Sony Wijaya

asuransi sinarmas

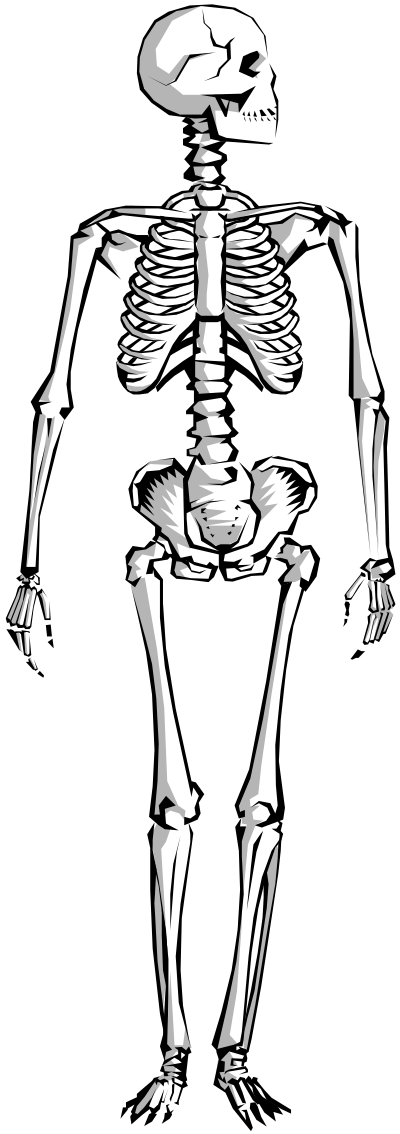
RAMSAY HEALTH CARE
RS PREMIER JATINEGARA

Valid from 3rd December 2011
until 2nd December 2014

Hidup Sehat dengan Tulang Kuat dalam melawan Osteoporosis

Tulang

- Ibarat furnitur kayu
- Kalau tidak dijaga dan dirawat maka lambat laun akan lapuk dan keropos
- Akibatnya
    - Rasa nyeri
    - Mudah patah



TULANG

Selalu mengalami perubahan:

- Dari dalam kandungan → bayi→ anak anak → dewasa muda → tua
- Perubahan yang bersifat keseimbangan, baik yang positif (membentuk massa)maupun yang negatif(membuat jadi keropos)

TULANG

- Keseimbangan yang positif : tulang yang dibentuk >> yang dihancurkan → tulang tumbuh

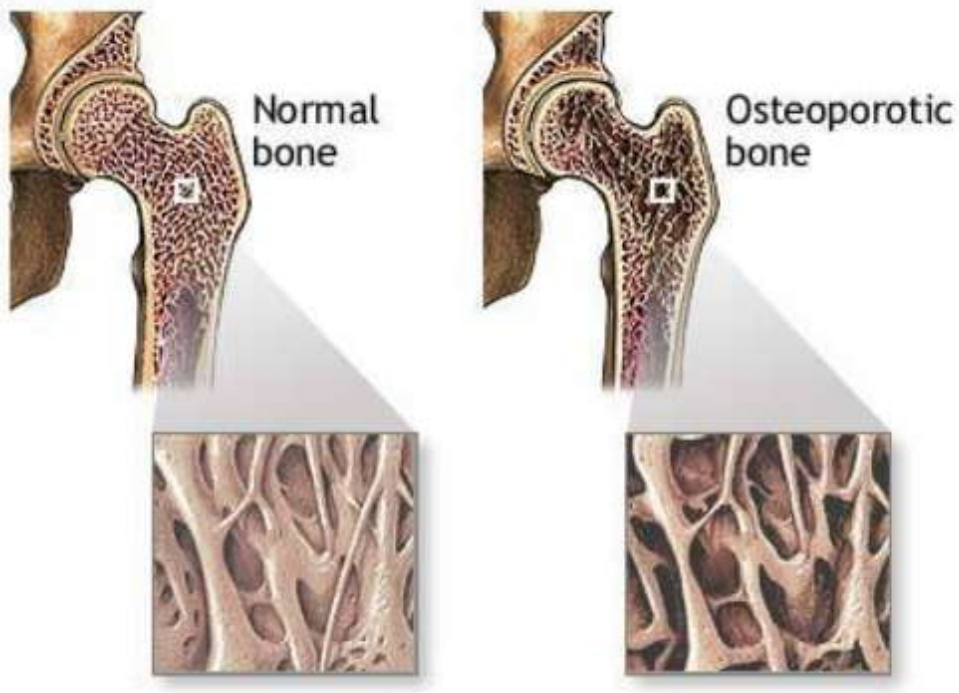
- Keseimbangan yang negatif : tulang yang dibentuk << tulang yang dihancurkan → keropos tulang

- Balanced : pembentukan dan penghancuran sama

- Proses pembentukan dan penghancuran tulang itu adalah proses alamiah
- Dipengaruhi oleh beberapa faktor yang diantaranya dapat dikontrol

Apa Itu Osteoporosis (Keropos Tulang) ?

