

Perimenapozal ve Postmenapozal Kadınların Osteoporoz Algısı

Alper İleri, Can Ata

Buca Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi

GİRİŞ

- Osteoporoz, kemik mineral yoğunluğunun azalması ve mikro-mimarisinin bozulması ile karakterize, kırığa eğilimin artması ile sonuçlanan iskelet bozukluğudur
- 2010 yılında yapılan FRAKTÜRK çalışmasında, Türkiye’de 50 yaş ve üstü bireylerin %50’sinde osteopeni ve %25’inde osteoporoz saptanmıştır
- 50 yaş üstü kadınlarda bu oran %12,9 olarak görülmüştür
- Dünya Sağlık Örgütü kemik dansitometri ölçümlerine dayanan düşük kemik kütlesi ve osteoporoz için genç erişkin referans popülasyonu ile karşılaştırılarak tanı eşikleri tanımlamıştır

Cosman F, de Beur S J, LeBoff M S, Lewiecki EM, Tanner B, Randall S, Lindsay R, Clinician’s Guide to Prevention of Osteoporosis. Osteoporos Int 2014; 25:2
Tuzun S, Eskiurt N, Akarımak U, Sarıdoğan M, Şenocak(Turkish Osteoporosis Society) Incidence of hip fracture and prevalence of osteoporosis in Turkey: the FRACTURE study. Osteoporos Int 2012; 23(3): 949-55

GİRİŞ

- Bazı prospektif çalışmalarda da gösterildiği gibi, sıklıkla subklinik ovulasyonun veya perimenapozal semptomların olduğu kadınlarda da; menapozal geçiş sırasında değişen derecelerde kemik kaybı saptanmıştır

Sowers MR, Zheng H, Jannausch ML, et al. Amount of bone loss in relation to time around the final menstrual period and follicle-stimulating hormone staging of the transmenopause. J.Clin Endocrinol Metab 2010; 95: 2155
Iki M, Morita A, Ikeda Y, et al. Biochemical markers of bone turnover predict bone loss in perimenopausal women but not in postmenopausal women-the Japanese Population-based Osteoporosis (JPOS) Cohort Study. Osteoporos Int 2006; 17:1086

AMAÇ

- Çalışmamızın amacı Türk kadınlarının osteoporoz hakkındaki genel algısı ve risk faktörleri; tanı, koruyucu ve tedavi edici yaklaşımlar ile ilgili bilgilerini değerlendirmektir

MATERYAL-METOT

- Kesitsel çalışmamız Buca Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi'nde Temmuz 2018 - Kasım 2018 tarihleri arasında 50 yaş ve üstü kadınlarda yüz yüze anket ile gerçekleştirilmiştir
- Osteoporoz ve kırık riski algısı için yapılan ankette; osteoporoz risk faktörleri, önceki kırık ve düşmeler, ailede kırık hikayesi, kronik hastalık, beden kitle endeksi, sigara, alkol ve osteoporozun diğer sekonder nedenleri, bilgi düzey ve tutumları sorgulanmıştır
- Veriler SPSS ile tanımlayıcı analizler ile değerlendirilmiş olup, çalışma için lokal izin alınmıştır

MATERYAL-METOT

POSTMENAPOZ

PERİMENAPOZ

1) Yaş

a)50–55 b)56–60 c)61–65 d) >65

2) BMI

A) <18 b) 19–25 c)26–30 d) >30

3) Medeni durum

A) evli değil b) evli c) boşanmış d) dul

4) Kronik hastalık

A) Hipertansiyon b) Diabet c) Kardiyovasküler hastalık d) diğer

5) Eğitim durumu

A) İlkokul b) Ortaokul c) Lise d) Üniversite e) yüksek lisans/doktora

6) Çalışma durumu

A) evet b) Hayır

7) Gebelik öyküsü

A) evet b) hayır

8) Osteoporoz tanısı mevcut

A) evet b) hayır

9) Osteoporoz için risk faktörleri

- Kafein alımı a) evet b) hayır

- Sigara kullanımı a) evet b) hayır

- Alkol alımı a) evet b) hayır

- Egzersiz a) evet b) hayır

- Ailede kalça kırığı öyküsü a) evet b) hayır

- Yakın zamanda 5 kg kilo kaybı a) evet b) hayır

10) Kalsiyum preparatı kullanımı

A) şu an kullanıyor b) daha önce kullanmış c) kullanmamış

11) Osteoporozun tanımı nedir?

