



Hareket ilacınızdır

BOYUN, SIRT VE BEL AĞRILARININ OLUŞMAMASI İÇİN OMURGANIN TAM VE NORMAL İŞLEV GÖRMESİ GEREKİR. BUNU SAĞLAMAK ÜZERE KEMİK VE EKLEM YAPISININ YANISIRA OMURGAYI DESTEKLEYEN BEL, KARIN VE KALÇA KASLARININ GÜÇLENDİRİLMESİ BÜYÜK ÖNEM TAŞIMAKTADIR.

FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON UZMANLARINCA HASTALIĞA UYGUN, GÜÇLENDİRİCİ VE AĞRIYI GİDERİCİ EGZERSİZLER SAĞLIĞIMIZ İÇİN ÇOK ÖNEMLİDİR. OMURGANIN SAĞLIKLILIK OLMASI İÇİN GENÇ YAŞLARDAN İTİBAREN SPORU HAYATIMIZA KATMAK, BOL SU İÇMEK, SİGARA KULLANMAMAK SON DERECE ÖNEMLİDİR.

444 MEDI
444 6334
www.medicana.com.tr



ÖZEL MEDICANA INTERNATIONAL İSTANBUL HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA INTERNATIONAL ANKARA HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA SAMSUN HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA AYÇIĞAR HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA BAĞÇELİEVLER HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA ÇAMLIÇA HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA BAĞÇELİEVLER DİŞ
ÖZEL MEDICANA ÇİFTBAĞIÇLAR DİŞ



KEMİK ERİMESİ

Kemik erimesi olarak bilinen osteoporoz, geriye dönüşü olmayan ve yol açtığı kemik hasarlarıyla hayatı zorlaştıran bir hastalık. Genç yaşlarda alacağımız önlemlerle osteoporoz riskini azaltmak elimizde.

Kemik erimesi (osteoporoz), düşük kemik kütlesi ve kemik dokusunun mikro mimarisinin bozulması sonucu kırıklığın artması ile kendini gösteren sistemik bir iskelet hastalığıdır. Kemik kütlesi, kemik gücünün başlıca belirleyicisi olduğundan, kemik kaybı kırık riskini önemli ölçüde artırmaktadır. Kemik kütlesinin oluşmasında ve korunmasında en önemli faktörler; genetik, hormonal durum, beslenme, kemiğe mekanik yüklenme; yani egzersiz, yeterli güneş ışığı alımıdır. İnsanlarda doruk kemik kütlesi 25-30 yaşlarına kadar oluşur ve bu yaşlardan sonra kemik kaybı başlar. Bu yüzden ileri yaşlarda osteoporoz ile savaşabilmek için erken yaşlarda kemik sağlığını korumalıyız. Kadında menopoza bağlı östrojen yetersizliği, kemik kaybına neden olan en önemli faktördür. Yaşla birlikte olan kemik kaybında ise kemik yapan hücrelerin aktivitesinde azalma, diyetle kalsiyum alımında azalma ve D vitamini alım ve sentezinde azalma söz konusudur.

OSTEOPOROZUN BELİRTİLERİ

Osteoporozda klinik belirtilerin başlamasından önce uzun süren sessiz bir dönem vardır. Tesadüfen veya taramalar sırasında densitometrik incelemeler

yapılırsa saptanabilir. Şikâyetler genellikle sırt ağrısı şeklinde başlar ancak osteoporotik kırık oluşunca belirginleşir. Ağrı genellikle hareketle ve ağırlık kaldırmakla ortaya çıkar. Osteoporozun en belirgin komplikasyonu kırıklardır. Genellikle 55 yaş çivanda ön kol, 60-65 yaşlarında vertebra ve 70 yaş üzerinde kalça kırıkları şeklinde görülür. Omurlarda olan kırıklar boy kısalmasına neden olur ve birden fazla kırık olduğunda nefes darlığı, kabızlık, gaz şikâyeti ve egzersiz kapasitesinde azalma gibi şikâyetlere neden olur.

TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Kemik yapısını arttıran, yıkımı azaltan bazı ilaçlar kullanılmaktadır. Ayrıca kalsiyum, D vitamini, K vitamini, magnezyum, çinko ve bakır içeriği zengin beslenme; egzersiz; yeterli güneş ışığı alımı; sigara ve alkolün kullanılmaması önemlidir.

Kırıktan sonra tedavide ise, yürümekte zorlanıyorsa baston, yürüteç kullanılmalıdır. Islak ve kaygan zeminde yürümekten kaçınılmalıdır. Evde iyi aydınlatma, kaymayan halı ve yoluk kullanımı önemlidir. Ayakkabı olarak da alçak topuklu kaymayan ayakkabılar kullanılmalıdır.

OSTEOPOROZ RİSK TESTİ

Eğer bu sorulardan birine yanıtınız "Evet" ise, kemik erimesi riskine karşı, bir hekime başvurmanızda fayda var.

