporosis Type 2, majoriti pesakit osteoporosis Type 2 lebih terdedah kepada patah tulang pinggul dan paha.

Antara perkara yang boleh meningkatkan risiko Primary Osteoporosis berlaku ialah:

- Genetik** - caucasian (berkulit putih), orang Asia, wanita, sejarah keluarga, bertubuh kurus
- Hormon** - Kekurangan hormon oestrogen, menopause
- Gaya hidup** - Merokok, pengambilan alkohol dan kehidupan tidak aktif
- Diet** - Kekurangan pengambilan kalsium atau vitamin D

ANEKDOT

ANEKDOT

7 Saranan kepada penghidap osteoporosis:

- Patuhi temu janji doktor untuk memantau perkembangan simptom dan keadaan kesihatan anda.
- Dengar arahan doktor, jangan mengambil ubat yang tidak dipreskripsi oleh doktor atau terlepas dos ubat anda.
- Berunding dengan ahli terapi fizikal atau pakar rehabilitasi senaman untuk menguatkan otot anda.
- Ambil makanan yang kaya dengan kalsium dan vitamin D.
- Jangan merokok.
- Elakkan pengambilan alkohol berlebihan. Pengambilan lebih daripada dua minuman alkohol sehari boleh mengurangkan pembentukan tulang. Mabuk juga boleh meningkatkan risiko jatuh.
- Elakkan terjatuh. Sila pakai kasut tumit rendah dengan tapak yang tidak licin dan pastikan perkara-perkara yang boleh membuatkan anda jatuh di dalam rumah dijauhkan seperti wayar elektrik, alas lantai dan permukaan licin. Pastikan bilik mendapat pencahayaan yang cukup, pasang pemegang di dalam dan luar pintu bilik mandi dan pastikan anda dapat masuk dan keluar dari bilik dengan mudah.

Sumber: Hello Doktor

Jelas Dr Mahyuddin, Secondary Osteoporosis pula terjadi akibat daripada pengambilan ubat-ubatan tertentu atau disebabkan oleh masalah kesihatan pesakit.

"Sesetengah ubat boleh menyebabkan osteoporosis berlaku apabila ia menghalang proses penyerapan kalsium atau mengganggu metabolisme kalsium di dalam badan. Antara contoh ubat-ubatan ini ialah thyroxine, antacid, lithium dan warfarin.

"Metabolisme kalsium juga boleh terganggu bagi pesakit yang menghadapi penyakit hati kronik, penyakit buah pinggang kronik, masalah sistem endokrin dan usus," katanya.

Symptom

Ramai pesakit yang mengalami osteoporosis disebabkan rasa sakit atau sengal-sengal tulang terutamanya pada bahagian belakang dan pinggang. Tidak kurang juga yang mendapatkan rawatan akibat patah tulang.

Mengulas hal itu, Dr Mahyuddin berkata, "kepatahan" yang kerap berlaku bagi pesakit osteoporosis itu lazimnya melibatkan tulang pergelangan tangan, tulang pinggul dan juga tulang belakang.

"Setiap 'kepatahan' ini mempunyai teknik rawatan yang berbeza bergantung kepada lokasi dan konfigurasi 'kepatahan' tersebut," katanya sambil memberitahu, golongan yang berusia seawal usia 60 tahun yang mana 70 peratus adalah wanita dan 19 peratus lelaki mengalami osteoporosis.

Namun, usah terlalu bimbang kerana tidak semua warga emas mendapat osteoporosis.

Bagi mengetahui tahap kekuatan tulang seseorang atau Bone Mass Density (BMD), doktor biasanya akan melakukan ujian Dual Energy X-ray Absorptiometry atau DEXA Scan, kata pakar berkenaan.

Ujian itu akan menggunakan teknologi x-ray dan ia memberi nilai tertentu bagi tulang setiap pesakit yang diuji.

Nilai tersebut diberi dalam bentuk T-score iaitu ia membandingkan tulang pesakit dengan populasi muda (dalam jantina dan bangsa yang sama).

T-score antara -1 dan -2.5 menunjukkan kekuatan tulang yang merosot (keadaan yang dikenali sebagai osteopenia) manakala osteoporosis pula akan menunjukkan nilai T-score yang lebih rendah daripada -2.5.

Adakah penyakit itu boleh dicegah? Ujar Dr Mahyuddin: "Rawatan yang



DR IMA NIRWANA memberi khidmat nasihat percuma mengenai osteoporosis kepada masyarakat umum sempena Hari Osteoporosis Sedunia 2018 di Hospital Canselor Tuanku Muhriz baru-baru ini.

terbaik ialah dengan memastikan BMD yang optimal (T-score antara 0 ke -1). Ia boleh dicapai dengan pengambilan sumber kalsium yang mencukupi. "Risiko osteoporosis juga boleh diminimumkan sekiranya seseorang berhenti merokok, tidak mengambil minuman beralkohol, mengamalkan pemakanan yang seimbang dan melakukan senaman secara berkala," ujar beliau lagi.

