

Kenapa WANITA. lebih ramai OSTEOPOROSIS?

Sekurang-kurangnya satu pertiga daripada wanita dan satu perlima daripada lelaki di usia atas 50 tahun mungkin mengalami osteoporosis atau penyakit yang berkaitan tulang rapuh/patah dalam hidup mereka.

Apakah osteoporosis? Siapakah yang mengalaminya? Mengapa pengesanan awal penting? Bagaimana saya tahu jika saya mengalaminya dan jika ya, apa yang perlu saya lakukan? Ini adalah antara soalan-soalan yang kerap bermain di minda seseorang yang mahu mengetahui lebih lanjut mengenai osteoporosis. Menurut Pakar Bedah Orthopaedik Hospital Pakar Tropicana Kota Damansara, Dr Hisham Kunhimon, osteoporosis adalah satu keadaan yang dialami terutamanya oleh mereka yang semakin meningkat usia. Osteoporosis lebih biasa di kalangan wanita berbanding lelaki.

Osteoporosis bermaksud tulang porous. Ia adalah satu keadaan disebabkan kemerosotan seni bina mikro tulang itu sendiri. Ini bermakna, walaupun tulang mungkin tidak mengelir secara fizikal, tetapi rasuk dan tiang yang membuat seni bina tulang menjadi semakin nipis dan lemah sehingga akhirnya tulang osteoporosis ini lebih mudah patah atau rosak.

Sebagai sebuah negara yang tahap kesihatan meningkat dengan pesat dan bilangan penduduk warga tua yang semakin ramai, penyakit ini menjadi semakin penting untuk dikenali pasti serta dirawat. Pencegahan, pengesanan dan rawatan awal boleh membantu

Women -

mencegah keretakan tulang. Keretakan tulang berkaitan dengan osteoporosis bukan sahaja memberi kesan amat buruk kepada gaya hidup, malahan ada keretakan yang terbuka secara statistik memendekkan jangka hayat seseorang. Osteoporosis adalah penyakit sistamik, yang bermaksud keadaan ini melibatkan semua tulang di dalam badan walaupun sebahagiannya lebih cenderung reputan mudah patah berbanding yang lain. Osteoporosis juga merupakan penyakit 'senyap' kerana selalunya hanya disedari apabila terdapat atau berlaku keretakan tulang pada seseorang itu.

Bagian-bagian sendi yang biasa dan mudah patah adalah pergelangan tangan, tulang belakang dan tulang pinggul. Komplikasi ini menimbulkan masalah kesihatan terutama di kalangan warga tua. Keretakan pinggul

terutamanya, telah dikaitkan bukan sahaja dengan "morbidity" malah mortaliti (risiko kematian) lebih tinggi. Kunci untuk memahami osteoporosis adalah dengan memahami bagaimana zat kalsium "dimetabolismakan" dan disimpan di dalam badan. Kalsium daripada makanan diserap dalam usus dan disimpan terutamanya dalam tulang. Proses penyerapan dan penyimpanan dibantu oleh Vitamin D. Vitamin D diperolehi daripada diet dan juga dari kulit apabila terdedah kepada cahaya matahari yang mencukupi. Pembentukan tulang dan penyerapan semula tulang adalah satu proses penambahbaikan tulang yang berterusan oleh badan dan kestabilan ini dikawal oleh hormon—hormon, kalsium, Vitamin D dan penggunaan tulang itu sendiri seperti berat badan serta senaman.

Bagaimana ia berlaku?

Berdasarkan hasil kajian yang dijalankan pada tahun 1997, insiden keretakan pinggul di Malaysia di kalangan individu melebihi 50 tahun adalah 90 bagi setiap 100,000 orang. Angka ini meningkat dengan ketara di kalangan kumpulan umur yang lebih tua. Di samping itu, orang Cina mempunyai kadar tertinggi keretakan pinggul berbanding Melayu dan India, di mana wanita Cina mempunyai 44.8% daripada jumlah kemalangan tersebut. Osteoporosis lebih kerap berlaku di kalangan wanita. Ini disebabkan oleh kehilangan jisim tulang yang semakin cepat dengan

berkurangnya hormon estrogen selepas menopause. Keadaan ini dikenali sebagai osteoporosis menopause.

