

<http://www.antarasumsel.com/berita/289243/200-warga-lansia-ikut-seminar-osteoporosis>

200 warga lansia ikut seminar osteoporosis

Senin, 15 September 2014 07:47 WIB

Oleh Susilawati



Seminar dan senam warga lanjut usia di Palembang, Minggu (Foto: antarasumsel.com/14/Susilawati)

Palembang (ANTARA Sumsel) - Sekitar 200 warga lanjut usia di Kota Palembang, Sumatera Selatan, mengikuti seminar osteoporosis serta senam yang diselenggarakan Rumah Sakit Mohammad Hoesin, Pekumpulan Warga Tulang Sehat dan PT Roche Indonesia.

"Osteoporosis disebut `silent disease` karena umumnya tidak menimbulkan gejala hingga fraktur atau patah tulang terjadi," kata dr Radiyati Umi Partan pada seminar itu di Palembang, Minggu.

Menurut dia, di Asia deteksi dan diagnosis pasien osteoporosis masih sangat rendah sehingga banyak penderita tidak menjalankan terapi yang dibutuhkan.

Padahal, lanjutnya terapi dan pengobatan yang tepat pada pasien osteoporosis dapat mengurangi risiko tinggipatah tulang pada jangka panjang.

"Fraktur atau patah tulang dapat membebani pasien secara fisik dan emosional, bahkan dapat membuat pasien harus bergantung pada orang lain sehingga kualitas hidupnya menurun," katanya.

Ia mengatakan, pada pasien osteoporosis proses penurunan kepadatan tulang terjadi secara lebih cepat.

Tahap awal pengobatan osteoporosis akan menghambat proses penurunan kepadatan tulang tersebut dimana tahap berikutnya baru akan berdampak pada bertambahnya massa tulang pasien.

Hal ini membuat pengobatan osteoporosis jangka panjang menjadi sangat penting untuk hasil yang optimal, tuturnya.

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

Asupan kalsium bisa diperoleh dari mengonsumsi susu tinggi kalsium dan rendah lemak secara teratur minimal dua kali sehari, karena wanita yang sudah menopause dan pria diatas 65 tahun membutuhkan 1300 mg kalsium per hari, 300 mg lebih banyak ketika masih pada usia muda, ujarnya.

Selain mengikuti senam bersama dan seminar para warga lanjut usia tersebut pada kesempatan itu juga mendapat layanan pemeriksaan kesehatan.

Editor: Parni