

Menopozal Sağlık

Osteoporoz

Osteoporoz, kırık riskinde artışa yatkınlık oluşturan, kemik gücünün bozulması ile karakterize bir iskelet sistemi hastalığı olarak tanımlanır. Kemik gücü iki temel özelliğin birleşimini yansıtır: kemik yoğunluğu ve kemik kalitesi.

Kırık İçin Klinik Risk Faktörleri

- Yaş
- Cinsiyet
- Düşük vücut kitle indeksi (VKİ) ($\leq 19 \text{ kg/m}^2$)
- Daha önce geçirilmiş fragilite kırığı; özellikle kalça, el bileği veya omurga kırığı ve morfometrik vertebra kırığı
- Ebeveynde kalça kırığı öyküsü
- Güncel glukokortikoid tedavisi (herhangi bir dozda, üç ay veya daha uzun süreyle oral kullanım)
- Aktif sigara kullanımı
- Günde üç veya daha fazla ünite alkol tüketimi

Osteoporozun Sekonder Nedenleri

- Romatoid artrit
- Kadınlarda ve erkeklerde tedavi edilmemiş hipogonadizm
- Uzun süreli immobilizasyon
- Organ transplantasyonu
- Tip 1 diyabet
- Hipertiroidizm
- Gastrointestinal hastalıklar
- Kronik karaciğer hastalığı
- Kronik obstrüktif akciğer hastalığı

Osteoporozun Etkileri

- Osteoporoz, erkeklerde her 5 kişiden 1'ini etkilerken kadınlarda her 3 kişiden 1'ini etkiler.
- Dünya genelinde 55 yaş üzerindeki kişilerde yılda 37 milyona kadar fragilite kırığı meydana gelmektedir.
- Kalça, vertebra ve el bileği başlıca kırık bölgeleridir.
- Kırık riski yaşla birlikte artar.
- Kalça kırıklarının çoğu 80 yaş ve üzerindeki hastalarda bildirilmektedir.
- Osteoporotik kırıklar artmış mortalite ile ilişkilidir.

Kemik yoğunluğu, birim alan başına mineral miktarı (g/cm^2) olarak ifade edilir ve pik kemik kütlesi ile kemik kaybı miktarı tarafından belirlenir.

Kemik metabolizması, kemik rezorpsiyonu ile kemik oluşumu arasındaki dengeyi sağlayan sürekli bir süreçtir.

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

FRAX Fracture Risk Assessment Tool <https://www.fraxplus.org>

International Osteoporosis Foundation <https://www.osteoporosis.foundation>

WHO (2024). Fragility fractures <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/fragility-fractures>