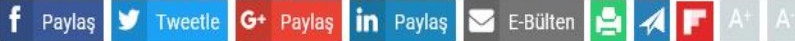






Kırık ve kamburlaşmaya FRAX ile teşhis

FRAX yöntemiyle kemik erimesine bağlı kırık ve kamburlaşma riski önceden belirlenebilecek. Bu yöntemle çok erken aşamalarda sadece kırık riskini değil, kamburlaşma gibi sonuçlara yol açan mikro kırıkları da çok erken aşamalarda teşhis etmek mümkün.



05 Temmuz 2017

Mehmet KAYA

ANKARA - Düzen Sağlık Grubu Radyoloji Birimi Sorumlusu Dr. Filiz Yenicesu, osteoporozun kadınlarda daha etkili olmakla birlikte, erkeklerin de yaş aldıkça kemiklerinde zayıflık görüldüğünün altını çizerek, 50 yaş üzerindeki her 2 kadından birinin ve her 4 erkekten birinin yaşamları boyunca osteoporozla ilişkili kırık ile karşılaşma riski bulunduğunu, yaşam süresinin uzamasına bağlı doğal kemik kaybı nedeniyle, herkesin osteoporoz riski altında olduğunu söyledi.

Foto Galeri**Video Galeri**

Geleceğin otomobilleri görücüye çıktı



Türkiye 'yenilenebilir'de 3 sıra yükseldi



3'ü yerli 4 film vizyonda



Sigortacıları da kasırga vurdu!



Türkiye'nin 'en ağır' fuarı açıldı

Kadınlarda menopozun osteoporozu tetiklediğini hatırlatan Dr. Yenicesu, menopozdan sonra ilk üç-beş yıl içerisinde kemik yapının yüzde 30'unun hızlı bir şekilde kaybolduğunu hatırlattı.

Kadınlarda kemik erimesini engellemede, osteoporoz başlamadan osteopeni aşamasında belirlenmesinin önemine işaret eden Dr. Yenicesu, "Osteopeni 'kemiklerde azalmalar başlamış, bir şeyler yapın' anlamına gelmektedir. Bizim de amacımız osteoporozda değil, osteopeni aşamasında yakalamak. Osteopeni, kemikler erimeye hafifçe başlamış ama rakamsal olarak normal değerler içinde olduğu dönem denilebilir. Benim hekim olarak da en çok önemseydiğim şey; bu erken dönemde, hastalık osteopeni düzeyinde yakalanırsa, osteoporozda gidiş ve ilerlemesi engellenebilir. Çünkü osteoporoz, tam tedavi edilebilen bir hastalık değil, gelişmesi geciktirilebilecek bir hastalık" diye konuştu.

Osteoporozla yönelik önceden yapılan testlerle hastalığın durumu ve kırık risklerinin ölçülebildiğini belirten Dr. Yenicesu, yeni geliştirilen cihaz ve yöntemlerle geniş kapsamlı bilgi edinme imkanının doğduğunu vurguladı. Kemik yoğunluğu ölçümü ve buna bağlı hesapların altın standart olmaya devam ettiğini belirten Dr. Yenicesu, yeni geliştirilen FRAX yöntemiyle ise daha geniş bir bilgi sağlama imkanı bulunduğunu vurguladı. Yeni yöntemlerin çok erken aşamalarda sadece kırık riskini değil, kamburlaşma vb. sonuçlara yol açan mikro kırıklar da çok erken aşamalarda gösterebildiğini belirten Yenicesu, bunun hastalıkla mücadelede büyük avantaj sağladığını vurguladı.

Yenicesu, "Kişiyi özel tanıyı belirlemek için de son yıllarda FRAX aracını kullanabiliyoruz. Kişinin kendi özellikleri, risk faktörleri, vücut yapısı, aldığı ilaçlar, sigara içip içmemesi gibi klinik faktörler de puanlanıyor. Diğer yandan da kemik dansimetresi yapılıyor. İkisinin kombinasyonu kırılma riski ortaya konuluyor. Böylece kişiye özel bir sonuç elde ediliyor." dedi.

