

**CENDERUNG TIDAK MENUNJUKAN
GEJALA AWAL
KENALILAH OSTEOPOROSIS**

OSTEOPOROSIS adalah

Kondisi berkurangnya kepadatan tulang. Hal ini menyebabkan tulang menjadi keropos dan mudah patah.



OSTEOPOROSIS jarang menimbulkan gejala dan biasanya baru diketahui ketika penderitanya jatuh atau mengalami cedera yang menyebabkan patah tulang

KKV PKRS

GEJALA OSTEOPOROSIS



Seiring dengan berkurangnya kepadatan tulang, penderita osteoporosis bisa mengalami gejala berikut :

- Mudah mengalami patah tulang, walau hanya mengalami benturan ringan
- Nyeri punggung, ini biasanya disebabkan oleh patah tulang belakang
- Postur badan membungkuk

**TAHU PENYEBAB
TEPAT MENGATASINYA
TEPAT PULA PENCEGAHANNYA**

PENYEBAB

Osteoporosis disebabkan oleh menurunnya kemampuan tubuh untuk meregenerasi tulang (mengganti ulang baru tulang). Hal ini berdampak pada berkurangnya kepadatan tulang. Penurunan kemampuan regenerasi ini biasanya akan dimulai saat seseorang memasuki usia 35 tahun.

Selain factor USIA, berikut ini ada beberapa faktor yang mengakibatkan OSTEOPOROSIS antara lain :

- Berjenis kelamin wanita, terutama setelah menopause
- Memiliki keluarga dengan riwayat menopause
- Mengalami kekurangan vitamin D dan kalsium, misalnya susu, keju, daging, ikan dan ceker ayam
- Mengalami kecanduan alkohol
- Merokok
- Konsumsi obat kortikosteroid jangka lama
- Gangguan hormon dan penyakit Crohn

OSTEOPOROSIS DAPAT JUGA TERJADI PADA ANAK MUDA YANG MALAS GERAK (MAGER) DAN KURANG MAKAN MAKANAN YANG MENGANDUNG VITAMIN D DAN KALSIUM JADI CEGAH-LAH SEBELUM TERLAMBAT...

PAHAMI OSTEOPOROSIS DAN DAMPAKNYA PADA KEHIDUPAN PENDERITANYA

PENANGANAN



- Jika pasien cedera maka untuk pastikan osteoporosis dan mengetahui resiko pasien mengalami patah tulang,dokter akan melakukan pengukuran kepadatan tulang menggunakan teknik DXA(Dual energy X Ray Absorbtionmetry)
- Penanganan Osteoporosis yang akan diberikan tergantung tingkat keparahannya,jika penderita osteoporosis sangat beresiko untuk mengalami patah tulang,dokter dapat memberikan obat-obatan untuk meningkatkan kepadatan tulang
- Pasien juga akan dianjurkan untuk mengurangi aktivitas yang dapat menyebabkan terjatuh atau cedera.Agar lebih aman,pasien LANSIA yang mengalami osteoporosis juga sebaiknya tinggal di rumah yang aman bagi LANSIA

CEGAH OSTEOPOROSIS UNTUK KUALITAS HIDUP YANG LEBIH BAIK

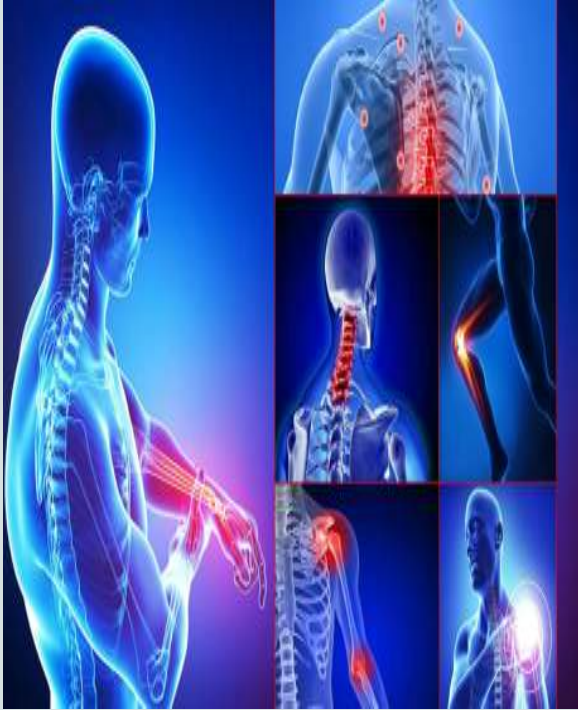
PENCEGAHAN

Pada beberapa keadaan,kondisi ini (osteoporosis) sulit dicegah,namun bisa mengurangi resiko terkena osteoporosisdengan cara :

- Berhenti merokok
- Tidak minum minuman beralkohol
- Memeriksakan pemeriksaan secara berkala jika sudah menopause
- Berolahraga secara teratur (minimal 30 menit sehari)
- Makan makanan yang tinggi vitamin D dan Kalsium,seperti : ikan,daging,susu,keju,dan lainnya.

OSTEOPOROSIS (TULANG KEROPOS)



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z.JOHANNES
KUPANG
2021**