Kadınların Sağlıklarını Korumak İçin Doğru Adımları Atmalarına Yardımcı Oluyoruz

Amgen Türkiye Genel Tedaviler İş Birim Direktörü Uğraş Güngör osteoporoz hakkında bilgi verirken bu alanda yürüttükleri farkındalık faaliyetlerini de anlattı. Güngör, 50 yaşın üzerinde her 3 kadından 1'inde rastlanan kemik erimesi konusunda "dikkatkirilabilir.com" ve sosyal medya hesapları ile farkındalık yaratmayı hedeflediklerini ifade etti.

Amgen olarak 1980'den bu yana 100'den fazla ülkede 20 binin üzerinde çalışanıyla yeni tedaviler keşfeden, geliştiren ve bunları tıbbın hizmetine sunan bir biyoteknoloji şirketiyiz. Karşılanmamış tıbbi ihtiyacın yüksek olduğu alanlara odaklanıyor, sağlık sorunlarında iyileşme sağlayan ve insanların yaşamını gözle görülür şekilde iyileştiren çözümler üretmek için sahip olduğumuz uzmanlıktan yararlanıyoruz. Uzun süredir dünya çapında kadın sağlığını iyileştirmeye odaklı çalışmalar yürütüyoruz. Bu alanda yaptığımız bir araştırmada gördük ki kadınların sağlıkla ilgili bazı temel bilgileri var; ancak bu bilgiyi harekete dönüştürmek için mevcut araçlar hakkında yeterince bilgi sahibi değiller. Biz sağlık söz konusu olduğunda kadınları bilgilendirmenin ve güçlendirmenin çok önemli olduğuna inanıyor ve farkındalık yaratmak için sorumluluk alıyoruz.

50 yaşın üzerinde her 3 kadından 1'inde görülen[1] ve sağlığı tehdit eden hastalıklardan bir tanesi olan kemik erimesi (osteoporoz) tedavisi için de bilimin ışığında ilerliyoruz. Kemik erimesi, kemik yoğunluğu ve kalitesindeki azalmaya bağlı olarak kırık riskinin artmasına neden olan bir hastalık.[1] Kadınlar 30-35 yaşlarında en yüksek kemik kütlesine

Uğraş Güngör
AMGEN TÜRKİYE
Genel Tedaviler İş Birim Direktörü

ulaşıyorlar. 35 yaşından sonra ise kemik mineral yoğunluğunun yaklaşık olarak her yıl %0,1'i kaybediliyor.[2] Östrojen hormonu kemik gücünün korunmasında önemli bir rol oynuyor.

Menopoz döneminde östrojen seviyesinin önemli ölçüde azalmasıyla kemik kaybı hızlanıyor. Menopozdan sonraki ilk 5 yıl ise kemik kütlesinin %10'u kaybedilebiliyor.[3] Buna bağlı olarak 50 yaşın üzerinde her 3 kadından 1'inde kemik erimesi görülüyor.[1]

Kemik erimesi geç teşhis ediliyor

Dünya çapındaki istatistiklere baktığımızda ise her yıl osteoporoz nedeniyle yaklaşık 9 milyon kırık yaşandığını, yani her 3 saniyede 1 osteoporoza bağlı bir kırık meydana geldiğini görüyoruz.[2,4]

Kemik erimesi bu kadar sık görülen bir hastalık olmasına rağmen çoğu zaman geç teşhis ediliyor; çünkü kırık oluşana kadar genellikle ağrı hissedilmediği için hastalar vücutlarındaki değişimi fark etmiyorlar. Bu nedenle kemik erimesine "Sessiz Hırsız" da deniyor.[1] Kemik erimesinin başlıca belirtilerini; 4 cm'den fazla boy kısalması, kamburluk, ani ve şiddetli bel veya sırt ağrısı ile omurga, kalça, el bileği ve diğer kemiklerde görülen kırıklar olarak sıralayabiliriz.[5,6]

Kalça kırığından sonraki bir yıl içinde hastaların %80'inin günlük yaşantısı kısıtlanıyor, %40'ı yardımsız yürüyemiyor, %33'ü ise bakıcıya ihtiyaç duyuyor.[1]

Yaşla birlikte görülme sıklığı artıyor

Kemik erimesi yaşla birlikte görülme sıklığı artan bir hastalık. Nüfusun yaşlanması nedeniyle de giderek ciddi bir halk sağlığı sorunu haline geliyor.

> "Kronik, gittikçe ilerleyen ve sessiz bir hastalık olan kemik erimesinde erken tanı hayat kurtarıyor."

Kalça kırıkları ve ileri yaşlarda görülen kırıklar engelliliğe ve ölümlere yol açabiliyor. Bu nedenle kronik, gittikçe ilerleyen ve sessiz bir hastalık olan kemik erimesinde erken tanı hayat kurtarıyor. Kırık görülmeden kemik erimesi teşhis edilebilirse birçok hasta kemik erimesine rağmen sağlıklı bir yaşam sürebiliyor.

