

Jelas Dr Mahyuddin, *Secondary Osteoporosis* pula terjadi akibat daripada pengambilan ubat-ubatan tertentu atau disebabkan oleh masalah kesihatan pesakit.

"Sesetengah ubat boleh menyebabkan osteoporosis berlaku apabila ia menghalang proses penyerapan kalsium atau mengganggu metabolisme kalsium di dalam badan. Antara contoh ubat-ubatan ini ialah *thyroxine, antacid, lithium* dan *warfarin*.

"Metabolisme kalsium juga boleh terganggu bagi pesakit yang menghidap penyakit hati kronik, penyakit buah pinggang kronik, masalah sistem endokrin dan usus," katanya.

Simptom

Ramai pesakit yang mengalami osteoporosis disebabkan rasa sakit atau sengal-sengal tulang terutamanya pada bahagian belakang dan pinggang. Tidak kurang juga yang mendapatkan rawatan akibat patah tulang.

Mengulas hal itu, Dr Mahyuddin berkata, 'kepatahan' yang kerap berlaku bagi pesakit osteoporosis itu lazimnya melibatkan tulang pergelangan tangan, tulang pinggul dan juga tulang belakang.

"Setiap 'kepatahan' ini mempunyai teknik rawatan yang berbeza bergantung kepada lokasi dan konfigurasi 'kepatahan' tersebut," katanya sambil memberitahu, golongan yang berusia seawal usia 60 tahun yang mana 70 peratus adalah wanita dan 19 peratus lelaki mengalami osteoporosis.

Namun, usaha terlalu bimbang kerana tidak semua warga emas mendapat osteoporosis.

Bagi mengetahui tahap kekuatan tulang seseorang atau *Bone Mass Density (BMD)*, doktor biasanya akan melakukan ujian *Dual Energy Xray Absorptiometry* atau *DEXA Scan*, kata pakar berkenaan.

Ujian itu akan menggunakan teknologi x-ray dan ia memberi nilai tertentu bagi tulang setiap pesakit yang diuji.

Nilai tersebut diberi dalam bentuk *T-score* iaitu ia membandingkan tulang pesakit dengan populasi muda (dalam jantina dan bangsa yang sama).

T-score antara 1 dan -2.5 menunjukkan kekuatan tulang yang merosot (keadaan yang dikenali sebagai osteopenia) manakala osteoporosis pula akan menunjukkan nilai T-score yang lebih rendah daripada -2.5.

Adakah penyakit itu boleh dicegah? Ujar Dr Mahyuddin: "Rawatan yang



DR IMA NIRWANA memberi khidmat nasihat percuma mengenai osteoporosis kepada masyarakat umum sempena Hari Osteoporosis Sedunia 2018 di Hospital Canselor Tuanku Muhriz baru-baru ini.

terbaik ialah dengan memastikan BMD yang optimal (*T score* antara 0 ke -1). Ia boleh dicapai dengan pengambilan sumber kalsium yang mencukupi.

"Risiko osteoporosis juga boleh diminimumkan sekiranya seseorang berhenti merokok, tidak mengambil minuman beralkohol, mengamalkan pemakanan yang seimbang dan melakukan senaman secara berkala," ujar beliau lagi.

Boleh sembuh

Turut berkongsi berkenaan penyakit osteoporosis ialah Pakar Farmakologi, **Fakulti Perubatan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Prof Dr Ima Nirwana Soelaiman.**

Menerangkan lebih lanjut, pakar itu berkata, osteoporosis ialah sejenis penyakit tulang penyakit yang mana rongga-rongga atau liang-liang di dalam tulang menjadi lebih besar daripada normal. Ini menjadikan tulang kurang padat dan sekali gus menjadi lemah dan mudah patah.

"Kepadatan tulang maksimum berlaku sekitar usia 30 an. Selepas itu, tulang mula menyusut dengan perlahan. Untuk wanita, penyusutan ini menjadi lebih ketara menjelang menopause.

"Osteoporosis boleh terjadi sekitar umur 50 an untuk wanita, dan 60 an untuk lelaki. Oleh itu, wanita dan lelaki dalam lingkungan umur itu digalakkan menjalani pemeriksaan pengukuran ketumpatan tulang menggunakan alat radas *Dual Energy XRay Absorptiometer*

(DXA)," katanya yang tidak menafikan DXA agak mahal untuk sokali ujian.

Justeru, apa yang boleh dilakukan bagi mengelakkan osteoporosis? Demikian saranan Dr Ima Nirwana:

- a. Lakukan senaman berimpak tinggi seperti berjalan, berjoging, melompat dan menari yang memberi rangsangan kepada tulang untuk membina jisim yang padat dan kuat.
- b. Pemakanan yang seimbang dan kaya dengan kalsium serta vitamin D.
- c. Vitamin D daripada cahaya matahari yang mencukupi setiap hari. Ia penting untuk tulang yang sihat dan kuat.
- d. Elakkan tabiat buruk merokok dan meminum alkohol.
- e. Kurangkan pengambilan kopi.

Namun, jika simptom penyakit itu sudah sedia dihidapi, ikuti pengambilan preskripsi ubat seperti disarankan oleh doktor di samping mengamalkan gaya hidup sihat seperti yang dicadangkan.

Menjawab persoalan sama ada osteoporosis boleh dipulihkan sepenuhnya, Dr Ima Nirwana berkata, ia boleh berlaku sekiranya pesakit mengikut rawatan yang disyorkan oleh doktor.

"Di antara ubat yang berkesan untuk merawat osteoporosis ialah jenis *bisfosfonat, SERMS, hormone paratiroid* dan *antibody monoklonal*.

"Ubat untuk mencegah osteoporosis pula ialah kalsium dan vitamin D dan gantian hormon estrogen yang khusus

ANEKDOT

7 Saranan kepada penghidap osteoporosis:

1. Patuhi temu janji doktor untuk memantau perkembangan simptom dan keadaan kesihatan anda.
2. Dengar arahan doktor, jangan mengambil ubat yang tidak dipreskripsi oleh doktor atau terlepas dos ubat anda.
3. Berunding dengan ahli terapi fizikal atau pakar rehabilitasi senaman untuk menguatkan otot anda.
4. Ambil makanan yang kaya dengan kalsium dan vitamin D.
5. Jangan merokok.
6. Elakkan pengambilan alkohol berlebihan. Pengambilan lebih daripada dua minuman alkohol sehari boleh mengurangkan pembentukan tulang. Mabuk juga boleh meningkatkan risiko jatuh.
7. Elakkan terjatuh. Sila pakai kasut tumit rendah dengan tapak yang tidak licin dan pastikan perkara-perkara yang boleh membuatkan anda jatuh di dalam rumah dijauhkan seperti wayar elektrik, alas lantai dan permukaan licin. Pastikan bilik mendapat pencahayaan yang cukup, pasang pemegang di dalam dan luar pintu bilik mandi dan pastikan anda dapat masuk dan keluar dari bilik dengan mudah.

Sumber: Hello Doktor

untuk wanita menopause," katanya.

Pakar tersebut memberitahu, beliau telah menjalankan kajian terperinci terhadap kebolehan vitamin E daripada tumbuhan semula jadi untuk mencegah dan merawat osteoporosis.

Antara tumbuhan yang menjadi bahan kajiannya ialah daripada minyak sawi dan minyak biji annatto (vitamin E).

Namun begitu, kajian klinikal ke atas manusia masih perlu dilakukan untuk memastikan kesan positifnya.