Dr. Yenicesu, kişiye özel bu ölçüm aracı sayesinde kemik mineral yoğunluk ölçümü incelemeleri yelpazesinin genişlediğini, eski sistemler ile yapılamayan, çocuk hastaların kemik mineral yoğunluğu (KMY) ölçümleri yapılabildiği gibi 2 yaş altı infant ve bebek hastalara da inceleme yapılabildiğinin altını çizdi.

Kamburluğa yol açabilecek mikro kırıklara erken teşhis

Dr. Filiz Yenicesu, erken teşhisin kapsamının genişlediğini de belirterek, kamburluğa yol açan mikro kırıkların da bu kapsama girdiğini belirtti. Yenicesu, "Yaşla kemik dokunun azalması bilinen bir gerçektir. Daha osteoporoz olmadan kemik dokunun azalmasıyla beraber omurlarımızda bizim hissetmediğimiz kolay tespit edilemeyen mikro kırıklar olmaya başlar. Yaşlanmada kamburluğun en önemli sebebi bu mikro kırıkların birleşerek omur yüksekliğini çok azaltması ve çökme kırıklarına yol açmasıdır. Artık, omurlardaki mikro kırıkların yaptığı en düşük düzeyde şekil bozuklukları erken dönemde saptanabilmektedir. Böylece daha ileri osteoporoz ve vücutta şekil bozuklukları ve kırıklar gelişmeden kişiler osteoporozdan korunmak ve önlem almak için yönlendirilebilir" bilgisini verdi.

Yeni yaklaşım ve teknolojiler sayesinde, bütün vertebraların yüksekliklerinin tek tek ölçülebildiğini anlatan Dr. Yenicesu, "Standartlar ile kıyaslanıyor ve o mikrofraktürlerin (mikro kırıkların) olup olmadığını tespit ederek, ne kadar vertebral kırık yani omurgalarda kırık olacağını anlayabiliyorsunuz. Tamamen normal görülen, osteoporoz bile göstermeyen bir hastanın vertebra morfolojisini incelediğinizde, yavaş yavaş omurlarının küçülmeye başladığını görebilirsiniz" dedi.

Kişiyeye özel tanı ile osteoporozu geciktirmek ve kırık riskini azaltmak mümkün

Beğen 85 Tweetle 90

7 Temmuz, 2017 | Kategori: Ortopedi, Üye Yazıları



Osteoporozun, düşük kemik kütlesi ve kemik dokusunun mikro-mimarisinin bozulması sonucunda kırık riskinde artışla sonuçlanan ilerleyici bir kemik hastalığı olduğunu söyleyen Düzen Sağlık Grubu Radyoloji Birimi Sorumlusu Dr. Filiz Yenicesu, önlem alınmaması durumunda kemik erimesinin ileri safhalarında fazla baskı olmadan dahi kırıklarla karşılaşılabilirdiğini belirtti. Osteoporozun kadınlarda daha etkili ve yaygın olduğunu dile getiren Dr. Yenicesu, ancak erkeklerin de yaş aldıkça kemiklerinde zayıflık görüldüğünü ve 50 yaş üzerindeki her 2 kadından birinin ve her 4 erkekte birinin yaşamları boyunca osteoporozla ilişkili kırık ile karşılaşma riski bulunduğunu hatırlattı.

Yaşam süresinin uzamasına bağlı doğal kemik kaybı nedeniyle, herkesin osteoporoz riski altında olduğunu vurgulayan Dr. Filiz Yenicesu, Medikal Akademi Ankara Temsilcisi **Haticne PALA KAYA**'nın sorularını yanıtladı. Osteoporozun erken evrede teşhisi konulduğunda önlemler ve tedavi ile ciddi başarı sağlanabildiğini belirten Dr. Yenicesu, bu amaca yönelik çeşitli yöntemler geliştirildiğini kaydetti.



