

Editörden / Editorial

Değerli Meslektaşlarım,

20 Ekim Dünya Osteoporoz Günü, bildiğiniz gibi, en büyük uluslararası osteoporoz farkındalık kampanyasıdır. Her yıl Uluslararası Osteoporoz Vakfı'nın belirlediği bir konu çerçevesinde kutlanmaktadır. Belirlenen konuya yönelik olarak bir yıl boyunca çalışılmakta, projeler üretilmekte ve farkındalık yaratılmaktadır. Dünya Osteoporoz Kongresi sırasında, Ulusal Osteoporoz Dernekleri bu etkinlikleri hakkında bilgi vermektedir. Nisan'da düzenlenen, 2016 Dünya Osteoporoz Kongresi sırasında, 20 Ekim 2016 günü için deklare edilen konsept 'Kemiklerinizin ve Geleceğinizin Korunması'dır ve konunun önemi nedeniyle 3 yıl boyunca devam etmesine karar verilmiştir.

'Kemiklerimizin Korunması' için farklı yaşlarda farklı hedefler söz konusudur.

Yaşlılarda: Düşme ve kırıklardan korunma ve bu şekilde mobilite & bağımsızlığın ileri yaşta korunması hedeflenir.

Erişkinlerde: Sağlıklı durumdaki kemiklerin korunması & erken kemik kaybından korunma hedeflenir.

Çocuk & Ergenlerde: Doruk kemik kütlelerinin üst düzeyde oluşturulması ve ileride osteoporozdan korunma hedeflenir.

Güçlü kemiklerin oluşturulması yaşamın erken dönemlerinde başlar ve sağlıklı beslenme ile birlikte fiziksel aktivite, doruk kemik kütlelerinin hem oluşturulmasında, hem de yaşam boyunca sürdürülmesinde anahtar bir etkidir.

Beslenme: Kalsiyum, vitamin D ve protein kemik sağlığını en iyi duruma getirmekte yardımcı olan başlıca besinlerdir. Uygun miktarda alınması her yaşta kemik sağlığı açısından yarar sağlar ve bu bağlamda osteoporozdan korunmada ilk adımdır. Osteoporoz gelişmiş olan kişilerde ise kemik için sağlıklı beslenme, tedavi ve rehabilitasyon programının bir bölümünü oluşturmalıdır.

Fiziksel Aktivite ve Egzersiz: Kemiklerin kuvvetli bir şekilde gelişmesi, sürdürülmesi, diğer yandan kasların gelişimi ve ileri yaşta dengenin korunması ile düşme-kırıktan korunmada büyük önem taşımaktadır.

D Vitamini: Son yıllarda giderek hem kemik sağlığı hem de genel sağlık açısından üzerinde durulmaktadır.

Risk Faktörlerinden Korunma: Osteoporoz risk faktörlerinin saptanması, kontrolü ve önerilen tedavilere uyum gösterilmesi, kişilerin daha uzun süre için hareketli, bağımsız ve kırksız yaşamasını sağlayabilir.

Düşmelerden Korunma: Son olarak da düşme ve kırık gelişiminin yaşlılarda osteoporozdan bağımsız da risk oluşturduğunu bildirmek ve düşmeleri önlemek konusunda çalışmak gerekir.

Korunma konusunda çalışmalarınızın hastalarımız kadar bizim için de çok önemli olduğunun hepimiz farkındayız.

Türkiye Osteoporoz Derneği'nin 3 yıllık çalışma döneminin Eylül 2016'da sona ereceğini ve çalışmalarına İzmir'de devam edeceğini yönetim kurulu olarak duyuruyoruz.

2017 yılında, 3 yılda bir Türkiye Osteoporoz Derneği tarafından düzenlenen Ulusal Osteoporoz Kongresi'nin yapılacağı ön bilgisini verir ve en derin saygılarımı sunarım.

Editör

Prof. Dr. Ülkü Akarırmak