

<http://koranindonesia.com/2013/10/ini-dampak-terburuk-dari-osteoporosis/#.UmnfMHA72uJ>

Ini Dampak Terburuk dari Osteoporosis

October 24, 2013 · 0 Comment



OSTEOPOROSIS adalah suatu penyakit yang ditandai dengan berkurangnya massa tulang dan adanya perubahan mikroarsitektur jaringan tulang. Lantas, apa penyebabnya secara jangka panjang?

Osteoporosis dapat mengakibatkan menurunnya kekuatan tulang dan meningkatnya kerapuhan tulang. Dampak terburuk dari osteoporosis adalah terjadinya patah tulang.

Pengurus Besar Perhimpunan Osteoporosis Indonesia (PEROSI) sekaligus Direktur Jakarta Osteoporosis Center, dr. Gunawan Tirtarahardja, CCD, CDT mengatakan, beberapa faktor risiko yang menyebabkan osteoporosis adalah asupan zat gizi yang tidak seimbang. Hal ini di antaranya adalah kurangnya kalsium dan vitamin D.

"Disamping itu, gaya hidup seperti kurang aktivitas fisik, merokok serta mengkonsumsi alkohol dapat menyebabkan osteoporosis,"ujarnya pada Konferensi Pers bertema "Peringatan Hari Osteoporosis Sedunia 2013" di RS Medistra, Jakarta Selatan, Kamis (24/10/2013).

Oleh karena itu, untuk mencegah osteoporosis perlu melakukan upaya meningkatkan kepadatan massa tulang. dr. Gunawan mengatakan, salah satu upaya yang harus dilakukan adalah mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin dan mineral kalsium, termasuk susu, sayur dan buah.

"Selain itu, vitamin D juga sangat penting dalam memineralisasi tulang dan dapat diperoleh dari paparan sinar matahari,"tandasnya. (ind)