Erken teşhis osteoporozla mücadele için önemli

Teşhiste ve risk ölçümlerinde altın standardın kemik dansitometri cihazları ile kemik yoğunluğunun ölçülmesi olduğunu hatırlatan Dr. Yenicesu, "Kemik mineral dansitometresi ile kemik yoğunluğunu ölçüyoruz. Kemik yoğunluğunu hem kendi yaş grubuna göre kıyaslıyoruz, hem de genç yaşta olması gereken mesela; 30'lu yaşlarda en yüksek değer düzeyinde olması gerekenle kıyaslıyoruz. Özellikle kendi yaş grubu ile kıyaslayarak, kemik değerlerinin ortalamadan ne kadar düşük olduğunu saptıyoruz ve buna göre bir yol çizeriz. Genel hatlarıyla bütün dünyada da yapılan bu. Fakat tabii ki teknoloji çok gelişiyor, cihazlar da çok gelişiyor" dedi.

Benzer Yazılar



Kanser riskini %40 azaltmak mümkün



Osteoporoz, tanı ve tedavisi



Kanser riskini azaltmak mümkün mü? İşte uzmanlardan 7 altın koruyucu kural



Kanser ilacı ile ani kardiyak ölüm riskini azaltmak mümkün olabilecektir!



Osteoporozda kemik kırıklarına neden olan gen bulundu



Erkeklerde kırık riski prostat kanseri riskinden çok daha fazla



Meme kanseri riskini azaltmak için hareketli ve aktif bir hayat sürdürmek gerekiyor



Talasemi riskini azaltmak için çiftler, evlilik öncesinde mutlaka test yapılmalı



Kanser, artık kişiyeye özel immünoterapi yöntemi ile tedavi edilecek



Halk Sağlığı

Tüm Kategoriler

- Ağız ve Diş Sağlığı
- Ağrı
- Allerji / Astım
- Alzheimer
- Bebek Sağlığı
- Beyin
- Beslenme ve Diyet
- Böbrek Sağlığı
- Cerrahi
- Cilt Sağlığı
- Cinsel Sorunlar
- Çocuk Sağlığı
- Diğer Hastalıklar
- Diş Sağlığı
- Enfeksiyonlar
- Erkek Sağlığı
- Estetik
- Fizik Tedavi & RA
- Gebelik
- Göz Sağlığı
- Grip

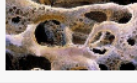
- Ruhsal Sağlık
- Sağlıklı Yaşam
- Şifalı Bitkiler
- Sigara
- Solumun ve Göğüs Hast
- Stres
- Uyku Sorunları
- Zayıflama ve Obezite



Tchibo
EN İYİLER
YENİDEN SİZİNLE
Takı Saklama Kutusu
49,95 TL

FRAX aracı kişiye özel yeni bir risk hesaplama modeli sunuyor

Osteoporozun erken dönem bulgusunun osteopeni olduğunu hatırlatan Dr. Filiz Yenicesu, bu dönemde kemik kaybı tespit edilirse alınacak önlemlerin osteoporozu geciktireceğini ve kırık riskini azaltacağını kaydetti. Düzen Sağlık Grubu Radyoloji birimi sorumlusu Dr. Filiz Yenicesu, gelişmiş cihazlar yoluyla artık sadece kemik yoğunluğunun azalmasına bakılmadığını; kişiye özel tanı denilen bir yaklaşımın daha iyi sonuç verdiğini açıkladı:



Osteoporoz (kemik erimesi) nedir? Nedenleri, belirtileri ve tedavisi

"Kişiyi özel tanıyı belirlemek için de son yıllarda FRAX aracını kullanabiliyoruz. Kişinin kendi özellikleri, risk faktörleri, vücut yapısı, aldığı ilaçlar, sigara içmesi gibi klinik faktörler de puanlanıyor. Diğer yandan da kemik dansometresi yapılıyor. İkisinin kombinasyonuyla kırılma riski ortaya konuluyor. Böylece kişiye özel bir sonuç elde ediliyor"

