

KEMİK ERİMESİ (OSTEOPOROZ)

Dr. Şükrü YENİCE

Dahiliye (İç Hastalıkları) Uzmanı ve Hematoloji (Kan Hastalıkları) Uzmanı

Kurtuluş Mahallesi

Atatürk Bulvarı (Yeni Devlet Hastanesi Yolu Üzeri)

No: 61, Kat: 1 / NAZİLLİ

Tel: 0 256 312 94 19, 0 505 218 60 57

E-posta: syenice@superonline.com

Kemik erimesi kemik dokusunun bir metabolik bozukluğudur. Kemiğin küçük gözenekleri büyüyerek süngerimsi bir dokuya dönüşür, kemik yoğunluğu azalır ve kemik zayıflayıp kırılabilir bir hal alır. Kırılabilirlik arttıkça kırılma riskinin de artacağı aşikardır. Kemik erimesinin tıbbi anlamdaki karşılığı osteoporozdur. Osteo kemik poroz da küçük gözenek (delik) anlamına gelir.

Kemik canlı bir dokudur. Aktif yaşamın sürdüğü bu dokuda sürekli bir yapım ve yıkım reaksiyonları zinciri vardır. Yıkım reaksiyonu canlılığını yitiren kemik dokunun vücuttan uzaklaştırılması yapım reaksiyonu ise kemiğin yeniden oluşması ve yenilenmesi anlamına gelir. Yapım reaksiyonlarının yıkım reaksiyonlarından az olması veya yıkımın yapımdan fazla olması halinde kemik dokunun bütünlüğü bozulur. Böylece en küçük çarpma düşme gibi travmalar bile kırılma riski yaratırlar. Kemik erimesi tüm ırklarda, kadın veya erkek her iki cinsiyette görülmekle beraber en yüksek kırılma riski beyaz ve Asyalı kadınlarda özellikle menapoz sonrası ileri yaş kadınlardadır. Kemiklerin zayıflamasına yol açan bir çok risk faktörü vardır. Bu risk faktörleri:

Genetik eğilim

Hareketsiz yaşam

Kalsiyum eksikliği

D vitamini yetersizliği

Sigara-alkol alışkanlığı

Kortizonlu ilaçlar kullanmak

İlerleyen yaşla birlikte cinsiyete özel hormonların azalması (örneğin menapoz sonrası dönemde kadınlarda östrojen hormonunun seviyesinin hızla düşmesi)

Beslenme yetersizliği gibi kemiği zayıflatan durumlar

Düşük vücut ağırlığı

Osteogenesis imperfecta (cam kemik-mavi sklera hastalığı)-Marfan Sendromu-Ehlers Danlos Sendromu (lastik çocuk sendromu) gibi genetik hastalıklar

Karaciğer ve böbreklerin kronik hastalıkları

Halk arasında zehirli guatr olarak bilinen tiroid hormon fazlalığı olan guatr

Tiroid bezinin hemen yanında yer alan paratiroid bezinin tümörleri (bu tümör yüzünden fazla salgılanan paratiroid hormonu kemiklerden kalsiyumu hızla kana çekerek kemikleri zayıflatır)

Kemik yıkım reaksiyonlarını artıran kanserler (örneğin multiple myeloma)

Doğrudan kemikten köken alan kanserler (örneğin osteosarkoma)

Kemik yayımı yapan kanserler (en çok akciğer-prostat-meme- böbrek-tiroid kanserleri kemiği tutarlar)

En çok kırılan kemikler kalça kemikleri, omur zincir kemikleri, ayak bilekleri kemikleridir. Dikkat edilirse bu kemikler vücut ağırlığının en çok yüklediği bölgelerin

kemikleridirler. Başka kemikler de hasarlanma ve kırılma riski taşırlar örneğin şiddetli hapşırma veya öksürme kaburgalarda kırılmaya yol açabilir.

Kemik erimesi önceden hastayı uyaran belli bir şikayet yaratmaz. Yıllarca hiç rahatsızlık vermeden fark edilmeyebilir, çoğunlukla ne zaman bir kemik kırığı meydana gelirse o zaman fark edilir. Ne var ki hastanın sırt-bel-bacak ağrıları gibi bazı şikayetleri doktor için yol gösterici olabilir. Kemik erimesi hastanın yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler. Ağrıların yol açtığı hareketsizlik ve iş gücü kaybı hastanın psikolojisini de bozar. Genelde ileri yaş hastalığı olan kemik erimesinde hastanın yaşının ileri olmasına damar sertliği vs gibi etkenler de eklenince hareketsiz yaşam tarzı kanda pıhtılaşmayı artırır. Bu durum damar tıkanıklarına yol açabilir. Akciğer damarlarının tıkanıklığı (akciğer embolisi) kalça kırığı yüzünden uzun süreli yatalak kalan yaşlı hastalarda hayatı tehdit eden önemli bir komplikasyondur.

Kemik erimesinin teşhisi kan tetkiklerinden ziyade röntgen ve kemik yoğunluğunun ölçümü ile konur. Tedavi için kemik yapımını artıran yıkımını azaltan ilaçlar verilir. Kemik erimesinin nedeni olarak kalsiyum ve D vitamini eksikliği gibi sebepler düşünülüyorsa eksik olan vitamin-mineral vs.nin yerine konması, sigara-alkol gibi zararlı alışkanlıklar varsa bırakılması, hasta kortizon tedavisi alıyorsa tedavinin gözden geçirilmesi, hasta hareketsiz yaşıyorsa uygun egzersiz programı uygulanması gibi destek önlemler alınabilir.