- Anne veya babanızda basit bir zorlanma veya hafif bir düşme sonrasında kalça kırığı oldu mu?
- Sizde basit bir zorlanma veya hafif bir düşme sonrasında kalça kırığı oldu mu?
- Üç aydan uzun bir süre kortizon içeren ilaç kullandınız mı?
- Boyunuzda üç santimetreden fazla kısalma oldu mu?
- Fazla miktarda alkol tüketiyor musunuz?
- Günde 20'den fazla sigara içiyor musunuz?
- Sık ishal sorunuz oluyor mu? (Çölyak veya Crohn hastası mısınız?)
- (Kadınlar için) Menopoza 45 yaşından önce mi girdiniz?
- (Kadınlar için) Regl düzeniniz 12 ay süre ile aksadı, kesintiye uğradı mı?
- (Erkekler için) Testosteron seviyesinde azalmaya bağlı impotans (iktidarsızlık) sorunuz veya libido kaybınız oldu mu?

BU SAYIDA:



KEMİK
ERİMESİ



HANGİ
BAŞ AĞRILARI
DAHA
TEHLİKELİDİR



MENOPOZ

HANGİ BAŞ AĞRILARI DAHA TEHLİKELİDİR

Baş ağrısı, dikkatli bir nörolojik muayeneye ağrının oluş sebebi araştırılmadan yapılan tıbbi yaklaşımlar neticesinde, çok ciddi sakatlıklara ve ölümlere neden olabilecek bir rahatsızlıktır.

Baş ağrıları, tüm dünyada en sık hekime başvuru şikayeti olup asla hafife alınmamalıdır. Baş ağrısı vücuttaki başka bir rahatsızlığın dışı yansıyan bir refleks göstergesi olup, doğru okunması ve uygun yaklaşımla tedavisi yapılmalıdır. Baş ağrısı şikayeti dikkatli bir nörolojik muayeneye ağrının oluş sebebi araştırılmadan yapılan tıbbi yaklaşımlar neticesinde çok ciddi sakatlıklara ve ölümlere neden olan bir şikayettir.

Baş ağrıları iki grup altında incelenmektedir; Birincil baş ağrıları (Migren, Gerilim ve Küme baş ağrıları v.b) ve İkincil baş ağrıları; Bu grup baş ağrıları daha tehlikeli olup önemli baş ağrısı nedenleridir. İkincil baş ağrıları öncelikle erken teşhis ve tedavi edilmediği takdirde ölüm veya ciddi kalıcı sakatlıklara neden olmaktadır.

Beyin damar hastalıkları; Beyin kanamalarının en iyi bilinen ve en ölümcül olanı damar balonlaşmaları ve beyin damar yumaklarıdır. Beyin damar balonlaşmasına bağlı baş ağrısı; genellikle enseden başlayıp sonra başın ön kısmına doğru yayılır. Bu hastalıklardaki baş ağrısı, beyin kanamasına neden olmadan erken teşhis ve tedavi edilirse hastalar ciddi nörolojik sakatlıklar veya ölüm riskinden korunabilir.

Beyin tümörlerine bağlı görülen baş ağrıları da iyi bilinmesi gereken ağrı tipidir. Bu hastalıklardaki baş ağrısı başlangıçta kişiyi sabahları uykudan uyandıracak tarzda olup daha sonra günün ilerleyen saatlerinde sürekli hale gelen niteliktedir. Beyin tümörlerine bağlı baş ağrıları bulantı, kusma ve çift görme şikayetleri izler. Beyin tümörlerindeki baş ağrıları yaygın ve devamlı olup, özellikle öksürme, ıstırak, hapşırma esnasında artarken, kusma ile geçici bir rahatlama olur.

Yüksek tansiyon ve yaralanmalara bağlı beyin kanamaları sonrası ortaya çıkan baş ağrıları önemli ve tehlikelidir. Yüksek tansiyon iyi tedavi edilemezse küçük veya büyük beyin kanamalarına neden olabilir ki bu durum hastaların ölüm ve ağır sakatlıklarına neden olabilir. Bu çeşit beyin kanamalarında zamanında müdahale

edilmezse ölüm ve kalıcı sakatlıklar kaçınılmazdır. Sinüzitlere bağlı baş ağrıları iyi bilinen ve hekimin öncü tanıları arasındadır. Sinüzitlere bağlı baş ağrısı başın ön kısmında daha selim bir ağrı şeklindedir. Bu ağrıların günün ilerleyen saatlerinde ortaya çıkar, özellikle nazal akıntı ve diğer şikayetlerle birlikte görülür. Eğer sinüzitler uygun ve spesifik tedavileri yapılamazsa menenjit, beyin absesi gibi çok daha ciddi ağır beyin hastalıklarına dönüşebilir.

Trigeminal ve oksipital nevrjli ağrıları; kranial sinirlerin hastalıklarına bağlı zonklayıcı ve nöbetlerle ortaya çıkan çok şiddetli bıçak saplanır gibi çok şiddetli ağrılarıdır. Bu ağrı daha çok tek taraflı ve nadiren iki taraflı olup bir ileri yaş hastalığıdır. Kadınlarda daha sık görülür ve sol taraf daha fazla etkilenir. Buradaki yüz ağrıları karakteristik özelliği hastalar yemek yerken, soğuk- sıcak su içerken, konuşurken, dişini fırçalarırken ortaya çıkar adeta elektrik çarpması tarzında olan çok şiddetli tek taraflı nöbetlerle gelen ağrılarıdır.