Dr. Yenicesu, kişiye özel bu ölçüm aracı sayesinde kemik mineral yoğunluk ölçümü incelemeleri yelpazesinin genişlediğini, eski sistemler ile yapılamayan, çocuk hastaların kemik mineral yoğunluğu (KMY) ölçümleri yapılabildiği gibi 2 yaş altı infant ve bebek hastalara da inceleme yapılabildiğinin altını çizdi.

Kamburluk vb. sorunlara yol açabilecek mikro kırıklar çok önceden belirlenebiliyor

Dr. Filiz Yenicesu, daha sorunlar başlamadan, hastalık ortaya çıkmadan işaretlerinin gözlenmesi imkanının da sağlandığını belirterek, bunlar içinde mikro kırıkların önemli rol oynadığını hatırlattı. Dr. Yenicesu, "Yaşla kemik dokunun azalması bilinen bir gerçektir. Daha osteoporoz olmadan kemik dokunun azalmasıyla beraber omurlarımızda bizim hissetmediğimiz kolay tespit edilemeyen mikro kırıklar olmaya başlar.

Yaşlanmada kamburluğun en önemli sebebi bu mikro kırıkların birleşerek omur yüksekliğini çok azaltması ve çökme kırıklarına yol açmasıdır. Artık, omurlardaki mikro kırıkların yaptığı en düşük düzeyde şekil bozuklukları erken dönemde saptanabilmektedir. Böylece daha ileri osteoporoz ve vücutta şekil bozuklukları ve kırıklar gelişmeden kişiler osteoporozdan korunmak ve önlem almak için yönlendirilebilir" bilgisini verdi.

Yeni yaklaşım ve teknolojiler sayesinde, bütün vertebraların yüksekliklerinin tek tek ölçülebildiğini anlatan Dr. Yenicesu, "Standartlar ile kıyaslanıyor ve o mikrofraktürlerin (mikro kırıkların) olup olmadığını tespit ederek, ne kadar vertebral kırık yani omurgalarda kırık olacağını anlayabiliyorsunuz. Tamamen normal görülen, osteoporoz bile göstermeyen bir hastanın vertebra morfolojisini incelediğinizde, yavaş yavaş omurlarının küçülmeye başladığını görebilirsiniz" dedi.

Osteoporozu başlangıç aşamasında yakalamak yaşam kalitesi açısından önemli

Osteoporozun ortaya çıkışını kadınlarda menopozun tetiklediğini hatırlatan Dr. Filiz Yenicesu, menopozdan sonra ilk üç-beş yıl içerisinde kemik yapının yüzde 30'unun hızlı bir şekilde kaybolduğunu altını çizdi. Kadınlarda özellikle menopoz sonrası ya da ilk yıllarda kemik erimesini engellemede, osteoporoz başlamadan osteopeni aşamasında tespitini uygun tedavilerde avantaj sağladığını vurgulayan Dr. Yenicesu, şu bilgileri verdi:



Kemik erimesine (osteoporoz) karşı koruyucu besinler

"Osteopeni 'kemiklerde azalmalar başlamış, bir şeyler yapın' anlamına gelmektedir. Bizim de amacımız osteoporozda değil, osteopeni aşamasında yakalamak. Osteopeni, kemikler erimeye hafifçe başlamış ama rakamsal olarak normal değerler içinde olduğu dönem denilebilir. Benim hekim olarak da en çok önemseydiğim şey; bu erken dönemde, hastalık osteopeni düzeyinde yakalanırsa, osteoporozla gidiş ve ilerlemesi engellenebilir. Çünkü osteoporoz, tam tedavi edilebilen bir hastalık değil, gelişmesi geciktirilebilen bir hastalık."

