

## 'Hari Osteoporosis Sedunia' - 'Katakan tidak pada tulang yang rapuh'

WorldOsteoporosisDay  
October20



Ditulis oleh Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Dokter Keluarga

Tanggal publikasi: 20 Oktober 2024

Visi Dr Chrystal adalah untuk mendidik dan memotivasi individu dan populasi menuju hasil kesehatan yang lebih baik.

Misinya adalah untuk membantu memahami artikel Sains yang kaya yang penting bagi kesehatan bagi orang sehari-hari melalui artikelnya dan untuk menyoroti masalah kesehatan utama yang memengaruhi Anda.

---

[#worldosteoporosisday](#)

[#StepUpForBoneHealth](#)

**Hari Osteoporosis Sedunia** diadakan setiap tahun pada tanggal 20 Oktober.

Tujuan hari ini adalah untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan tulang dan pencegahan, diagnosis, dan pengobatan osteoporosis dan penyakit muskuloskeletal terkait. Kampanye global tahunan WOD dipelopori oleh International Osteoporosis Foundation (IOF).

Saat ini, osteoporosis sangat kurang terdiagnosis dan kurang diobati. Di seluruh dunia, jutaan orang yang berisiko tinggi patah tulang (patah tulang) tetap tidak menyadari penyakit diam yang mendasarinya. Banyak orang tidak tahu bahwa mereka telah mengembangkan osteoporosis sampai tulang patah setelah jatuh kecil dari ketinggian berdiri, benjolan atau gerakan tiba-tiba. Patah yang terjadi dengan mudah sebenarnya dikenal sebagai 'fraktur kerapuhan'.

## **TULANG-TULANG ANDA ADALAH FONDASI BERHARGA DARI KESEJAHTERAAN DAN KEMANDIRIAN ANDA.**

### Apa itu Osteoporosis?

Osteoporosis adalah kondisi di mana tulang menjadi kurang padat dan melemah. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan risiko patah tulang. Patah tulang akibat osteoporosis dapat berdampak serius pada mobilitas, kemandirian dan kualitas hidup seseorang.

### Osteoporosis adalah hal biasa

Di seluruh dunia, satu dari tiga wanita dan satu dari lima pria berusia 50 tahun ke atas akan mengalami patah tulang yang rapuh karena osteoporosis.

### Risiko patah tulang lain meningkat

Fraktur sebelumnya dikaitkan dengan peningkatan risiko 86% patah tulang.

### Siapa yang berisiko terkena osteoporosis?

- **Jenis kelamin.** Peluang Anda untuk mengembangkan osteoporosis lebih besar jika Anda seorang wanita.
- **Usia yang lebih tua.** Semakin tua Anda, semakin besar kemungkinan Anda menderita osteoporosis.
- **Ukuran tubuh.** Kekurangan berat badan dengan BMI di bawah 19.
- **Lomba.** Wanita kulit putih dan Asia berisiko tinggi. Wanita Afrika-Amerika dan Meksiko-Amerika memiliki risiko yang lebih rendah. Pria kulit putih berisiko lebih tinggi daripada pria Afrika-Amerika dan Meksiko-Amerika.
- **Riwayat keluarga osteoporosis**
- **Fraktur sebelumnya.** Jika Anda mengalami patah tulang setelah jatuh ringan, ini adalah tanda bahwa Anda mungkin menderita osteoporosis.
- **Perubahan pada hormon.** Estrogen memiliki efek perlindungan pada tulang, dan dengan menopause / histerektomi, wanita mulai kehilangan tulang pada tingkat yang lebih cepat.

- **Diet.** Diet rendah kalsium, vitamin D, protein, buah-buahan dan sayuran dapat meningkatkan risiko osteoporosis dan patah tulang. Diet berlebihan atau asupan protein yang buruk dapat meningkatkan risiko keropos tulang dan osteoporosis.
- **Kondisi medis lainnya.** Seperti penyakit endokrin dan hormonal tertentu, penyakit gastrointestinal, rheumatoid arthritis, jenis kanker tertentu, HIV/AIDS, dan anoreksia nervosa.
- **Obat.** Penggunaan obat-obatan tertentu dalam jangka panjang dapat membuat Anda lebih mungkin mengalami keropos tulang dan osteoporosis, seperti:
  - Glukokortikoid dan hormon adrenokortikotropik, yang mengobati berbagai kondisi, seperti asma dan rheumatoid arthritis.
  - Obat antiepilepsi, yang mengobati kejang dan gangguan neurologis lainnya.
  - Obat kanker, yang menggunakan hormon untuk mengobati kanker payudara dan prostat.
  - Penghambat pompa proton, yang menurunkan asam lambung.
  - Inhibitor reuptake serotonin selektif, yang mengobati depresi dan kecemasan.
  - Thiazolidinediones, yang mengobati diabetes tipe II.
- **Gaya hidup.** Gaya hidup sehat bisa menjadi penting untuk menjaga tulang tetap kuat. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keropos tulang meliputi:
  - Tingkat aktivitas fisik yang rendah dan periode tidak aktif yang lama dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat keropos tulang. Mereka juga membuat Anda dalam kondisi fisik yang buruk, yang dapat meningkatkan risiko jatuh dan patah tulang.
  - Minum alkohol berat kronis. Minum lebih dari 2 minuman standar per hari.
  - Merokok hampir dua kali lipat risiko patah tulang pinggul dibandingkan dengan risiko pada non-perokok.

