

<http://news.detik.com/read/2014/12/01/104028/2763759/475/kepedulian-masyarakat-terhadap-kesehatan-tulang-masih-minim>

Senin, 01/12/2014 10:30 WIB

Kepedulian Masyarakat Terhadap Kesehatan Tulang Masih Minim

Fatichatun Nadhiroh - detikNews

Surabaya - Saat ini istilah osteoporosis sudah tidak asing lagi bagi masyarakat, namun masih sering menganggap remeh. Hasilnya, diagnosa pasien osteoporosis sangat rendah sehingga banyak pasien yang tahu saat kondisi sudah sakit atau parah.

"Minimnya kepedulian kesehatan tulang akhirnya kebanyakan tahu kena osteoporosis saat kondisi sudah sakit atau parah," kata spesialis orthopedi Rumah Sakit Katolik St. Vincentius a Paulo (RKZ), dr Stephanus M.Kes SpOT, Senin (1/12/2014).

Stephanus menjelaskan, penderita osteoporosis berisiko tinggi mengalami fraktur atau patah tulang yang membebani pasien secara fisik dan emosional. Namun patah tulang akibat osteoporosis sebenarnya bisa dicegah.

"Untuk itu ada 3 hal penting untuk mengetahui osteoporosis. Yakni talk, test dan treat atau mendapat terapi serta pengobatan yang tepat," jelasnya.

Dengan mengurangi risiko patah tulang pertama dari 8% menjadi 2%, kata Stephanus, bisa mengurangi insiden patah tulang 5 tahun mendatang yakni dari 34% menjadi 10%.

"Namun gaya hidup sehat yang meliputi asupan tinggi kalsium, olahraga teratur dan paparan sinar matahari pagi yang cukup, akan mendukung pengobatan pasien osteoporosis," tegasnya.

Sementara Spesialis Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi RKZ, dr Hasan Wijaya SpKFR menjelaskan pada tahap awal pengobatan osteoporosis akan menghambat proses penurunan kepadatan tulang tersebut.

"Pengobatan osteoporosis jangka panjang sangat penting. Sebab berdampak pada pertumbuhan massa tulang pasien," jelas Hasan Wijaya.