Obeziteyle ilgili veri de sağlanabiliyor

Dr. Yenicesu, yeni araç ve teknolojilerle kırık risklerini önemli ölçüde etkileyen obeziteyle ilgili veriler de elde edildiğini kaydetti. Yapılan tüm vücut incelemesiyle kişinin obeziteyle ilgili tip ve diğer verilerinin belirlendiğini vurgulayan Dr. Yenicesu, "Obezite android (yağın özellikle vücudun üst kısmında depolandığı obezite türü) ya da jinooid (yağın vücudun alt bölümünde depolandığı obezite türü) olmak üzere iki farklı tipte tanımlanıyor. Karın içi yağ dokusunun (Viseral Yağ Dokusu) fazla olması metabolik sendrom ve kardiyovasküler hastalıklarda önemli bir risk faktörü ve ön belirteçlerden birisidir. Bu analiz ve miktar hesaplanması, yüksek radyasyon dozu gerektirmeyecek şekilde yapılabilir" dedi.

Kemik erimesiyle nasıl mücadele edilebilir?

Düzen Sağlık Grubu Radyoloji Birimi Sorumlusu Dr. Filiz Yenicesu, kemik erimesiyle mücadele için kişinin dengeli beslenmesi yanında, hareketliliğin de önemli bir rol oynadığını kaydetti. Dr. Yenicesu, özellikle kasların kemiklere bağlandığı yapıların ne çok hafif, ne de çok ağır zorlanmadan, kemikleri güçlendirme sinyali verecek şekilde yapılan yürüyüşlerin risk altındaki kişiler açısından önem taşıdığını anlattı.

Osteoporoz tanısında ileri teknoloji dönemi

05 Temmuz 2017 Çarşamba 08:00

12 14 16 18

Osteoporoz tanısında ileri teknoloji dönemi

► **Düzen Sağlık Grubu Radyoloji Birimi Sorumlusu Dr. Filiz Yenicesu, kemik erimesiyle mücadelenin mümkün olduğunu söyledi.**

SEDA GÖK / ANKARA

Kemik erimesi (osteoporoz), düşük kemik kütlesi ve kemik dokusunun mikro-mimarisinin bozulması sonucunda kırık riskinde artışla sonuçlanan, ilerleyici bir kemik hastalığı. Önlem alınmazsa kemik erimesinin ileri safhalarında fazla baskı olmadan dahi kırıklarla karşılaşılabilir.

Kadınlarda daha etkili olmakla birlikte, erkeklerin de yaş aldıkça kemiklerinde zayıflık görülüyor. 50 yaş üzerindeki her 2 kadından birinin ve her 4 erkekte birinin yaşamları boyunca osteoporoz ile ilişkili kırık ile karşılaşma riski var. Kısacası; yaşam süresinin uzamasına bağlı doğal kemik kaybı nedeniyle herkes kemik erimesi riskiyle karşı karşıya...

Düzen Sağlık Grubu Radyoloji Birimi Sorumlusu Dr. Filiz Yenicesu, kemik erimesiyle mücadelenin mümkün olduğunu belirterek, "Başarının en önemli şartı ise erken teşhis ederek hızla gerekli önlemleri uygulamaya başlamak" dedi. Özellikle erken evrede teşhis konulduğunda önlemler ve tedavi ile ciddi başarı sağlanabildiğini anlatan Yenicesu, "Osteoporozun erken dönem bulgusu osteopenidir. Bu dönemde kemik kaybı tespit edilirse önlem almak osteoporozu geciktirecek ve kırık riskini azaltacaktır.

