



**PROF. DR. ZEYNEP ÜLKÜ AKARIRMAK:
“DOĞRU VE DENGELİ BESLENME İLE OSTEOPOROZ (KEMİK ERİMESİ), ÖNLENEBİLİR”**

19 Ekim 2015, İstanbul- Dünyada sıklığı giderek artan Osteoporoz (kemik erimesi), önemli bir halk sağlığı sorunu olarak tanımlanıyor. Kemiklerin daha hassas, gözenekli ve giderek daha güçsüz ve kırılabilir olmasına yol açan hastalık, özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde kadınlar arasında sıkça görülüyor. Günümüzde Osteoporoz (kemik erimesi) ileri yaş hastalığı olarak bilinmesine rağmen yetersiz beslenme ve hareketsiz yaşam koşulları sebebiyle erken yaşlarda da teşhis almaya başladı.

20 Ekim Dünya Osteoporoz Günü kapsamında açıklama yapan Türkiye Osteoporoz Derneği Başkanı ve İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Zeynep Ülkü Akarırma, önemli sağlık sorunlarına neden olabilen Osteoporoz'dan korunmak için kemik yoğunluğu ölçümünün önemini belirtti. Prof. Dr. Akarırma hastalık ve korunma yolları hakkında şu bilgileri aktardı: “En sık görülen metabolik kemik hastalığı olan Osteoporoz (kemik erimesi), özellikle kadınların yaşam kalitesini olumsuz etkiliyor. Günümüzde 50 yaşın üzerinde her üç kadından birinde ve 50 yaşın üzerinde her 5 erkekte birinde teşhis edilen hastalığın görülme sıklığında önemli bir artış yaşanıyor. Sessiz ilerleyen ve belirti vermeyen hastalık, en sık omur, uyluk kemiği ve bilek kemiği kırıkları ile ortaya çıkıyor. 50 yaşın üzerinde her üç kadından birinde ve her beş erkekte birinde osteoporozla ilgili bir kırık gelişmektedir. En sık omur, kalça ve el bileği kırıkları ile ortaya çıkan hastalığın erken teşhisi ve ileri evre kırıkların önüne geçilmesi için özellikle 50 yaş üstü tüm kadınların osteoporoz taramasından geçmesi gerektiğinin altını çizmek isterim.”

Hastalığın risk faktörlerine de değinen Prof.Dr. Akarırma, genetik, ırk, yaş gibi değiştirilemeyen risk faktörlerinin yanında değiştirilebilir faktörler sayesinde osteoporozdan korunulabileceğini ifade etti. Prof.Dr. Akarırma sözlerine şöyle devam etti: “Sağlıklı bir beslenme güçlü ve sağlıklı kemiklerin oluşmasında temel bir rol oynar. Kalsiyum, D vitamini ve protein en önemli besinlerdir. Bunların yanında dengeli, bol taze sebze ve meyve içeren bir beslenme tarzı önerilir. Osteoporoz (kemik erimesi) için belirlenmiş bazı risk faktörleri vardır. Hareketsizlik ve yetersiz fiziksel aktivite osteoporoz için en önemli risk faktörlerinden birisidir. Buna ek olarak kalsiyumdan fakir beslenmede hastalığı tetikleyen faktörlerdendir. Kalsiyum, fosfor, magnezyum, çinko, mangan gibi mineraller; D, C, K, B6, folik asit gibi vitaminler ve proteinler, açısından yeterli bir beslenme osteoporozu önlemek açısından çok önemlidir. Sigara ve aşırı alkol kullanımı da hem kadın hem erkekler için osteoporoz riskini artırmaktadır. D vitamini alımı da, sağlıklı beslenmenin yanında yapılacak olan fiziksel aktivitede korunma programının bileşenlerindedir.”

Türk Osteoporoz Derneği hakkında

Türk Osteoporoz Derneği İstanbul 1998 yılında kurulmuştur. Derneği'nin amacı, toplantı, sempozyum ve kongreler düzenlemek, veri toplamak için, osteoporoz konusunda bilimsel çalışmalarını teşvik etmektir. Bizim hedeflerimizden biri de bizim meslektaşları ile öğretim programları ve işbirliği yoluyla Türkiye'nin osteoporoz için rasyonel çözümler elde etmektir. Ülkenin tüm bölgelerine yönelik faaliyetlerinin yaygınlaştırılması büyük önem taşımaktadır. Farklı ilde Derneği nedenle hayata faaliyetleri sağlanmıştır. Türk Osteoporoz Derneği IOF üyesidir - Uluslararası Osteoporoz Vakfı ve bu vakıf tarafından desteklenmektedir. Üç ulusal kongrelerin bilimsel içerik IOF tarafından desteklenmiştir

Bilgi için: Eda Zing / BG İletişim / (216) 441 35 31 / 0 535 605 54 25 eda@bgiletisim.com