Osteoporosis

TPKK Yakes Telkom Buahbatu

Oleh: Seysa Azima

Apa itu osteoporosis?

Osteoporosis adalah kondisi ketika kepadatan tulang berkurang sehingga tulang menjadi keropos dan mudah patah. Biasanya mengenai tulang panggul, pergelangan tangan, dan tulang belakang.

Tahukah Anda?

Osteoporosis lebih sering terjadi pada wanita yang telah memasuki masa menopause. Wanita memiliki risiko 4x lebih besar mengalami osteoporosis. Kondisi ini disebabkan oleh berkurangnya kadar hormon estrogen yang berperan penting dalam menjaga kepadatan tulang.

Bagaimana osteoporosis dapat terjadi?

Osteoporosis terjadi karena ketidakseimbangan pembentukan dan penghancuran tulang.

Bagaimana cara memeriksa osteoporosis?

Osteoporosis dapat diperiksa dengan pemeriksaan bone mineral density (BMD), jika didapatkan hasil <-2.5 SD berarti terkena osteoporosis, jika -1 sd -2.5 menunjukkan kepadatan tulang rendah (osteopenia).

Apa faktor penyebabnya?

- Defisiensi vitamin D
- Rendahnya kadar kalsium dalam darah (hipokalsemia)
- Ketidakseimbangan hormon
- Kurangnya aktivitas fisik
- Penggunaan beberapa jenis obat
- Kebiasaan merokok
- Faktor usia lanjut
- Adanya riwayat osteoporosis dalam keluarga

Bagaimana tanda gejalanya?

- Osteoporosis sering kali tidak menimbulkan gejala apa pun.
- Mudah mengalami patah tulang walau hanya karena benturan yang ringan
- Nyeri punggung yang biasanya disebabkan oleh patah tulang belakang
- Postur badan membungkuk
- Tinggi badan berkurang

Bagaimana cara mencegahnya?

- Berhenti merokok
- Melakukan pemeriksaan tulang berkala
- Berolahraga secara teratur (misalnya latihan beban; merangsang pertumbuhan tulang, memperkuat otot)
- Mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin D dan kalsium, misalnya susu sapi dan susu kedelai, atau suplemen kalsium

Sumber:
Bone Health & Osteoporosis Foundation (n.d.) Osteoporosis Fast Facts. Arlington, VA: Bone Health & Osteoporosis Foundation. Available at: https://www.bonehealthandosteoporosis.org