Genel olarak osteoporoz tanısı için kullanılan Kemik Mineral Dansitometri cihazı kişinin kemik yoğunluğunu ölçerek kendi yaş grubuna göre ve genç yaş grubuna göre ne kadar kemik kaybı olduğunu ifade eder. Bu en temel ölçümdür. Gelişen teknoloji ile kemik dansitometri cihazları da gelişmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) kırık gelişme riski oranının ölçümünde FRAX (Fracture Risk Assessment Tool) Skoru sistemini kabul etmektedir. Kemik mineral yoğunluk ölçümü incelemeleri yelpazesi genişlemekte ve eski sistemler ile yapılamayan, çocuk hastaların KMY ölçümleri yapılabildiği gibi 2 yaş altı infant ve bebek hastalara da inceleme yapılabilmektedir" diye konuştu.

Frax ile kırık riski hesaplandığı gibi, çekim süresinin de kısaldığını anlatan Yenicesu, "Cihaz hasta hareket etmeden otomatik pozisyonlama yapabilmektedir. Birbirini takip eden tetkik ve kontrollerle kemik yoğunluk(dansite) değişimlerinin histogram (matematiksel grafik) şeklinde görsel hale getirilerek karşılaştırma yapılabilir. Ayrıca bu sistemde kırık



risklerini önemli ölçüde etkileyen obeziteyle ilgili veriler de elde ediliyor. Yapılan tüm vücut incelemesiyle kişinin obeziteyle ilgili tip ve diğer verileri belirleniyor.

Obezite android(yağın özellikle vücudun üst kısmında depolandığı obezite türü) ya da jinoid (yağın özellikle vücudun alt bölümünde depolandığı obezite türü) olmak üzere iki farklı tipte tanımlanıyor. Karın içi yağ dokusunun(Viseral Yağ Dokusu) fazla olması metabolik sendrom ve kardiyovasküler hastalıklarda önemli bir risk faktörü ve ön belirteçlerden birisidir. Bu analiz ve miktar hesaplanması, yüksek radyasyon dozu gerektirmeyecek şekilde yapılabilir" dedi.

Kemik Erimesiyle nasıl mücadele edilir?

Herkesin yaş ilerledikçe kemik kaybına uğrayacağını vurgulayan Dr. Filiz Yenicesu, bazı kişilerin daha yüksek risk grubunda olduğunu kaydederek, kemik erimesiyle mücadele için yapılması gerekenleri şöyle sıraladı: "Hepimiz kemik erimesiyle ilgili az ya da çok sorun yaşarız. Önemli unsur, bu hastalığa yönelik farkındalık, risk grubundaki kişilerin kontrolü ve hastalığa karşı beslenme, hareket ve diğer önlemleri almaktır."

Kemiklerimiz için beslenmemizde nelere dikkat etmeliyiz?

"Güçlü kemikler için en önemli mineraldir. Vücudumuzdaki fosforla birleşerek kemikler için gerekli yapıyı sağlar ve osteoporoz riskini azaltır. Vitamin D de kalsiyum emilimi için gereklidir. 40 yaş civarında yerine koyabildiğimizden daha çok kemik kaybı başlar ve menopoza bu süreç hızlanır. Çünkü kemiklerimizin kalsiyumu emmesine yardımcı olan östrojen hormonu azalmaya başlamıştır. Bu nedenle menopozdan önceki dönemlerde de kalsiyum, fosfor ve magnezyum içeren besinler bolca tüketilmelidir. Bu sayede 60 yaşınıza geldiğinizde kemik yoğunluğunuzun %20'sini koruyabilmüş olursunuz. Kalsiyum kemiklere etkisi dışında, yüksek tansiyona karşı da koruyucudur. Ayrıca sağlıklı bir gebelik için gereklidir.

