**KEMİKLERİNİZİ SEVİN GELECEĞİNİZİ KORUYUN**

**Dünya osteoporoz (kemik erimesi) gününe, 20 Ekim’e yaklaşırken hekimler kemik sağlığına dikkat çekiyor. Türkiye Osteoporoz Derneği, “Kemiklerinizi sevin ve geleceğinizi koruyun” sloganı ile toplumu bilinçlendiriyor. Derneğin Başkanı olan aynı zamanda İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ülkü Akarırmak, Osteoporoz hakkında bilgi vererek, kemiklerimizi korumanın yöntemlerini anlattı.**

Prof. Dr. Ülkü Akarırmak, Osteoporoz’un (kemik erimesi),“kemik kütlesinde azalma ve kemik yapısında mimari değişiklikleri içeren bir iskelet hastalığı olduğunu belirterek, “Kemik yapısındaki bu değişiklikler sonucunda kemik daha kırılgan hale gelir ve kırık riski artar. Özetle, hasta kemik kaybının yanı sıra kemik kalitesinde bozulma sonucunda artan kırık riski ile karşı karşıya kalır” diye konuştu.

**Her 3 kadından ve 5 erkekten birinde görülüyor**

Prof. Dr. Akarırmak, Osteoporoz’un görülme oranlarına ilişkin şu bilgileri verdi: “Osteoporoz çok yaygın görülen bir hastalıktır. Özellikle menopozdan sonra daha sık görülür ve yaşlandıkça hem kadın hem erkekte oldukça yaygındır. Yaklaşık 50 yaşın üzerinde her 3 kadından birinde ve her 5 erkekten birinde osteoporoza bağlı kırık gelişebilir. Dünyada 200 milyonun üzerinde osteoporoz hastası bulunduğu Dünya Sağlık Örgütü tarafından bildirilmektedir.”

**Korunmada önemli bir faktör: D vitamini**

D vitamini almanın osteoporozu (kemik erimesini) önlemede etkilerine de değinen Prof. Dr. Akarırmak, Osteoporoz’un birçok faktöre bağlı meydana geldiğini belirterek, bu faktörleri şu şekilde sıraladı: “Yaşlanmak etkendir, özellikle kadınlarda menopoza bağlı olarak gelişir. Değişik hastalıklar, kullanılan ilaçlar ve yaşam tarzı da hastalığın oluşmasını etkileyen unsurlar arasındadır. Örnek olarak şeker hastalığı, kortizon kullanımı veya sigara içilmesi risk oluşturur.”

Alınabilecek önlemler içerisinde ise en çok söz edilen ve en önemli unsurlardan birinin D vitamini olduğunu vurgulayarak; “Yaşam boyunca, her yaşta osteoporozdan korunmada D vitamininin önemli bir yeri olduğu unutulmamalıdır” dedi.

**D vitamininin eksikliği tedavi başarısızlığı nedenlerinden biridir**

Osteoporozun hem önlenmesinde hem de tedavisinde D vitamininin önemine değinen Prof. Dr. Akarırmak; “D vitamini tedavinin olmazsa olmaz bir parçasıdır. Tedavi aşamasında hangi ilaç tedavisi verilirse verilsin, kalsiyum ve D vitamini de birlikte kullanılmalıdır. Osteoporoz tedavisinde D vitamini ve kalsiyumun önemli bir rolü bulunmaktadır. Tedavi başarısızlığındaki en önemli nedenlerden biri D vitamininin kanda yeterli düzeyde olmamasıdır” şeklinde bilgi verdi.

**Tek dozda günlük ihtiyacı karşılamak mümkün!**

Prof. Dr. Akarırmak D vitamini çeşitleri ve alınma oranlarına ilişkin ise şu bilgileri verdi: “Vücudumuzun günlük gereksinimi olan D vitamininin her gün karşılanması gerekir. D Vitamini gereksinimi yaşlara göre farklıdır. Erişkinlerde Dünya Sağlık Örgütü 800 İÜ önermektedir. D vitamini deri veya besin yolu ile karşılanmadığında ek destek alınması gerekir.

Vitamin D’nin D2 ve D3 olmak üzere 2 formu vardır. Daha çok tedavide kullanılan D3 vitaminidir. D Vitaminin, damla ve suda eriyen çeşitlerinin yanı sıra tek kullanımda günlük D vitamini ihtiyacını karşılayan tablet formları da bulunmaktadır.” Prof. Dr. Akarırmak, VSY Biotechnology tarafından ülkemizde piyasaya sunulan yeni BuD3 vitaminini de hastalarında denediğini belirterek, bu vitaminin benzer vitaminlerden en önemli farkının; günde tek tabletle günlük D vitamini ihtiyacını karşılaması olduğunu sözlerine ekledi.