

'Jatuh sikit dah patah'

Tulang lemah disebabkan osteoporosis

AIDA AZURA AZEMI

PERNAHKAH perasan, sesetengah orang sangat mudah mengalami patah tulang meskipun hanya sedikit terjatuh? Kemungkinan besar, mereka mempunyai masalah tulang lemah dan rapuh atau bahasa perubatannya, osteoporosis.

Kebanyakan kes patah tulang sering berlaku di bahagian tulang lengan (radius) yang menyambung dengan pergelangan tangan. Begitu juga tulang pinggul, terutama dalam insiden melibatkan kejadian jatuh. Kecederaan tulang penghidap osteoporosis biasanya mengambil masa lebih lama untuk benar-benar sembuh.

Sebab utama osteoporosis adalah kekurangan kalsium yang diperoleh daripada pengambilan susu dan makanan lain seperti kekacang, ikan, keju, buah-buahan dan sayur-sayuran tertentu. Bagaimanapun selain susu, punca tulang rapuh boleh juga disebabkan hormon, pengambilan ubat tertentu serta tabiat merokok.

Atas faktor hormon, masalah osteoporosis lebih banyak dihadapi kaum wanita terutama selepas putus haid atau pasca menopause. Lelaki lanjut usia juga terdedah pada risiko ini disebabkan kepadatan tulang kian berkurang bersama hayat.

Oleh sebab proses tulang melemah berlangsung perlahan-lahan, rata-rata penghidap osteoporosis tidak menyedari bahawa tulang mereka bermasalah. Apatah lagi penyakit ini tidak menimbulkan gejala pada

peringkat awal. Sebilangan kes hanya disedari selepas penghidap berasa nyeri atau mengalami kelainan bentuk badan.

Antara petanda tulang makin lemah dan mulai runtuh adalah rasa sengal ketika berdiri dan berjalan. Bagaimanapun rasa sakit yang datang dan pergi mungkin membuatkan ia diabaikan. Sedar-sedar, tulang belakang misalnya, mula mengalami kelengkungan abnormal di samping rasa sakit dan ditimpa masalah ketegangan otot.

Cara paling mudah memeriksa masalah osteoporosis adalah menjalani ujian menilai kepadatan tulang. Cara ini sangat berguna terutama untuk wanita yang banyak menghidap penyakit ini.

Sebagai kelompok berisiko, wanita seharusnya mengambil kalsium dan vitamin D dalam jumlah mencukupi setiap hari. Bagi mendapatkan sumber kalsium dalam jumlah yang efektif pula, meminum dua gelas susu setiap hari wajar dijadikan amalan wanita pertengahan usia:

Bagi wanita pasca menopause, antara penyelesaian adalah pengambilan estrogen bersama progesteron bagi memperlambat atau menghentikan proses pereputan. Estrogen yang membantu memperlakukan kepadatan tulang sebaik-baiknya mula diambil empat tahun selepas menopause. Alendronat dan bifosfonat turut sering digunakan bagi tujuan membantu mengurangkan kadar penyerapan tulang serta meningkatkan massa tulang belakang dan tulang pinggul.

Sinar 7/11/2 MS 37



Meminum dua gelas susu setiap hari harus menjadi amalan wanita yang melewati usia pertengahan bagi mengelak osteoporosis.

membantu memadatkan tulang.

Ramai tak cukup kalsium!

Fonterra, pengeluar produk tenusu New Zealand yang mengeluarkan susu jenama Anlene dengan formulasi khas bagi meningkatkan kalsium dalam tulang memperkenalkan Pemeriksaan Kesihatan Tulang sejak 2006. Usaha ini telah membantu lebih 600,000 rakyat Malaysia lebih memahami tentang kesihatan tulang.

Sejak 15 tahun lalu, Fonterra turut membelanjakan lebih USD50 juta dalam penyelidikan kesihatan tulang selain membiayai dan terus melibatkan diri dalam 23 ujian klinikal berkaitan kesihatan tulang.

Kajian dijalankan Anlene dan Universiti Kebangsaan Malaysia menunjukkan, kebanyakan wanita Malaysia mengambil kurang daripada 50 peratus kalsium yang diperlukan. Keadaan ini membimbangkan kerana kalsium penting untuk terus menguatkan tulang bersama pertambahan usia.

Kajian Pengambilan Makanan di Kalangan Orang Dewasa Malaysia (MANS) yang dijalankan pada 2003 pula mendapati, pengambilan kalsium dalam kalangan lelaki dan wanita dalam semua kumpulan sosiodemografi tidak mencapai tahap pengambilan harian yang dicadangkan.

Lebih memburukkan keadaan, apabila rakyat Malaysia menggunakan 74 peratus masa sehari dengan melakukan aktiviti

pinggul.
Aktiviti tertentu juga boleh dijadikan amalan. Antaranya selalu bersenam terutama berjalan dan menaiki tangga bagi

ujian klinikal berkaitan kesihatan tulang.
"Pengambilan kalsium dalam diet semasa wanita Malaysia adalah 300 hingga 500mg, jauh lebih rendah daripada cadangan pengambilan sehari iatu 1,000 hingga 1,200mg.

"Ini membuatkan mereka akan hadapi risiko kesihatan tulang yang lemah pada masa depan dan mungkin alami penyakit berkaitan tulang seperti osteoporosis," kata Joanne Todd, Pengurus Inovasi Fonterra Brands New Zealand.

kurang aktif seperti duduk atau baring.
Pakar ortopedik, Dr. Chin Chee Howe berkata, gaya hidup ramai lelaki dan wanita Malaysia mendedahkan pada risiko osteoporosis – penyakit di mana tulang menjadi lemah dan mudah patah.

"Justeru gaya hidup patut diubah dengan mengamalkan diet seimbang, ambil lebih banyak makanan kaya kalsium serta sering bersenam untuk meningkatkan kesihatan tulang."



GAMBAR HIASAN

Tulang menjadi lebih lemah seiring dengan pertambahan usia.

Wanita pasca menopause berisiko tinggi alami osteoporosis.