Badem, brokoli, tereyağı, keçiyoynuzu, yeşil yapraklı bitkiler, keçi sütü, incir, süt, yoğurt, somon balığı, sardunya balığı, deniz ürünleri, susam tohumları, kuşburnu, nane ve yulafta kalsiyum bulunur. Kola, soda, gazoz gibi gazlı içecekler kalsiyum emilimini önler. 35 yaşından sonra güçlü kemiklere sahip olmak istiyorsanız günde yaklaşık 1000 mg kalsiyum almanız gerekmektedir. Osteoporoz riski yüksek olanlarda bu miktar günde 1500 mg'ı aşmalıdır. Araştırmalara göre, erişkin yaşta kalın çoğu normal diyetleri ile almaları gereken günlük kalsiyum miktarının yarısı veya daha azı oranda kalsiyum almaktadır. Bu nedenle, diyetle aldığınız kalsiyum miktarını arttırmanız yararlı olacaktır. Eğer diyetiniz yeterince kalsiyum içermiyorsa, doktorunuz destek kalsiyum tabletleri almanızı tavsiye edebilir."

ÇOK OKUNANLAR

bu hafta | bu ay

- SU ÜRÜNLERİ HAL FİYATLARI
- SEBZE-MEYVE HAL FİYATLARI
- BORSALARDA ALIM-SATIM
- 21 Ekim 2017 Tarihli ve 30217 Sayılı Resmî Gazete
- Akkuyu Nükleer'e 'sınırlı çalışma izni'ni aldı
- 25 Ekim 2017 Tarihli ve 30221 Sayılı Resmî Gazete
- Yabancı yatırımcı ve hukukçuların başucu kitabı olacak
- SU ÜRÜNLERİ HAL FİYATLARI
- Uzakrota Travel Summit'te Geri Sayım Başladı
- SEBZE-MEYVE HAL FİYATLARI

Foto/Video Galeri

- > Ticaret 27.10.2017
- > Ticaret 26.10.2017
- > Ticaret 25.10.2017
- > Ticaret 24.10.2017
- > Ticaret 23.10.2017
- > Ticaret 21.10.2017

Para Piyasaları

	Alış	Satış
Dolar (\$)	: 3.7661	3.7729
Euro (€)	: 4.4468	4.4548
Sterlin	: 4.9721	4.9980
Frang	: 3.7938	3.8182
Kron	: 0.45569	0.46040

Antrenmanda sürpriz teklif



Gençlerbirliği antrenmanını izlemeye gelen Halil ve Ebru, hayatlarının en önemli adımlarından birini antrenman sonunda futbolcuların alkışları arasında attı. 7'de

15 TEMMUZ

Şehitlerimiz ve Gaz

KEMİKLER EGZERSİZİ ÇOK SEVER

Uzmanlar, yaşlılıkta büyük kemik kırıklarıyla yüzleşmemek ve yatağa bağımlı kalmamak için düzenli egzersiz, özellikle de yürüyüş yapılmasını önerdi. 6'da

Kulak çubuğuna dikkat!



Dibe vurmak

Prof. Dr. Deniz DEMİRYÜREK'in yazısı 6'da.



ASUNUN MUTFAĞI

LEZZETLİ KABURGA

Geçenlerde gittiğim bir mekanda tattığım dana kaburganın tarifini sizler için aldım. Asuman KERKEZ/2'de

İLK 15 ŞE

Ankara Vali Karşıyaka düzenlene kabirleri ziy karanfillerli



Ankara

12 Temmuz 2017 ÇARŞAMBA



Neslihan CAN

neslihan@haberturk.com.tr
0312 238 93 42

SAĞLIK

Dibe vurmak

GAÇIKLIK
İstanbul'da yaşayan 60 yaşındaki Emine, son zamanlarda bacaklarında ağrı ve şişlik yaşamaya başladı. Doktorlar, emineye kemik erimesi teşhisi koydular. Emine, doktorların önerdiği ilaçları düzenli olarak kullanıyor. Ancak ağrı ve şişlik hala devam ediyor. Emine, doktorların önerdiği ilaçları düzenli olarak kullanıyor. Ancak ağrı ve şişlik hala devam ediyor.



