

# 5 Langkah untuk Tulang Sehat & Terhindar dari Patah Tulang



1. Olahraga Teratur:

2. Diet sehat yang kaya akan nutrisi untuk tulang.



3. Hindari kebiasaan/ gaya hidup tidak sehat.

4. Deteksi dini faktor risiko.



5. Jika Anda berisiko tinggi lakukan pemeriksaan dan pengobatan di FKTP / Rumah Sakit.

# Gaya hidup tidak sehat berisiko **OSTEOPOROSIS**

## 1. Konsumsi Alkohol

Minuman yang mengandung alkohol ( 2 unit/hari) dapat meningkatkan risiko osteoporosis dan fraktur panggul pada pria dan wanita.

## 2. Kopi dan Soda

Kafein dan soda berpotensi mengurangi penyerapan kalsium ke dalam tubuh.

## 3. Rokok

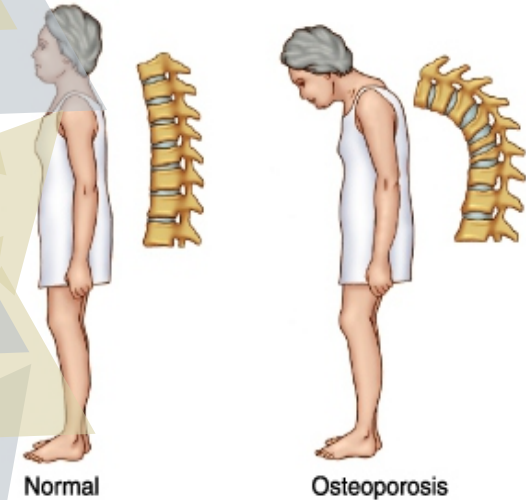
Nikotin dalam rokok akan menyebabkan terjadinya reabsorpsi kalsium dalam ginjal.

Merokok dapat menyebabkan estrogen (hormon reproduksi yang menjaga kesehatan tulang) dalam tubuh berkurang.

Efek racun dari rokok memperlambat pembentukan sel tulang yang baru (osteoblast) dengan menghambat kerja hormon calcitonin sehingga sel tulang yang sehat menjadi lebih sedikit.



# OSTEOPOROSIS

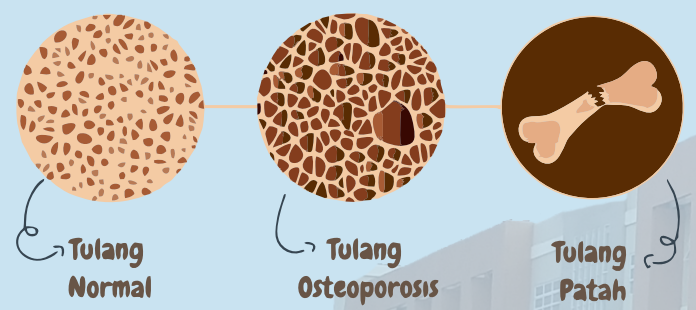


## Promosi Kesehatan RUMAH SAKIT UNIVERSITAS ANDALAS

**Bekerja dengan ilmu,amal, dan spritual  
demi kemaslahatan pasien**

# OSTEOPOROSIS

Osteoporosis, yang secara harfiah berarti tulang keropos, adalah penyakit dimana kepadatan dan kualitas tulang berkurang. Seiring tulang menjadi lebih keropos dan rapuh, risiko patah tulang juga meningkat. Kerusakan tulang terjadi "diam-diam" dan semakin sering-seringkali tidak ada gejala sampai fraktur pertama terjadi.



Osteoporosis terjadi secara bertahap dalam beberapa tahun tanpa gejala yang jelas. Biasanya baru terdeteksi setelah mengalami kerusakan tulang. Tidak terasa sakit kecuali terjadi keretakan.

## GEJALA OSTEOPOROSIS

**1 Postur Bungkuk**  
Postur punggung bungkuk seperti sering terlihat pada orang lanjut usia.

**2 Menurunnya tinggi badan**

**3 Sering mengalami cedera atau keretakan tulang**  
Biasanya terjadi pada tulang belakang, pergelangan tangan, lengan atau tulang pangkal paha.

**4 Sakit Punggung**  
Merasakan sakit punggung yang berkelanjutan dalam jangka panjang.

## FAKTOR RISIKO OSTEOPOROSIS

- ↳ Indeks massa tubuh di bawah atau sama dengan 19
- ↳ Penderita gangguan makanan seperti anoreksia dan bulimia
- ↳ Merokok, konsumsi minuman keras secara berlebihan
- ↳ Riwayat orangtua yang pernah mengalami retak tulang pangkal paha atau mengidap osteoporosis
- ↳ Etnis asia atau kaukasia.

Ukuran tubuh yang lebih kecil menyebabkan berkurangnya kadar massa tulang yang berdampak kepada kepadatan tulang.

Seorang yang pernah melalui operasi saluran pencernaan yang menyebabkan berkurangnya ukuran perut begitu juga serapan kalsium

Obat-obatan yang dikonsumsi, terutama yang berdampak pada kadar hormon seperti pengobatan kanker prostat dan penggunaan obat kortikosteroid.

Malabsorpsi yaitu ketidakmampuan usus untuk menyerap nutrisi di dalam makanan, seperti dalam penyakit Celiac dan penyakit Crohn.

Tidak berolahraga atau tidak aktif bergerak untuk jangka waktu lama.