

Alman Romatizma Birliđi: Bize dođrudan gelmenin yolu

Osteoporoz bir romatizma hastalığıdır.
Halk dilinde buna kemik erimesi de denir.
Biz bu konuyu iyi biliyoruz.
Biz size değişik hareketler öğretebiliriz.
Veya bize gelerek
başka romatizma hastalarıyla
konuşabilirsiniz.

Size severek yardım ederiz:

☎ 01804 – 60 00 00*

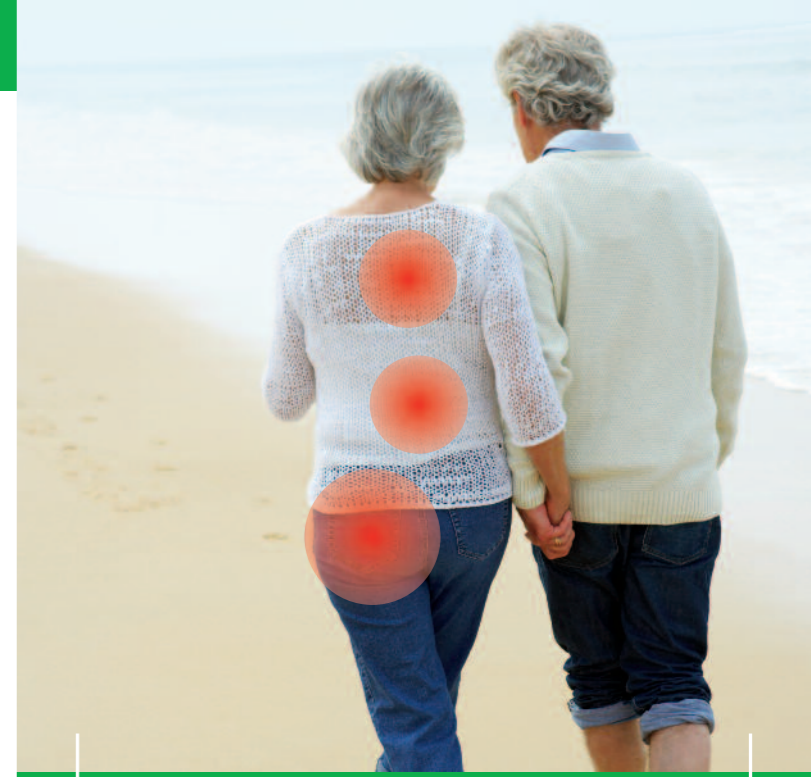
Yayımlayan: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.,
Maximilianstraße 14, 53111 Bonn, www.rheuma-liga.de
Danışılan hekim: Rheumatologin Prof. Dr. med. Erika Gromnica-Ihle;
Metin: Alexandra Müller, wdv GmbH & Co. OHG, Bad Homburg;
Grafik: Thorsten Hofmann; Fotoğraflar: istockphoto/Cathy Yeulet
1. Baskı, 30.000 Nüsha, 2015; Basım numarası: C145/BV/11/15

Almanya'nın sabit hattından arama başına 20 Cent, mobil şebekelerden arama başına max. 42 Cent

Kemik kırılmasına karşı neler korur?

Kemikleri güçlendirmek için
çok hareket edilmelidir.
Özel bir kas antrenmanı
kemikleri tekrar sağlam yapar.
Yine de düşmemek veya yaralanmamak için
hep dikkat edilmelidir.
Bu yüzden düşme tehlikesi olan yerlere
dikkat etmek önemlidir.
Ev içinde
bütün engeller ortadan kaldırılmalıdır.
Örneğin kalın halıların kenarları.
Osteoporoz hastası olan
yediklerinde
yeteri kadar kalsiyum olmasına da dikkat
etmelidir.
Kalsiyum birçok yiyecek içinde bulunur.
Örneğin yođurt veya brokoli içinde.

Kemikler için D vitamini de önemlidir.
Ama vücut içinde
sadece cildinize
yeteri kadar güneş ışığı değdiğinde
yeteri kadar D vitamini oluşur.
Bu Almanya gibi ülkelerde
çoğunlukla yetersizdir.
Bunun için D vitamini hapları vardır.
Osteoporoza karşı değişik ilaçlar da vardır.
Bu ilaçların bazıları
kemiklerin erimesini önler.
Bazı ilaçlar
daha fazla kemik oluşmasını sağlar.
Hangi ilacın gerekli olduğunu
doktor karar verir.



Osteoporoz

Kolay anlamak



Doktorunuz sizde osteoporoz olduğunu söyledi.

Burada bu hastalığı daha kolay anlamanız için bazı bilgiler veriyoruz.

Osteoporoz – nedir?

Osteoporoz kemik erimesi de denilir. Kemikler normalde çok sert ve sağlamdır. Osteoporoz hastlığında durum başkadır. Kemikler artık o kadar sağlam değildir. Bu yüzden daha çabuk kırılabilirler.

Osteoporoz nasıl oluşur?

Vücut sürekli olarak kemiklerin bazı kısımlarını yok eder ve bazılarını yeniden oluşturur. Bu saçlarda olduğu gibidir. Bazıları dökülür ve bazıları yeniden büyür. Normalde ne kadar kemik yok edilirse, o kadar kemik tekrar oluşturulur. Ama bazı insanlarda böyle olmuyor. Yok edildiği kadar yeni kemik oluşturulmuyor. Bunun farklı nedenleri var.

Kadınlarda osteoporoz daha sık görülür. Bu kadınlardaki hormonlarla ilgilidir. Kadınlar yaşlandığında hormonları değişir. Vücut içinde çok şey değişir. Örneğin kemiklerin yoğunluğu.

Başka hastalıklara karşı aldıkları ilaçlar yüzünden osteoporoz olan insanlar da vardır. Bu ilaçlar diğer hastalıklara iyi geliyor. Ama kemikler için iyi değiller. İnsan önce kemiklerin kırılan olduğunu fark etmiyor. Çünkü ağrı vermiyor. Ama kemikler çok normal hareketlerde bile kırılabilir. Örneğin öksürürken bir kaburga kemiği kırılabilir. Veya basit bir düşme olayında bacağın üst kemiği kırılabilir. Bazen omurgadaki bazı kemikler yavaşça yıkılır. Sonra insanın boyu biraz kısalır.

Çoğunlukla bir kemik kırıldıktan sonra osteoporozun farkına varılıyor. Doktor, kemik yoğunluğunu ölçerek osteoporoz hastalığını teşhis edebilir. Bir kemik ne kadar yoğunsa, o kadar sağlamdır. Doktor yoğunluğu bir röntgen aletiyle ölçer. Ama röntgen ışınları, normal bir röntgen filmine göre çok daha zayıftır.