### Apa yang dapat saya lakukan untuk melindungi kesehatan tulang saya?

Orang-orang dari segala usia harus melindungi kesehatan tulang mereka dengan:

1. Mengambil tindakan dini untuk pencegahan osteoporosis melalui nutrisi yang sehat tulang, aktivitas fisik yang menahan beban secara teratur, menghindari faktor gaya hidup negatif seperti merokok.
2. Melakukan skrining atau pengujian untuk kesehatan tulang setelah mengidentifikasi faktor risiko dan mematuhi obat yang diresepkan.

**Di sini, di Asia HealthPartners, kami dapat melakukan skrining dan penilaian kesehatan tulang dengan tes darah yang disesuaikan dan pengujian kepadatan tulang di rumah dengan densitometri mineral tulang (BMD).**

### **Apa itu BMD?**

BMD adalah prosedur sinar-X yang menggunakan sinar-X dosis rendah dan kamera untuk mengukur kandungan mineral tulang. Ini digunakan untuk memperkirakan kekuatan tulang dan risiko patah tulang.

### **Apa yang diharapkan selama pemeriksaan?**

Anda akan diminta untuk berganti gaun dan berbaring di sofa sinar-X selama pemeriksaan. Prosedurnya memakan waktu sekitar 30 menit.

### **Berapa dosis radiasi?**

Dosis radiasi yang akan Anda terima kecil. Tidak ada efek samping dari radiasi.

### **Kiat kesehatan:**

Kelilingi diri Anda dalam lingkungan hidup sehat yang kondusif.

Perhatikan lingkungan fisik dan digital tempat Anda berada. Luangkan lebih banyak waktu untuk terlibat dengan aktivitas perilaku dan komunitas yang mencari kesehatan untuk menginspirasi dan memotivasi perjalanan kebugaran Anda.

Terlibat dengan dokter dan profesional kesehatan Anda secara teratur.

Jadwalkan pemeriksaan kesehatan secara teratur dengan dokter, pelatih kesehatan, dan profesional kesehatan lainnya.

### **Makanan untuk dipikirkan:**

Bersyukurlah untuk satu hari untuk membuat perbedaan bagi kesehatan Anda saat Anda sehat dan aman.

Jangan pernah menganggap remeh kesehatan Anda saat sehat.

Lakukan perbaikan jika tidak.

Kembangkan hubungan yang sehat dengan olahraga. Ini adalah hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk diri Anda sendiri.

Lakukan sesuatu hari ini yang akan berterima kasih kepada diri Anda di masa depan.

Hari terbaik untuk mulai berolahraga adalah hari ini.

**Pikiran Akhir:**

Lain kali Anda melakukan pemeriksaan kesehatan, luangkan waktu sejenak untuk merenungkan kebiasaan gaya hidup Anda dan diskusikan dengan dokter Anda tentang cara-cara untuk meningkatkan hal di atas menuju Anda dan planet kita yang lebih baik dan sehat.

**'Menuju hasil kesehatan yang lebih baik'**



**Dr Chrystal Fong** menyediakan skrining kesehatan yang komprehensif dan layanan dokter umum yang sesuai dengan kebutuhan pribadi Anda.

**Kami berharap dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan Anda**

**Jadwalkan janji temu dengan Dr Chrystal:**



WhatsApp: +65 9234 3477

Telepon: +65 62357888

Email: [wellness@ahppl.com.sg](mailto:wellness@ahppl.com.sg)

Situs web: <http://www.asiahealthpartners.com/>

Tentang penulis:

Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) saat ini berpraktik sebagai dokter keluarga di Asia HealthPartners di bawah anak perusahaan Singapore Institute of Advanced Medicine (SAM) Holdings, yang berlokasi di Lucky Plaza, Orchard, Singapura.

Dr Chrystal Fong terdaftar dalam daftar editor penyedia skrining kesehatan di Health365, sebuah agensi penerbitan perawatan kesehatan, kesehatan, dan kedokteran estetika di Asia.

Dia ditampilkan dalam edisi ke-6 'Orang-orang Sukses di Malaysia dan Singapura' Britishpedia.

Dia adalah seorang olahragawan aktif yang memiliki minat besar dalam pengobatan gaya hidup, teknologi medis, dan perawatan medis bertema umur panjang. Dia bangga secara pribadi menjalani pilar kedokteran gaya hidup sendiri dan mengadvokasi melalui komunitas olahraga dan platform media sosialnya.

Mantra pribadinya adalah 'Dunia diubah oleh teladan Anda, bukan pendapat Anda.'

Disertifikasi dalam modifikasi Kesehatan dan Perilaku dengan Akademi Olahraga Internasional, konsultasinya menggabungkan metode pembinaan kesehatan.

Dia adalah anggota dari Singapore College of Family Physicians, Singapore Medical Association, Singapore Society of Behavioral Health, Singaporean Society of Lifestyle Medicine, American College of Lifestyle Medicine, HIMSS (Healthcare Information and Management Systems Society).