BAŞ AĞRISI İÇİN NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

- Öncelikle kişinin hayatında daha önceleri hiç yaşamadığı çok şiddetli baş ağrısı ortaya çıkarsa, ağrı enseden başlayıp başın ön kısmına doğru yayılıyorsa vakit geçirmeden nörolojik bilimlere hekimine başvurulmalıdır.
- Baş ağrısı özellikle bulantı, kusma ve çift görme gibi şikayetlerle birlikte oluyorsa nörolojik bilimlere hekimine başvurulmalıdır.
- İleri yaşlarda düşme veya yaralanma sonrası hafif kafa travması sonrası baş ağrısı olanlar zaman zaman bilinç bulanıklığı gösterenler nörolojik bilimlere hekimine başvurulmalıdır.
- Kendisinde sinüzit olduğunu bilen bir birey baş ağrısının tipi ve yayılımı değiştiğinde nörolojik bilimlere hekimine başvurulmalıdır.
- Yüksek tansiyonu olduğu bilinen kişi verilen tansiyon düşürücü ilaçları düzenli kullanmalı ve kan basıncı normalleştirilmelidir.

MENOPOZ

Beslenme biçimi, spor, davranış şekli ve alışkanlıklarımız menopoza yaşını ileriye ya da geriye çekebiliyor. Sigara kullanan kadınlarda menopoza normalden iki-üç yıl önce başlayabiliyor.

Menopoz, yumurtalıklardaki fonksiyon bozukluğu ya da fonksiyonlarını yitirmiş yaşlanmış yumurtalarla seyreden, kadınlarda adetlerden tamamen kesilmesi durumudur. Kadınlarda zor bir dönem olan menopoz dönemi, Türkiye'de ve dünyada 50-52 yaş olarak kabul edilir. Ama ailesel etmenlere bağlı olarak yumurtlama yetmezliği olan kişilerde menopoz 20'li yaşlarda dahi görülebilir.

Kadınlar için en sancılı dönemlerden biri, artan kilolar, göbek bölgesinde yağlanmalar, terleme, ateş basmaları ve ileriye yönelik en önemli problem olan osteoporozu da beraberinde getiren menopoz dönemidir. Basit bir dille adetten kesilme dönemi olarak adlandırabileceğimiz bu dönem hormonal değişikliklere bağlı olarak zincirleme bazı rahatsızlık risklerini beraberinde getirir.

MENOPOZUN TÜRLERİ

Yaşla birlikte kendiliğinden oluşan menopozun yanı sıra cerrahi sebeplerle veya ilaç kullanımına, kemoterapiye, radyoterapiye bağlı gelişen menopozlar da bulunmaktadır. Doğal sürecinde ise, yumurtalıkların belli bir yaşa kadar görev yapma durumu söz konusudur. Bu dönemde yumurtalıkların yaşlanmasına bağlı olarak kadınlık hormonu dediğimiz östrojen düşme olur. Bu düşmeyle kişide adet düzensizliği başlar ve ardından hormon üretimi olmadığında menopoz sürecine geçilir.

HORMON TEDAVİSİ FAYDALARI

Hormon tedavisi ile ateş basmaları, sıkırtı ve terleme şikayetlerinde rahatlama sağlanmaktadır. Stres, uykusuzluk ve uykusuzluğa bağlı gelişen psikolojik sorunlarda iyileşmeler görülür. Vajinal kurulukta ve cinsel hayatta düzelleme sağlanır.

Tedavinin aynı zamanda kemik erimesini rahatlatıcı özelliği de var. Kardiyovasküler hastalıklar üzerinde pozitif etkisi de söz konusudur.

MENOPOZ NELERİ ETKİLİYOR?

- Sık idrara çıkma ve idrar kaçırma.
- Vajinal kuruluk.
- Uyku bozuklukları.
- Kemik erimesi, kemik eğişikliği.
- Eklem ağrıları.
- Vücudun erken yıpranması.
- Ateş basması, sıkıntı ve terleme periyotları.

MENOPOZ DÖNEMİNDE BESLENME

Östrojen hormonundaki değişiklikte birlikte kemikten kalsiyum kaybı hızlanır. Kemik kalsiyum kaybını önlemek için süt ve sütü ürün tüketimini artırın. Fiziksel aktiviteden yoksun bir hayatta kemiklerden kalsiyum kaybı daha fazladır, fiziksel aktivitenizi artırarak kemik sağlığınızın korunmasına katkıda bulunabilirsiniz. Kola, kahve gibi kafeinli besinlerden uzak durunuz, kafein vücuttan kalsiyum atılımını hızlandırır.

Karın bölgesindeki yağlanma menopoza giren bayanlar arasında sıkça şikayet edilen bir noktadır. Bunu engellemek için menopoza öncesi dönemde fazla kilolardan kurtulmaya çalışın, menopoza döneminde ağırlık kontrolünü özen gösterin. Menopoz semptomlarının azaltılması için soya tüketin.