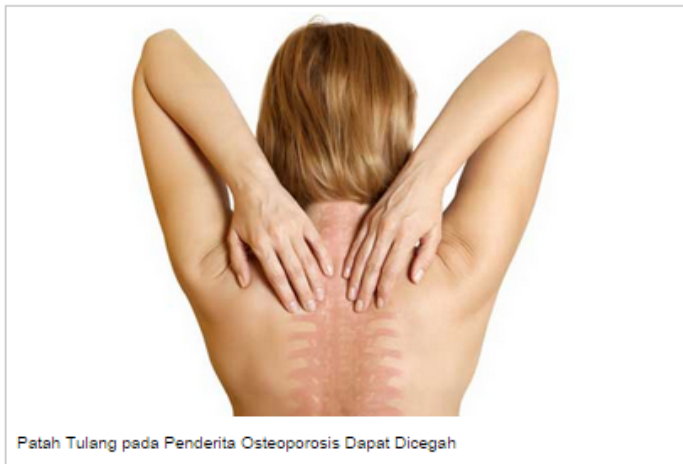


<http://cikalnews.com/read/1640/14/10/2014/patah-tulang-pada-penderita-osteoporosis-dapat-dicegah>

Gaya hidup Sabtu, 11 Oktober 2014 | 06:29:00 WIB

Patah Tulang pada Penderita Osteoporosis Dapat Dicegah

Ayu Sarah - CikalNews.com



Patah Tulang pada Penderita Osteoporosis Dapat Dicegah

Bandung - Potensi patah tulang pada pasien osteoporosis dapat dicegah melalui antisipasi sejak dini, kata spesialis bedah tulang RS Santosa Hospital Dr Daniel Pratikno di Bandung, Sabtu (11/10/2014).

"Penderita osteoporosis berisiko tinggi mengalami fraktur atau patah tulang yang dapat membebani pasien secara fisik dan emosional. Fraktur sebenarnya dapat dicegah," kata Daniel.

Ia menyebutkan, ada tiga faktor yang bisa menghindari patah tulang yakni pemeriksaan dini, konsultasi dan pengecekan oleh dokter serta melakukan terapi secara tepat.

"Mengurangi risiko patah tulang pertama dari delapan persen menjadi dua persen, sama dengan mengurangi insidensi patah tulang lima tahun mendatang dari 34 persen menjadi 10 persen," katanya.

Menurut Daniel, osteoporosis sudah tidak asing lagi namun deteksi dan diagnosa pasien itu masih sangat rendah dan cenderung dianggap remeh.

Ia menambahkan, di Asia kesadaran terapi dan diagnosa itu masih sangat rendah sehingga banyak pasien yang tidak menjalankan terapi yang dibutuhkan.

"Padahal antisipasi yang dilakukan dapat mengurangi beban osteoporosis jangka panjang dengan sangat berarti," katanya.

Lebih lanjut Daniel Pratikno menyebutkan, pasien osteoporosis mengalami proses penurunan kepadatan tulang secara lebih cepat. Tahap awal pengobatan akan menghambat proses penurunan kepadatan tulang, dimana pada tahap berikutnya baru akan berdampak pada bertambahnya massa tulang pasien.

Lebih lanjut ia mengemukakan, gaya hidup sehat meliputi asupan tinggi kalsium, olahraga teratur dan paparan sinar matahari pagi yang cukup akan mendukung pengobatan pasien osteoporosis.

"Kalsium dapat diperoleh dari mengonsumsi tinggi kalsium dan rendah lemak secara teratur," katanya.

Menurut dia, wanita yang sudah menopause dan pria di atas 65 tahun membutuhkan 1300 mg kalsium per hari, 300 mg lebih banyak daripada saat berusia muda. (AY)