a) Vitamin d eksikliğine bağlı yumuşak kemikler

b) Kalsiyum eksikliği

c) Güçsüz ve kırılabilir kemikler

d) Kalsiyum eksikliği ve Güçsüz ve Kırılabilir kemikler

12) Osteoporoz hakkında bilgiyi nereden edindiniz

a) Televizyon b) İnternet c) Dergi d) Doktor e) Aile f) diğer

13) Osteoporoz hakkında doktorunuzdan bilgilendirme/egitim aldınız mı?

a) evet b) hayır

14) Düşme yaşadınız mı

A) hiç b) 1 kez c) 2 kez d) >2

15) Kırık oldu mu? Olduysa nerde

MATERYAL-METOT

A) Kalça b) omurga c) bilek d) dirsek e) diğer

16) Kırık nedeni

A) kırık yok b) ayaktayken/yüksekten düşme c) burkulma c) buzda kayma d) diğer

	Risikolu için sorular	Risikolu için sorular	Risikolu için sorular	Risikolu için sorular	Risikolu için sorular
17) Düşme ve kırık olması ile ilgili korkularınız var mı?					
18) Osteoporozun bir hastalık olduğunu düşünüyor musunuz?					
19) Osteoporoz ciddi bir hastalıktır					
20) Osteoporoz sadece kadınları etkiler					
21) Kemik gücünü oluşturmamak için en önemli zaman 9 ila 30 yaşları arasındadır					
22) Osteoporozdan muzdarip olursanız, daha çok omurga, kalça kırığı veya benzeri kırılma yaşarsınız					
23) Kırığa sahip olmak, diğer kırıklar için riskinizi arttıracaktır					
24) Kemikleri güçlendirmek ve kemik kütlelerini arttırmak için ideal zaman 25 yaşından önce					
25) Menapozdan sonra kemik kaybı önemli ölçüde artmaktadır					
26) Osteoporozun gelişmesini önlemek mümkündür					
27) Osteoporoz için tedaviler mevcuttur					
28) Önleyici tedbirler olmadan, 50 yaşın üstündeki kadınların %20'si ömürleri boyunca bir noktada osteoporoz nedeniyle kırığa sahip olacaktırlar					
29) Kalsiyum açısından zengin bir diyet osteoporoz üzerinde koruyucu bir etkiye sahiptir					
30) 9-17 yaşlarındaki çocuklar, osteoporozdan korunmak için her gün bir bardak sütten yeterli miktarda kalsiyum alırlar					
31) Fiziksel aktivite osteoporoz riskini artırır					
32) İnce kadınlar, aşırı kilolu veya obezlere göre daha yüksek osteoporoz riskine sahiptir					
33) Yüksek kafein alımı osteoporoz riskini artırır					
34) Düşük vitamin D seviyesi, güneşe maruz kalma süresinin az olmasından kaynaklanır					
35) Düşük D vitamini seviyesi osteoporoz riskini artırır					
36) Sigara içmek osteoporoz riskini artırır					
37) Erken menapoz osteoporoz için risk faktörüdür					
38) Osteoporozda aile öyküsü osteoporoz için risk faktörüdür					
39) Yaşlanma osteoporoz için risk faktörüdür					
40) Genetik, osteoporoz için bir risk faktörüdür					
41) Bel ağrısı, kırıklar, boy kaybı ve diş kaybı osteoporozun komplikasyonudur					

