

<http://www.nonstop-online.com/2014/10/terpeleset-picu-tulang-kropos/>

Terpeleset Picu Tulang Kropos

Added by Redaksi on 22/10/2014.

Saved under Tips, Top News

NONSTOP.com-



Pernah jatuh ketika duduk atau terpeleset tapi tidak cedera? Sekilas memang sepele namun jangan pernah diremehkan. Pada orang-orang yang 'berbakat' osteoporosis, insiden ringan seperti ini bisa berujung malapetaka.

Dr dr Rizaldy Pinzon, M.Kes, SpS menerangkan selain 'bakat' genetik dari ibu, setiap orang sejatinya memiliki risiko untuk terkena pengeroposan tulang.

"Pertama karena sepuh (lansia). Orang yang sepuh berisiko lebih tinggi daripada orang muda. Dan perempuan risikonya lebih tinggi dari laki-laki," kata dokter yang akrab disapa dr Pinzon tersebut dalam Sarasehan Mengenal Osteoporosis di RS Bethesda, dan ditulis pada Selasa (21/10).

Risiko berikutnya adalah siapapun yang telah memasuki masa menopause. Apalagi bila sejak awal tubuh orang yang bersangkutan kurus atau berat badannya rendah.

"Biasanya kalau badannya kecil, tulangnya juga kecil. Ini risikonya lebih besar karena berat badan yang rendah akan menurunkan kualitas tulang. Pertahankan berat badan yang seimbang karena ini akan meningkatkan kepadatan tulang," katanya.

Dalam kesempatan yang sama, dr Dias Irawan Prasetya juga menegaskan riwayat keluarga dengan osteoporosis, jenis kelamin (utamanya wanita), usia, dan kondisi menopause merupakan faktor risiko dari osteoporosis yang tak dapat diubah.

Selain itu ada juga faktor risiko ras. dr Dias mengungkapkan bahwa orang Asia, terutama wanita Asia lebih berisiko terkena osteoporosis daripada wanita kulit hitam. "Karena tulangnya lebih kuat dan mungkin karena orang Afrika lebih banyak gerak ketimbang Asia," jelas dr Dias. (HDS)