Yaşam tarzı değişiklikleri hastalıkla mücadelede önemli

Uzmanlar günlük yaşamda uygulanacak yaşam tarzı değişiklikleri ile de hastalığa karşı mücadele edilebileceğini belirtiyor. Kalsiyum ve D vitamini kaynaklı beslenme, süt ürünleri, fasulye ailesi, koyu yeşil yapraklı sebzeler, ceviz ve fıstık çeşitleri, tofu, soya ürünleri ve meyve suları tüketiminin yanı sıra bir uzman desteği ile alınan takviyeler hastalığın tedavisinde yardımcı unsurlar olarak gösteriliyor.[7,8]

Ayrıca sigara ve aşırı alkol kullanımı gibi zararlı alışkanlıklar hem genel sağlığı hem de kemik sağlığını olumsuz etkiliyor.[2,7] D vitamini; kemik sağlığı, kalsiyum emilimi, kas gücü ile denge ve düşme riski açısından önemli role sahip. 50 yaş üzeri yetişkinlerde önerilen günlük D vitamini dozu 800-1.000 ünite.[7] En önemli D vitamini kaynağı deriden güneş ışınları ile yapılan sentez. Bu nedenle yeterli miktarda D vitamini almak için günde 15 dakika yüz, kol ve ellerin güneş ışığı alması gerekiyor.[8]

Öte yandan kemik erimesi ve kırık gelişiminin engellenmesi için 19 yaş sonrası 1.000 mg, hamilelik ve menopoz sonrası dönemde günlük 1.200 mg kalsiyum alımı öneriliyor.[7] Egzersiz ise kemik kaybını önlemeye ve kas gücünü korumaya yardımcı olan en önemli etkenlerden biri. Araştırmalar fiziksel olarak aktif olmayan kişilerin fiziksel olarak daha aktif olanlara göre kalça kırığı geçirme olasılığının daha yüksek olduğunu gösteriyor;[9] ancak kemik erimesi olan veya omurga kırığı geçiren bireylerin egzersiz yapmadan önce doktora danışmaları gerekiyor. Ağırlık taşıma ve direnç egzersizlerinden oluşan bir program ile haftada üç ila dört kez 30 ila 40 dakika egzersiz yapılması öneriliyor.[9]

Kemik sağlığıyla ilgili temel bilgileri veriyor harekete geçmek için teşvik ediyoruz

Hastalık farkındalığı, önleme programları ve tanı-tedavi oranları iyileştirilmesi kemik erimesi hastalığında büyük önem taşıyor. Bu bilinçle sessiz bir şekilde ilerleyen kemik erimesine bağlı kırık konusunda kadınların bilinçlenmesini ve sevdiklerini bilgilendirmelerini sağlamak amacıyla "dikkatkirilabilir.com"u hayata geçirdik, önümüzdeki dönemde de sosyal medya kanalları aracılığı ile toplumu bilinçlendirmeyi hedefliyoruz.

DİKKAT KIRILABİLİR

Sitemizde hastalığın belirtilerinden tanısına, tedavi yöntemlerinden beslenme ve egzersiz önerilerine kadar geniş bir yelpazede içerik arşivi oluşturduk. Kadınların doğru bilgilere ulaşmalarını sağlayacak web sitemiz için kemik erimesine ve kırık riskini artırdığı bilinen faktörlere dair farkındalık oluşturmaya yönelik "Kemik Erimesi Risk Testi" de tasarladık.

Öte yandan kullanıcılarımıza teşhisin sadece bir doktor tarafından koyulabileceği konusunda uyarılarda da bulunduk. Kadınlara kemik sağlığıyla ilgili temel bilgileri veren ve harekete geçmek için teşvik eden web sitemiz, güvenilir bir kaynak olarak varlığını sürdürüyor.

Amgen olarak sitemiz aracılığıyla kadınların sağlıklarını korumak için doğru adımları atmalarına yardımcı oluyor ve kadınlar arasında, ailelerinde, sosyal gruplarında ve nesiller boyunca bu bilincin yayılmasını teşvik ediyoruz. Çalışmalarımızı yaşamı kesintiye uğratan hastalıklarda tabloyu olumluya çevirmeye odaklıyor, bilimin sınırlarını zorlayarak dönüşüme öncü oluyoruz.

Referanslar:
1.https://www.osteoporosis.foundation/patients/about-osteoporosis. Son erişim tarihi: 26 Nisan 2022.
2. Demirel G. ve ark. Türk Osteoporoz Dergisi 2015;21:84-6.
3. https://www.menopause.org.au/hp/information-sheets/osteoporosis. Son erişim tarihi: 26 Nisan 2022.
4. https://share.osteoporosis.foundation/WOD/2012/report/WOD12-Report.pdf. Son erişim tarihi: 26 Nisan 2022.
5. http://osteoporoz.org.tr/hakkindadetay/Bulgular-ve-Risk-Faktorleri_id-4.html. Son erişim tarihi: 26 Nisan 2022.
6. https://www.osteoporosis.foundation/sites/iofbonehealth/files/2020-10/OsteoporosisRiskCheck_Leaflet_turkish.pdf. Son erişim tarihi: 26 Nisan 2022.
7. http://osteoporoz.org.tr/hakkindadetay/Osteoporozdan-Korunma-ve-Beslenme_id-5.html. Son erişim tarihi: 26 Nisan 2022.
8. https://www.osteoporosis.foundation/sites/iofbonehealth/files/2019-03/2015_ServeUpBoneStrengthThroughoutLife_Brochure_English.pdf. Son erişim tarihi: 26 Nisan 2022.
9. https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/exercise#collapse-vbp-accordion-5514-4. Son erişim tarihi: 26 Nisan 2022.

VAP-TUR-000063-04-2022