

# Osteoporosis

(骨質疏鬆症 印尼文)

## ※Definisi Osteoporosis

Berdasarkan definisi Osteoporosis orang dewasa yang diumumkan oleh Organisasi Kesehatan Sedunia, ialah "Sejenis penyakit yang disebabkan oleh jumlah tulang berkurang atau kepadatan tulang merosot, sehingga mikroarsitektur tulang terjadi kerusakan, akibat dari memburuknya keadaan tulang akan mengakibatkan kerapuhan tulang, terjadinya bahaya keretakan tulang akan menjadi meningkat". Selanjutnya Badan Kesehatan Negara Amerika Serikat menekankan gejala Osteoporosis ialah "sejenis penyakit yang kekuatan tulang menjadi berkurang sehingga bahaya keretakan tulang menjadi bertambah".

## ※Gejala Osteoporosis

Kecuali pasien Osteoporosis yang disebabkan oleh keretakan tulang sehingga mengakibatkan kesakitan dan gerakan terhambat, biasanya tidak berperasaan apapun, pasien Osteoporosis yang gawat juga mungkin disebabkan oleh kekerasan tulang menjadi berkurang sehingga mudah terasa otot tulang kesakitan dan kemampuan gerakan berkurang. Selain itu jika tinggi badan berkurang dengan kentara kemungkinan juga mempunyai hubungan dengan gejala Osteoporosis. Akibat yang paling gawat dari Osteoporosis ialah terjadi keretakan tulang, menurut data statistik dari penyakit epidemik di wilayah Taiwan, wanita yang berumur di atas 65 tahun dari 19.8% telah terdapat lebih dari satu orang mempunyai gejala keretakan tulang akibat tertekannya tulang belakang, kaum pria adalah 12.5%. Setiap tahun untuk golongan lansia yang di atas 65 tahun yang bagian tulang pinggul terjadi keretakan dimana yang disebabkan oleh Osteoporosis terdapat 12.000 kasus. Angka kematian untuk kaum perempuan dalam tahun pertama ialah 15%, laki-laki kira-kira 22%, setara dengan angka kematian kanker paru-paru stadium terakhir, maka itu dia juga disebut dengan istilah "pembunuh yang tidak kelihatan".

## ※Orang-orang apa saja yang gampang mendapat Osteoporosis ?

Risiko mendapatkan gejala Osteoporosis, disebabkan oleh kebiasaan makan, bangsa-suku ras dan lingkungan dll juga banyak unsur sehingga keadaannya berlainan, seperti :

- (1) Orang tua pernah terjadi keretakan tulang karena Osteoporosis.
- (2) Berat badan lebih ringan 25 persentasi unit dari orang yang seumur ( atau Body Mass Index=BMI nya lebih kurang dari  $20 \text{ kg/m}^2$  ).
- (3) Setelah memasuki masa dewasa pernah terjadi keretakan tulang ( jari tangan dan kaki, kecuali tulang bagian muka ).
- (4) Bagi yang telah berhenti menstruasi sebelum umur 40 tahun.
- (5) Dalam usia melahirkan, pernah tidak datang bulan selama 2 tahun ke atas ( dihitug secara akumulasi ).
- (6) Pemakai obat Steroid lebih dari 6 bulan.
- (7) Terdapat gejala Dementia ( kehilangan ingatan ) dan kemampuan gerakan sudah tidak normal.
- (8) Bagi yang mempunyai gejala Graves lebih dari 1 tahun.
- (9) Yang mempunyai sejarah penyakit Hyperparathyroidism.
- (10) Lever(hati) menggeras.
- (11) Penglihatan kedua mata tidak baik.
- (12) Merokok dan minum minuman beralkohol dalam jangka panjang.

Bila anda telah memahami isi dari Osteoporosis silahkan tanda tangan

Pasien atau anggota keluarga \_\_\_\_\_ tanggal \_\_\_\_\_



## ✳Bagaimana Mengdiagnosa gejala Osteoporosis ?

Cara yang mudah dan mengandalkan untuk mendiagnosa gejala Osteoporosis ialah dengan memeriksa kepadatan tulang teristimewa dengan peralatan (Dual energy X-ray absorptiometry , DXA )untuk mengukur tulang belakang di bagian pinggang atau tulang pinggul , dengan menggunakan USG mengukur tulang tumit kaki atau tulang siku lengan hanya dapat mengadakan seleksi yang sederhana , tidak dapat dijadikan basis diagnosa . sebagian index biokimia yang berkaitan dengan metabolisme tulang bagi diagnosa dan memonitor khasiat pengobatan Osteoporosis adalah mempunyai nilai klinikal yang berharga .