BULGULAR

Demografik bulgular n (%)	Perimenapozal	Postmenapozal	Total
Yaş			
50-55	26	20	46 (%34,8)
56-60	1	52	53(%39,2)
61-65	0	35	35 (%25,9)
>65	0	1	1 (%0,1)
BMI			
<18	0	1	1 (%0,1)
19-25	12	56	68 (%50,3)
26-30	14	48	62 (%45,9)
>30	1	3	4 (%3,7)
Medeni Durum			
Bekar	5	4	9 (%6,6)
Evli	18	83	101 (%74,8)
Boşanmış	0	1	1 (%0,1)
Dul	4	20	25 (%18,5)
Kronik Hastalık			
Hipertansiyon	12	21	33 (%24,4)
Diabetes Mellitus	3	7	10 (7,4)
Kardiyovasküler Hastalık	2	6	8 (%5,9)
Eğitim Seviyesi			
İlkokul	14	46	60 (%44,4)
Lise	7	40	47 (%34,8)
Üniversite	6	14	20 (%14,8)
YüksekLisans/Doktora	0	8	8 (%6)
Çalışma durumu			
Evet	16	11	27 (%20)
Hayır	11	97	108 (%80)
Önceki gebelik			
Evet	20	101	121 (%89,6)
Hayır	7	7	14 (%10,4)
Osteoporoz tanısı			
Evet	4	48	52 (%38,5)
Hayır	23	60	83 (%61,5)

Risk Faktörleri	Perimenapozal	Postmenapozal	Total
Kafein alımı			
Evet	14	57	71 (%52,5)
Hayır	13	51	64 (47,5)
Sigara			
Evet	17	28	45 (%33,3)
Hayır	10	80	90 (%66,7)
Alkol Kullanımı			
Evet	6	1	7 (%5)
Hayır	21	107	128 (%95)
Egzersiz			
Evet	9	31	40 (%29,6)
Hayır	18	77	95 (%70,4)
Ailede kalça kırığı			
Evet	1	3	4 (%2,9)
Hayır	26	105	131 (%97,1)
Son 6 ayda 5kg kilo kaybı			
Evet	5	28	33 (%24,4)
Hayır	22	80	102 (%75,6)
Kalsiyum desteği alımı			
Şu an kullanıyor	4	33	37 (%27,4)
Daha önce kullanmış	3	37	40 (%29,6)
Kullanmıyor	20	38	58 (%43)

BULGULAR

Osteoporoz Hakkında Bilgi Kaynağı							
	Televizyon	İnternet	Dergi	Doktor	Aile	Arkadaşlar	Diğer
Total	41(%30,3)	9 (%6,6)	1 (%0,7)	60 (%44,4)	21(%15,5)	3 (%2,4)	0

Kırık ve menapoz ilişkisi			
Kırık	Perimenapozal	Postmenapozal	Total
Düşme			
Yok	25	84	109 (%81,7)
1	2	22	24 (%16,9)
2	0	1	1 (%0,7)
>2	0	1	1 (%0,7)
Fraktür			
Kalça	0	2	2 (%2,9)
Vertebra	0	0	0
Bilek	0	1	1 (%0,7)
Dirsek	0	0	0
Diğer	1	1	1 (%0,7)

BULGULAR

	Kemiklkle katılayın	Katılayın	Katılayın	Katılayın	Kemiklkle katılayın
17) Düşme ve kırık olması ile ilgili korkularınız var mı?	60 (%44,4)	55 (%40,8)	11(%8,2)	8 (%5,9)	1 (%0,7)
18) Osteoporozun bir hastalık olduğunu düşünüyor musunuz?	37 (%27,4)	63 (%46,7)	17 (%12,6)	10 (%7,4)	8 (%5,9)
19)Osteoporoz ciddi bir hastalıktır	20 (%14,8)	42 (%31,1)	50 (%37)	21 (%15,5)	2 (%1,6)
20) Osteoporoz sadece kadınları etkiler	20 (%14,8)	27 (%20)	30 (%22,2)	45 (%33,3)	13 (%9,3)
21) Kemik gücünü oluşturmak için en önemli zaman 9 ila 30 yaşları arasındadır	22(%16,2)	59 (%43,7)	37 (%27,4)	10 (%7,4)	7 (%5,3)
22) Osteoporozdan muzdarip olursanız, daha çok omurga, kalça kırığı veya benzeri kırığa yaşarsınız	32 (%23,8)	74 (%54,8)	21 (%15,5)	8 (%5,9)	0 (%0)
23) Kırığa sahip olmak, diğer kırıklar için riskinizi arttıracaktır	34 (%25,1)	63 (%46,7)	27 (%20)	9 (%6,6)	2 (%1,6)
24) Kemikleri güçlendirmek ve kemik kütlesini arttırmak için ideal zaman 25 yaşından önce dir	21 (%15,5)	60 (%44,4)	40 (29,6)	12 (%8,9)	2 (%1,6)
25) Menapozdan sonra kemik kaybı önemli ölçde artmaktadır	25 (%18,5)	54 (%40)	41 (%30,3)	11(%8,2)	4 (%3)
26) Osteoporozun gelişmesini önlemek mümkündür	21 (%15,5)	68 (%50,3)	31 (%22,9)	13 (%9,3)	2 (%1,6)
27) Osteoporoz için tedaviler mevcuttur	27 (%20)	67 (%49,6)	27 (%20)	13 (%9,3)	1 (%0,7)
28)Önleyici tedbirler olmadan, 50 yaşın üstündeki kadınların %20'si ömürleri boyunca bir noktada osteoporoz nedeniyle kırığa sahip olacaklardır	21 (%15,5)	34 (%25,1)	74 (54,8)	5 (%3,9)	1 (%0,7)

