



Osteoporosis

Hilangnya kepadatan tulang sehingga rapuh dan mudah patah, menyebabkan struktur tubuh berubah, sehingga seseorang dengan osteoporosis nampak mengkeret atau memendek.

Siapa yang mengalami Osteoporosis?

Wanita, terutama usia di atas 50 tahun karena sudah menopause. Lelaki juga bisa mengalami osteoporosis.

Apa tandanya seseorang mengalami Osteoporosis?

Keluhan yang paling sering dijumpai adalah ketika terjadi patah tulang panggul (sering pada wanita di atas usia 70 tahun) atau perubahan postur akibat patah tulang belakang. Kejadian lainnya adalah patah tulang pergelangan tangan yang lazim terjadi sebelum usia 50 tahunan. Osteoporosis lebih sering dikenali secara tak sengaja pada pemeriksaan radiologis.

Pemeriksaan apa yang dilakukan untuk mengetahui Osteoporosis?

Untuk menentukan osteoporosis, dilakukan pemeriksaan kepadatan tulang menggunakan sinar-x. Cara ini sangat akurat dan tidak bersifat invasif, serta tersedia di berbagai rumah sakit besar. Selain itu bisa dilakukan pemeriksaan kadar hormon yang berpengaruh pada kepadatan tulang, melakukan biopsi tulang, atau pemeriksaan biokimia menggunakan darah.

Kapan perlu dilakukan pemeriksaan tulang?

Setiap wanita yang sudah menopause dianjurkan melakukan pemeriksaan kepadatan tulang. Pemeriksaan perlu lebih dipertimbangkan pada mereka yang berusia di atas 65 tahun.

Faktor Risiko

- Menopause
- Merokok
- Postur tubuh kecil
- Kurang aktivitas fisik
- Kurang paparan sinar matahari
- Konsumsi obat yang menurunkan kepadatan tulang (misalnya glukokortikoid)
- Kurang asupan kalsium
- Konsumsi kafein & alkohol
- Penyakit diabetes mellitus tipe I & II

Dapatkah Osteoporosis diobati?

Sampai saat ini, pengobatan dan/atau pencegahan osteoporosis dilakukan dengan memberikan tambahan hormon estrogen, namun tindakan ini berisiko memunculkan kanker payudara sehingga tidak disarankan sebagai tindakan utama. Pemberian obat yang memperlambat proses penghacuran tulang (*biphosphonate*), diet tinggi kalsium serta suplemen vitamin D juga membantu mengontrol osteoporosis.

Bagaimana mencegah Osteoporosis?

Modifikasi faktor risiko, terutama meningkatkan asupan kalsium setara 1000-1200 mg/hari dan melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Penulis

dr. Gina Anindyajati
g.anindyajati@angsamerah.com