

<http://www.ipmg-online.com/index.php?modul=berita&cat=BMedia&textid=292765286524>

Kena Osteoporosis atau Tidak, Cek Sendiri dengan Cara Ini

Rahma Lillahi Sativa -- detik.com -- 21 Oktober 2014

Yogyakarta - 'Bakat' osteoporosis tentulah bukan bakat yang membanggakan. Namun dari situlah kita bisa tahu bagaimana cara mengobati sekaligus mencegah tulang keropos lebih dini. "Osteoporosis tidak bergejala tapi Anda bisa melihat diri Anda masing-masing di kaca, atau lihat pasangannya, lihat temennya. Salah satu gejala awalnya adalah tinggi badan yang tambah pendek," papar Dr dr Rizaldy Pinzon, M.Kes, SpS dalam Sarasehan Mengenal Osteoporosis, dan ditulis pada Selasa (21/10/2014).

Mengapa begitu? Dokter saraf yang concern pada osteoporosis tersebut menerangkan berkurangnya tinggi badan ini disebabkan oleh kejadian patah tulang pada tulang belakang yang tidak disadari dan tidak memperlihatkan gejala sehingga tahu-tahu tubuh menjadi agak membungkuk.

Lebih lanjut, dr Pinzon mengatakan ada cara mudah untuk mengetes apakah seseorang terkena pengeroposan tulang atau tidak.

"Yang paling gampang adalah berdiri nyandar di tembok, tumitnya nempel di tembok lalu dilihat apakah bagian belakang kepala bisa nempel ke tembok atau nggak. Kalau belakang kepalanya nggak bisa nempel, hati-hati osteoporosis," urainya.

Dokter yang berpraktik di RS Bethesda tersebut juga mengungkapkan ada seorang ilmuwan yang menemukan parameter osteoporosis yang dikembangkan khusus untuk wanita Asia. Namanya *Osteoporosis Self-Assessment Tool for Asians* (OSTA).

Parameter ini hanya menggunakan dua variabel, yakni usia dan berat badan. Untuk mengetahui berapa besar risiko osteoporosis seseorang dari kedua variabel tadi, Anda tinggal menemukan titik potong antara usia (deret samping) dan berat badan (deret atas) yang telah tersedia.

Posisi titik potong di dalam kuadran itulah penentunya. Bila titik potong berada di kuadran hijau, maka risiko osteoporosisnya hanya 3 persen, dan oleh dr Pinzon ini dikatakan masih relatif aman.

"Kalau di kuadran kuning, risikonya naik menjadi 15 persen atau sedang. Nah kalau titiknya ada di kuadran merah, Anda harus sangat-sangat-sangat berhati-hati (akan risiko osteoporosis)," tegas dr Pinzon.

Kerapuhan tulang dapat dicek dengan alat bernama *Bone Mineral Densitometry* (BMD). Bisa dengan *Quantitative Ultrasound* yang biasanya hanya dipakai untuk mengecek risiko lewat *screening* tumit kaki, atau DXA (*Dual Energy X-ray Absorbtiometry*) yang lebih canggih karena dapat memeriksa risiko osteoporosis di penjuru tubuh.

Lantas siapa yang harus segera periksa? "Kalau masuk pasca menopause, di atas 50 sebaiknya *screening* (osteoporosis)," saran dr Pinzon. dr Dias Irawan Prasetya menambahkan orang-orang yang memiliki penyakit tertentu seperti hipertiroidisme, hipogonadisme, sakit ginjal dan sakit liver (sirosis) juga berisiko tinggi terserang osteoporosis karena gangguan-gangguan tersebut memicu penurunan kadar kalsiu