Walaupun bagaimanapun, keadaan ini bukanlah berlaku secara eksklusif di kalangan satu jantina, kerana lelaki juga boleh mengalaminya tetapi biasanya pada umur yang lebih tua. Osteoporosis senile (age related osteoporosis) berkait rapat dengan umur yang meningkat, memberi kesan yang serupa pada lelaki dan wanita yang berumur. Selain dari itu, osteoporosis boleh berlaku pada usia yang lebih muda disebabkan oleh penyakit lain, misalnya disebabkan penggunaan steroid, perubahan hormon disebabkan penyakit lain. Walau

Sebagai satu penyakit yang senyap, kebanyakan pesakit hanya menyedari keretakan iaitu apabila osteoporosis sudah memasuki peringkat teruk.

bagaimanapun keadaan-keadaan ini adalah agak jarang.

Pengesanan awal

Sebagai satu penyakit yang senyap, kebanyakan pesakit hanya menyedari menghidapinya selepas berlaku keretakan iaitu apabila osteoporosis sudah memasuki peringkat teruk. Terdapat beberapa tanda-tanda yang boleh membantu mengenal pasti keadaan ini di peringkat lebih awal.

Tanda-tanda stres osteoporosis boleh dilihat pada tulang belakang yang menanggung berat badan kita. Retakan-retakan awal dan berulang pada tulang belakang akan menyebabkan sakit belakang yang makin kerap. Lama kelamaan tulang belakang yang makin kemik akan menyebabkan kelinggisan pesakit berkurang dan juga semakin bongkok. Pemeriksaan dan intervensi awal di peringkat ini masih boleh mengelakkan 'kepatanan' yang teruk dari berlaku.

Ketumpatan tulang adalah parameter penting yang digunakan untuk mengukur dan mendiagnosis tahap osteoporosis, meskipun ia tidak mengukur keadaan seni bina mikro tulang. Penilaian kepadatan tulang juga memberikan kaedah objektif untuk menilai tahap dan keberkesanan rawatan. X-ray bukanlah pemeriksaan tepat untuk osteoporosis. Kesan osteoporosis hanya dapat dilihat dalam X-ray sekiranya kehilangan kepadatan tulang menjangkau 30%.

Langkah-langkah pencegahan:

1 Makanan tambahan

Rakyat Malaysia disarankan mengambil kalsium antara 300-400 mg setiap hari. Bagi wanita menopause dan lelaki berusia 65 tahun ke atas adalah 1300 mg setiap hari. Sementara itu, kanak-kanak dan remaja perlu ambil kalsium berterusan bagi mengurangkan risiko osteoporosis di kemudian hari. Pada masa yang sama, pastikan tubuh anda mendapat Vitamin D yang cukup.

2 Diet seimbang

Diet seimbang adalah penting untuk membekalkan nutrien yang mencukupi diperlukan untuk kesihatan rangka. Berat badan terlalu rendah dan berdiet secara melampau lazimnya dikaitkan dengan status mineral tulang yang rendah dan berisiko rapuh/patah. Justeru, penyelenggaraan indeks jisim badan yang tidak kurang daripada 19kg/m² adalah disyorkan bagi mencegah osteoporosis. Indeks jisim badan dikira berdasarkan formula berikut:

$$\text{Indeks Jisim Badan} = \frac{\text{(berat dalam kg)}}{\text{(tinggi dalam meter)}^2}$$

3 Senaman

Aktiviti fizikal dalam semua peringkat umur membantu memaksimumkan jisim tulang. Selain membantu mengekalkan kekuatan dan keseimbangan otot, ia juga mengurangkan risiko osteoporosis berkaitan dengan umur. Kaedah pencegahan lain termasuk menghenutkan tabiat merokok dan pengambilan alkohol.

4 Ubat-ubatan

Setiap pengambilan ubat-ubatan perlu mengikut preskripsi dan pemantauan doktor. Terapi penggantian hormon selepas menopause bukan sahaja untuk mencegah osteoporosis tetapi juga bagi mengekalkan faedah lain yang terdapat dalam estrogen, k

Kesan osteoporosis hanya dapat dilihat dalam X-ray sekiranya kepadatan tulang menjangkau 30%.