

## Osteoporosis



Sumber Foto : efrx.com

***Penyakit osteoporosis merupakan penyakit yang sering dikeluhkan pada orang yang sudah lanjut usia, sebenarnya apa sih yang terjadi pada tulang sehingga menyebabkan berbagai masalah seperti nyeri pada sendi?***

Osteoporosis merupakan kondisi tulang menjadi lebih rapuh akibat terjadinya penurunan kepadatan tulang. Tanpa disadari kepadatan tulang menurun seiring bertambahnya usia.

Penyakit osteoporosis baru diketahui saat tulang sudah menimbulkan berbagai gejala seperti nyeri atau terjadinya patah tulang akibat benturan atau kecelakaan. Pada orang yang sudah lanjut usia biasanya muncul karakteristik seperti badan yang membungkuk yang terjadi karena kerusakan tulang belakang sehingga mereka sulit untuk menopang tubuhnya.

## Penyebab dan Faktor Risiko Terjadinya Osteoporosis

Tulang akan beregenerasi dengan cara membentuk tulang baru dan menghancurkan tulang yang lama. Saat usia muda proses pembentukan tulang akan lebih cepat dari pada penghancuran tulang sehingga kepadatan tulang akan meningkat

Sementara semakin bertambahnya usia proses pembentukan tulang akan melambat sehingga menyebabkan menurunnya kepadatan tulang.

Berbagai faktor juga dapat meningkatkan risiko terjadinya osteoporosis seperti:

- Wanita lebih berisiko dibandingkan pria
- Mengonsumsi dosis steroid dosis tinggi lebih dari 3 bulan
- Kondisi medis yang lain seperti peradangan, gangguan hormon atau gangguan penyerapan vitamin dan mineral
- Riwayat keluarga dengan osteoporosis
- Penggunaan obat – obatan yang menurunkan kepadatan tulang
- Memiliki gangguan makan seperti anoreksianervosa atau bulimia nervosa
- Memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang rendah
- Tidak olahraga teratur
- Konsumsi alkohol dan merokok

## Tanda Gejala Osteoporosis

Secara umum penyakit osteoporosis tidak menimbulkan gejala pada fase awal penyakit, namun semakin

menurunnya kepadatan tulang, berbagai gejala akan timbul, seperti:

- Nyeri tulang belakang, karena rapuh /retaknya tulang belakang
- Tinggi badan yang semakin berkurang
- Postur badan yang membungkuk
- Kerusakan dan patah tulang lebih rentan terjadi.

## Pencegahan dan Pengobatan Osteoporosis

Pencegahan yang dapat Anda lakukan untuk membantu tulang Anda lebih sehat dan kuat antara lain:

- Olahraga teratur
- Konsumsi makanan yang kaya akan kalsium dan vitamin D
- Mengonsumsi suplemen vitamin D
- Hindari merokok dan konsumsi alkohol

Pengobatan pada osteoporosis bertujuan untuk mengobati dan mencegah patah tulang dan lebihdi rekomendasikan bagi Anda yang memiliki risiko tinggi atau memang menderita osteoporosis.

Jika Anda memerlukan pengobatan, dokter Anda dapat menyarankan pengobatan yang paling aman dan efektif untuk Anda.

Referensi :

- Cleveland Clinic (2020). Osteoporosis.
- NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center (2019). Osteoporosis Overview
- NHS (2019). Osteoporosis.
- Mayo Clinic (2021). Osteoporosis.