Deniz DEMİRYÖREK

denizdemiryorek@haberturk.com.tr

Her yıl yaklaşık 500 bin vaka rapor edilen kemik erimesi, özellikle kadınlar için büyük bir sağlık sorunu. Çünkü kemik erimesi, özellikle kadınlar için büyük bir sağlık sorunu. Çünkü kemik erimesi, özellikle kadınlar için büyük bir sağlık sorunu. Çünkü kemik erimesi, özellikle kadınlar için büyük bir sağlık sorunu.

ÇOK ÖZEL BİR ANATOMİK YAPIMIZ VAR

Kemik erimesi, kemiklerin yoğunluğu ve kalınlığının azalmasıyla karakterize bir hastalıktır. Özellikle kadınlar için büyük bir sağlık sorunu. Çünkü kemik erimesi, özellikle kadınlar için büyük bir sağlık sorunu. Çünkü kemik erimesi, özellikle kadınlar için büyük bir sağlık sorunu. Çünkü kemik erimesi, özellikle kadınlar için büyük bir sağlık sorunu.

Kemikler en çok egzersizi seviyor

İyileşmesi zor omurga ve kalça kırıklarının temel nedeni olan kemik erimesi 50 yaş üstü her 2 kadın ve her 4 erkekten birinde görülüyor. Radyoloji Uzmanı Dr. Filiz Yeneroğlu, yaşlılıkta büyük kırıklarla yüzleşmemek ve yatağa bağımlı kalmamak için düzenli egzersiz yapılmasını önerdi



SAĞLIKLI yaşamı tercih edenlerin, yaşlılıkta yaşam kalitesini korumak için düzenli egzersiz yapmaları gerekiyor. Özellikle kemik erimesi hastaları için düzenli egzersiz, kırıklarla yüzleşmemek ve yatağa bağımlı kalmamak için düzenli egzersiz yapılmasını önerdi.

'Herkes risk altında'
Kemik erimesi, kemiklerin yoğunluğu ve kalınlığının azalmasıyla karakterize bir hastalıktır. Özellikle kadınlar için büyük bir sağlık sorunu. Çünkü kemik erimesi, özellikle kadınlar için büyük bir sağlık sorunu. Çünkü kemik erimesi, özellikle kadınlar için büyük bir sağlık sorunu.

Kemik erimesine karşı nasıl beslenelim?

BAD (kalsiyum) ve **vitamin D** (kemik sağlığı için) alınmalıdır. Özellikle kemik erimesi hastaları için düzenli egzersiz, kırıklarla yüzleşmemek ve yatağa bağımlı kalmamak için düzenli egzersiz yapılmasını önerdi.

Süt ve süt ürünü	Kalsiyum miktarı (mg)
Yağsız süt (1 litre)	400
Yağlı süt (1 litre)	410
Yoğurt (1 litre)	314
Yoğurtlu peynir (1 kg)	380
Yoğurtlu peynir (100 gr)	38
Yoğurtlu peynir (50 gr)	19
Yoğurtlu peynir (25 gr)	9.5

Et ve balık ürünü	Kalsiyum miktarı (mg)
Domates (100 gr)	11
Kıyık et (100 gr)	10
Kıyık et (200 gr)	11
Sarımsak (1 tane)	304
Domates (1 tane)	220
Soğan (1 tane)	150

Sebzeler ve tahıllar	Kalsiyum miktarı (mg)
Brokoli (1 tane)	100
Karabiber, domates (1 tane)	80
Yulmuru (100 gr)	100
Kuru fasulye (100 gr)	144
Mısır (100 gr)	75

Meyveler	Kalsiyum miktarı (mg)
Domates (1 tane)	75
Elma (1 tane)	100
Elma (100 gr)	7
Kuru üzüm (100 gr)	100

Yeni bilgiler ışığında kemik erimesi hastaları için düzenli egzersiz, kırıklarla yüzleşmemek ve yatağa bağımlı kalmamak için düzenli egzersiz yapılmasını önerdi.