BULGULAR

29) Kalsiyum açısından zengin bir diyet osteoporoz üzerinde koruyucu bir etkiye sahiptir	35 (%25,9)	75 (%55,5)	18 (%13,3)	7 (%5,3)	0 (%0)
30) 9-17 yaşlarındaki çocuklar, osteoporozdan korunmak için her gün bir bardak süten yeterli miktarda kalsiyum alırlar	28 (%20,7)	64 (%47,3)	20 (%14,8)	18 (%13,3)	5 (%3,9)
31) Fiziksel aktivite osteoporoz riskini artırır	14 (%11,1)	35 (%25,9)	27 (%20)	47 (%32,5)	12 (%8,9)
32) İnce kadınlar, aşırı kilolu veya obezlere göre daha yüksek osteoporoz riskine sahiptir	19 (%14,1)	35 (%25,9)	40 (29,6)	34 (%25,1)	7 (%5,3)
33)Yüksek kafein alımı osteoporoz riskini artırır	27 (%20)	58 (%42,9)	30 (%22,2)	17 (%12,6)	3 (%2,3)
34) Düşük vitamin d seviyesi, güneşe maruz kalma süresinin az olmasından kaynaklanır	45 (%33,9)	68 (%50,3)	14 (%11,1)	8 (%5,9)	0 (%0)
35) Düşük d vitamini seviyesi osteoporoz riskini artırır	30 (%22,2)	75 (%55,5)	21 (%15,7)	9 (%6,6)	0 (%0)
36) Sigara içmek osteoporoz riskin artırır	7 (%5,3)	45 (%33,9)	35 (%25,9)	34 (%25,1)	14 (%11,1)
37) Erken menapoz osteoporoz için risk faktörüdür	22 (%16,2)	59 (%43,8)	30 (%22,2)	20 (%14,8)	4 (%3)
38) Osteoporozda aile öyküsü osteoporoz için risk faktörüdür	30 (%22,2)	43 (%31,8)	27 (%20)	26 (%19,4)	9 (%6,6)
39) Yaşlanma osteoporoz için risk faktörüdür	36 (%26,6)	74 (%54,8)	19 (%14)	6 (%4,6)	0 (%0)
40) Genetik, osteoporoz için bir risk faktörüdür	22(%16,2)	52 (%38,6)	30 (%22,2)	24 (%17,7)	7 (%5,3)
41) Bel ağrısı, kırıklar, boy kaybı ve diş kaybı osteoporozun komplikasyonudur	24 (%17,3)	69 (%50,7)	23 (%17)	14 (%11,1)	5 (%3,9)

BULGULAR

- ▶ Anketimize katılan 135 hastanın % 80'i menapoz; postmenapozal hastaların %35,5'i ise osteoporoz tanısı almıştır
- ▶ %40,7 hasta osteoporozun gerçek tanımını bilmekte olup, çoğunlukla bilgi kaynaklarının doktor olduğunu belirtmiştir
- ▶ %64 katılımcı kemik dansitometri ölçümünü duymuş fakat sadece %53,3 hasta yaptırmıştır

SONUÇ

- Bu çalışma 50 yaş ve üzeri Türk kadınlarındaki osteoporoz bilgi ve algısının düşük olduğunu göstermektedir
- Osteoporozda kür sağlamak mümkün olmadığından farkındalığı ve koruyucu önlemleri arttırmak önemlidir

TEŞEKKÜRLER