## ✳Siapa saja yang harus menerima pemeriksaan kepadatan tulang ?

- (1) Yang berumur di atas 65 tahun , atau yang berhenti datang bulan sebelum masanya juga kaum perempuan yang mempunya faktor bahaya .
- (2) Pria yang berumur di atas 70 tahun .
- (3) Pasien yang terjadi keretakan tulang yang bersifat kerapukan .
- (4) Pasien yang mengidap penyakit yang berkaitan dengan dapat menyebabkan merosotnya kepadatan tulang atau lenyapnya kepadatan tulang .
- (5) Orang yang menggunakan obat yang mungkin menyebabkan merosotnya kepadatan tulang atau lenyapnya kepadatan tulang .
- (6) Pasien yang kepadatan bukti telah merosot kepadatan tulang dan mungkin akan menerima pengobatan .
- (7) Yang telah menerima pengobatan dan perlu untuk memonitor khasiat pengobatan .

## ✳Bila terjadi gejala Osteoporosis harus bagaimana ?

Secara klinikal , pada saat ini obat yang berkhasiat untuk mengobati Osteoporosis adalah sangat banyak jenisnya , karena hal-hal yang ditentukan oleh asuransi nasional lebih ketat , jadi untuk pasien Osteoporosis stadium dini dan bagi yang belum terjadi keretakan tulang akibat tertekan tulang belakang atau tulang pinggul , tidak bisa mendapatkan obat mujarab dari bantuan asuransi nasional . Berdasarkan hasil yang menguntungkan dari pengobatan dan untuk mencegah terjadinya keretakan tulang yang mengakibatkan memburuknya kesehatan tubuh , tetap mendorong pasien melakukan pengobatan secara dini dan mendapatkan obat dari spesialis di bidang ini , jangan mendengarkan dari orang awam dan membeli obat kesehatan yang ada di pasaran dan meminumnya , sehingga mengulurkan waktu pengobatan . Pada saat yang bersamaan seharusnya menerima tafsiran dokter tentang kondisi kesehatan dan diadakan perubahan kebiasaan hidup yang lebih wajar , mengasup kadar kalsium yang cukup dan berolahraga di luar rumah dan juga olahraga yang menambahkan beban yang wajar pada tulang , secara berkala menerima pemeriksaan kepadatan tulang . Selain itu harus memperhatikan kehidupan dan keselamatan dalam keluarga untuk mencegah terjadinya kecelakaan karena terjatuh sehingga terjadi keretakan atau patah tulang .

## ✳Cara mencegah terjadinya Osteoporosis dalam kantong

1. Menabung modal tulang semenjak kecil . 2. Banyak minum susu dan produk susu seperti keju , yogurt dan se krim dll. 3. Saat menyiapkan lauk pauk atau makanan kecil tambahkan susu atau bubuk susu , seperti sop kental jagung atau brokoli margarine , sehingga lauk pauk lebih enak rasanya dan juga menambahkan kandungan Kalsium . 4. Banyak mengasup makanan yang kaya dengan kandungan Kalsium seperti : wijen hitam , kacang-kacangan , fatchai , sayuran berwarna hijau tua , ikan teri , ikan sardin, produk tahu dan air tahu dll. 5. Banyak berolahraga di luar rumah dan berjemur matahari untuk meningkatkan terbentuknya Vitamin D , sehingga dapat menambah daya hisap Kalsium oleh usus . 6. Banyak melakukan olahraga yang menambahkan beban yang wajar pada tulang untuk merangsang fungsi menghasilkan tulang , meningkatkan kekuatan tulang dan otot , mengurangi kesempatan terjadinya keretakan tulang . 7. Saat minum pil Kalsium harus dilakukan diluar jam makan , paling baik 1 jam sebelum sarapan , dan minum dengan juice , dapat merangsang lambung mengeluarkan asam lambung , membantu menyerapnya Kalsium . 8. Secara berkala menerima pemeriksaan kepadatan tulang , dapat mengontrol kesehatan tulang secara benar .