Boleh sembuh

Turut berkongsi berkenaan penyakit osteoporosis ialah Pakar Farmakologi, Fakulti Perubatan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Prof Dr Ima Nirwana Soelaiman.

Menerangkan lebih lanjut, pakar itu berkata, osteoporosis ialah sejenis penyakit tulang penyakit yang mana rongga-rongga atau liang-liang di dalam tulang menjadi lebih besar daripada normal. Ini menjadikan tulang kurang padat dan sekali gus menjadi lemah dan mudah patah.

"Kepadatan tulang maksimum berlaku sekitar usia 30-an. Selepas itu, tulang mula menyusut dengan perlahan. Untuk wanita, penyusutan ini menjadi lebih ketara menjelang menopause.

"Osteoporosis boleh terjadi sekitar umur 50-an untuk wanita, dan 60-an untuk lelaki. Oleh itu, wanita dan lelaki dalam lingkungan umur itu digalakkan menjalani pemeriksaan pengukuran ketumpatan tulang menggunakan alat radas Dual Energy X-ray Absorptiometer

(DXA)," katanya yang tidak menafikan DXA agak mahal untuk sekali ujian.

Justeru, apa yang boleh dilakukan bagi mengelakkan osteoporosis? Demikian saranan Dr Ima Nirwana:

- Lakukan senaman berimpak tinggi seperti berjalan, berjoging, melompat dan menari yang memberi rangsangan kepada tulang untuk membina jisim yang padat dan kuat.
- Pemakanan yang seimbang dan kaya dengan kalsium serta vitamin D.
- Vitamin D daripada cahaya matahari yang mencukupi setiap hari. Ia penting untuk tulang yang sihat dan kuat.
- Elakkan tabiat buruk merokok dan meminum alkohol.
- Kurangkan pengambilan kopi.

Namun, jika simptom penyakit itu sudah sedia dihidapi, ikuti penghidapan preskripsi ubat seperti disarankan oleh doktor di samping mengamalkan gaya hidup sihat seperti yang dicadangkan.

Menjawab persoalan sama ada osteoporosis boleh dipulihkan sepenuhnya, Dr Ima Nirwana berkata, ia boleh berlaku sekiranya pesakit mengikut rawatan yang disyorkan oleh doktor.

"Di antara ubat yang berkesan untuk merawat osteoporosis ialah jenis bisfosfonat, SERMS, hormone paratiroid dan antibody monoklonal.

"Ubat untuk mencegah osteoporosis pula ialah kalsium dan vitamin D dan gantian hormon estrogen yang khusus

Faktor pemakanan mainkan peranan penting elak masalah tulang rapuh

FAKTOR pemakanan antara memainkan peranan penting bagi mengelakkan berlakunya osteoporosis.

Pegawai Dietetik U41, Nur Hafzah Mahamad Sobri berkata, terdapat zat-zat makanan yang perlu diberikan perhatian. Antaranya:

1. Kalsium

Keperluan kalsium bagi wanita adalah 1,000 miligram sehari tetapi pada usia 51 tahun dan ke atas, keperluan ini meningkat ke 1,200mg sehari (RNI Malaysia 2017).

Ia disebabkan wanita menopause lebih tinggi keberangkatan untuk mendapat osteoporosis. Bagi kaum lelaki pula, keperluan kalsium adalah 1000mg sehari.

2. Vitamin D

Vitamin D membantu meningkatkan penyerapan kalsium dalam badan. Ia hadir dalam dua bentuk iaitu daripada cahaya matahari dan diet. Amalan gaya hidup sihat dengan bersenam agar boleh meningkatkan kandungan vitamin D.

3. Makanan perlu dielakkan

Sodium: Jika terdapat pengambilan sodium yang berlebihan, kandungan kalsium yang dikeluarkan oleh badan melalui najis kecil juga akan meningkat. **Oxalate:** Makanan yang mengandungi oxalate seperti coklat, teh akan bergabung dengan kalsium mengelakkan daripada diserap dalam badan. Akhirnya, gabungan ini akan dikeluarkan melalui najis besar. Jika ingin mengambil makanan yang

mengandungi oxalate, disarankan untuk tidak melebihi dua hidangan sehari.

Alkohol: Pengambilan alkohol yang berlebihan akan mengganggu penyerapan kalsium.

Kepada persoalan sama ada seseorang perlu mengambil suplemen kalsium, Nur Hafzah berkata, seseorang perlu mendapatkan saranan doktor atau pegawai dietetik terlebih dahulu.

"Utamakan kalsium suplemen daripada sumber kalsium carbonate (bukan calcium citrate, calcium lactate atau calcium gluconate) kerana ini mengandungi kandungan kalsium elemental yang tertinggi.

"Pesakit digalakkan ambil dalam kuantiti sedikit tapi kerap (contoh 500mg, dua kali sehari) kerana badan tidak berupaya untuk menyerap terlalu banyak kalsium pada satu masa," jelasnya.



NUR HAFZAH