Menuju Peringatan Hari Osteoporosis Sedunia 20 Oktober : Sejarah dan Pentingnya Kesehatan Tulang

Category: LifeStyle
19 Oktober 2023

Prolite – Di ambang Hari Osteoporosis Sedunia, yang jatuh pada 20 Oktober setiap tahunnya, dunia sedang bersiap-siap untuk menggelar berbagai kampanye dan kegiatan kesadaran kesehatan.

Event kesehatan global ini bertujuan untuk mempromosikan diagnosis dini osteoporosis, pengobatan, serta memberikan tips pencegahan untuk tulang yang kuat.

Fokus utama kampanye adalah mendorong masyarakat agar mengambil langkah-langkah pencegahan untuk kesehatan tulang, agar dapat menghindari risiko osteoporosis dan komplikasi terkait di masa mendatang.

Pentingnya Hari Osteoporosis Sedunia (WOD)

Osteoporosis adalah kondisi medis di mana tulang menjadi sangat lemah dan rapuh. Biasanya, kondisi ini tidak menunjukkan gejala apapun kecuali terjadi patah tulang.

Dalam kasus osteoporosis, tulang menjadi sangat rapuh sehingga dapat patah hanya dengan jatuh ringan, benturan, atau gerakan mendadak.

Risiko osteoporosis semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Ini merupakan salah satu penyebab paling umum dari patah tulang pada lansia.

Mengenal Osteoporosis dari jenjang Usia – unala

Menurut data, diperkirakan bahwa di seluruh dunia, 1 dari 3 wanita dan 1 dari 5 pria berusia 50 tahun mengalami patah tulang akibat osteoporosis.

Hal ini menjadikannya sebagai salah satu penyebab utama rasa sakit parah dan disabilitas jangka panjang pada orang tua.

Karena infrastruktur kesehatan yang kurang memadai dan kurangnya kesadaran, hanya 20% pasien dengan osteoporosis yang mendapatkan diagnosis atau pengobatan.

Prevalensi osteoporosis lebih sering ditemui pada wanita lanjut usia, khususnya setelah 5-7 tahun menopause, mereka cenderung kehilangan kepadatan tulang mereka sebesar 20%.

Untuk menghindari komplikasi kesehatan tulang di masa depan, Hari Osteoporosis Sedunia, dengan bantuan berbagai organisasi dan individu di seluruh dunia, mengkampanyekan kesadaran dan mendorong masyarakat untuk melakukan diagnosis dini serta memeriksa kepadatan tulang dan bertindak sesuai.

Tema Hari Osteoporosis Sedunia Pada Tahun 2023

Tahun ini, tema Hari Osteoporosis Sedunia 2023 adalah “Build Better Bones” atau “Membangun Tulang yang Lebih Baik”.

Tema ini menekankan pentingnya menjalani gaya hidup yang mendukung kesehatan tulang sebagai dasar untuk tulang yang kuat dan masa depan tanpa patah tulang.

Sejarah Hari Osteoporosis Sedunia (WOD)

National Osteoporosis Society – optasiamedical

Peringatan pertama Hari Osteoporosis Sedunia dilaksanakan pada 20 Oktober 1996, yang diadakan oleh National Osteoporosis Society dari Inggris Raya dengan kerjasama dari Komisi Eropa.

Tahun berikutnya, pada 1997, Yayasan Osteoporosis Internasional (IOF) mengadakan Hari Osteoporosis Sedunia (WOD). Sejak awal pendiriannya, berbagai organisasi telah mendukung peringatan hari ini.

Pada tahun 1998 dan 1999, Organisasi Kesehatan Dunia turut mensponsori hari ini dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang osteoporosis dan penyakit tulang metabolik.

Pada tahun 1999, Hari Osteoporosis Sedunia diadakan dengan tema khusus untuk pertama kalinya, dengan tema tersebut adalah “Deteksi Dini”.

5 Tips untuk Kesehatan Tulang dan

Masa Depan Tanpa Patah Tulang

Tips menjaga tulang agar tetap sehat – doktersehat

1. **Olahraga Rutin**: Pastikan Anda melakukan aktivitas yang melibatkan gerakan tulang dan otot setiap hari, seperti olahraga berat, penguatan otot, dan latihan keseimbangan.
2. **Nutrisi**: Konsumsi makanan yang kaya nutrisi untuk kesehatan tulang seperti kalsium, vitamin D, dan makanan kaya protein. Serta, pastikan untuk berjemur di bawah sinar matahari secara rutin untuk mendapatkan vitamin D, yang membantu penyerapan kalsium di tubuh.
3. **Gaya Hidup**: Hindari gaya hidup yang berbahaya dan negatif, seperti gaya hidup sedentari. Konsumsi makanan seimbang untuk menjaga Indeks Massa Tubuh (BMI) ideal, hindari merokok dan konsumsi alkohol berlebihan.
4. **Faktor Risiko**: Selalu waspada, hadiri kampanye edukasi dan ketahui tanda serta gejala osteoporosis untuk segera mencegah atau mengatasi komplikasi yang mungkin terjadi.
5. **Pemeriksaan & Pengobatan**: Jika Anda merasa ragu atau memiliki faktor risiko, jangan ragu untuk mencari pendapat kedua dari dokter dan segera lakukan diagnosis serta pengobatan.

Tips Diet untuk Kesehatan Tulang yang Baik

Makanan untuk jaga kesehatan tulang dan cegah dari osteoporosis – rumahsehat

- Konsumsi makanan yang kaya kalsium.
- Konsumsi daging dan makanan lain yang kaya protein.
- Makan makanan yang kaya fosfor.

- Konsumsi makanan yang kaya magnesium.
- Tambahkan Vitamin K dalam diet Anda.
- Konsumsi bayam dan makanan lain yang mengandung oksalat.

Dengan kesadaran yang terus meningkat, kita semua diharapkan dapat mengambil tindakan pencegahan untuk menjaga kesehatan tulang kita, sehingga dapat terhindar dari risiko osteoporosis dan komplikasi yang dapat terjadi di masa depan.

Mari kita sama-sama berpartisipasi aktif dalam kampanye ini dan berkontribusi dalam mewujudkan generasi yang memiliki tulang yang sehat dan kuat.