- Kondisi yang menyebabkan tulang menjadi keropos atau berkurang kepadatannya

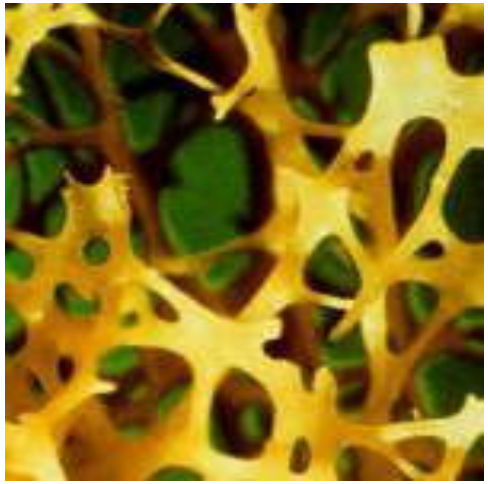


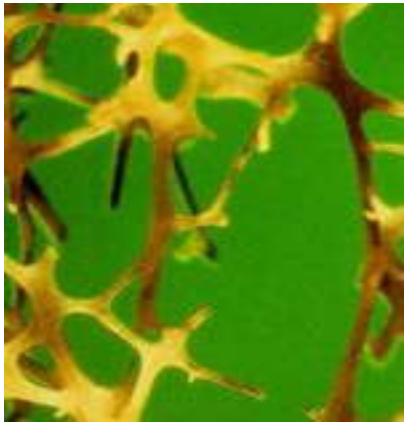
Osteoporosis

Bone mineral density menurun

Perubahan mikro arsitektur

Perubahan komposisi protein tulang





Osteoporosis

Merupakan suatu kondisi pada tulang dimana terjadi :

1)Berkurangnya kepadatan tulang

2)tulang menjadi rapuh

Resiko untuk patah menjadi lebih besar

Osteoporosis, Diam-diam Mencuri Tulang

Osteoporosis

Data USA 2009:

Kejadian patah tulang:1,5 juta/tahun

- 300ribu # tulang panggul
- 700ribu # tulang punggung
- 200ribu # pergelangan tangan
- 300ribu:# pada bagian tulang yg lain

Osteoporosis

WHO (2001)

- **1 dari 3 wanita,1 dari 5 pria: menderita osteoporosis di seluruh dunia**

- **USA:55% usia >50 tahun, 80% wanita , 20% pria**

DepKes RI (2006)

2 dari 5 orang Indonesia beresiko osteoporosis

- Perosi (2014)
- 32,3% wanita beresiko Osteoporosis
- 28,8% Pria beresiko Osteoporosis

Prevalensi Osteoporosis di Indonesia

- Apa Saja Faktor Resiko osteoporosis ?

Faktor Resiko Osteoporosis

- Jenis kelamin:wanita (1:3) > pria (1:5)
- Usia:proses penuaan (usia >50 th)
- Suku/Ras:kulit putih dan Asia>kulit hitam dan Indian
- Gaya hidup tidak sehat
- Postur tubuh:kurus dan mungil > tegap/gemuk

Apa Saja

Tanda dan Gejala

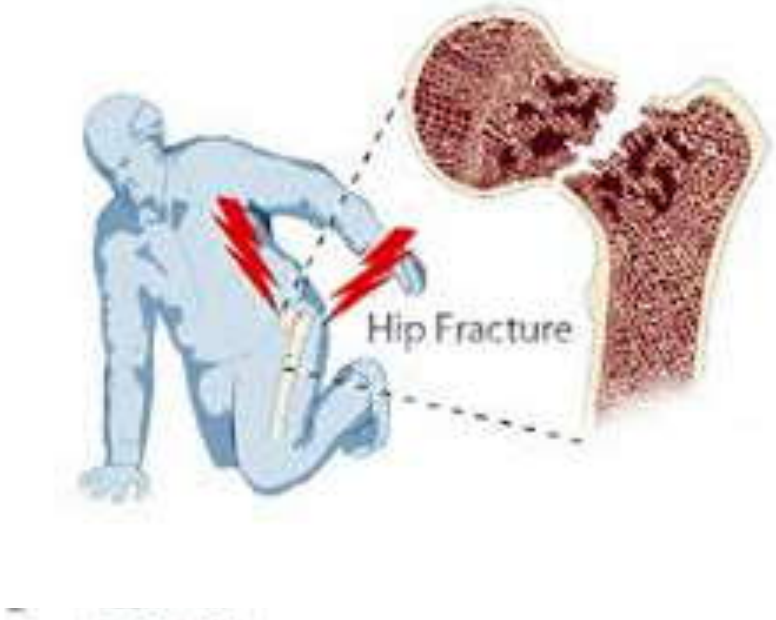
Osteoporosis?

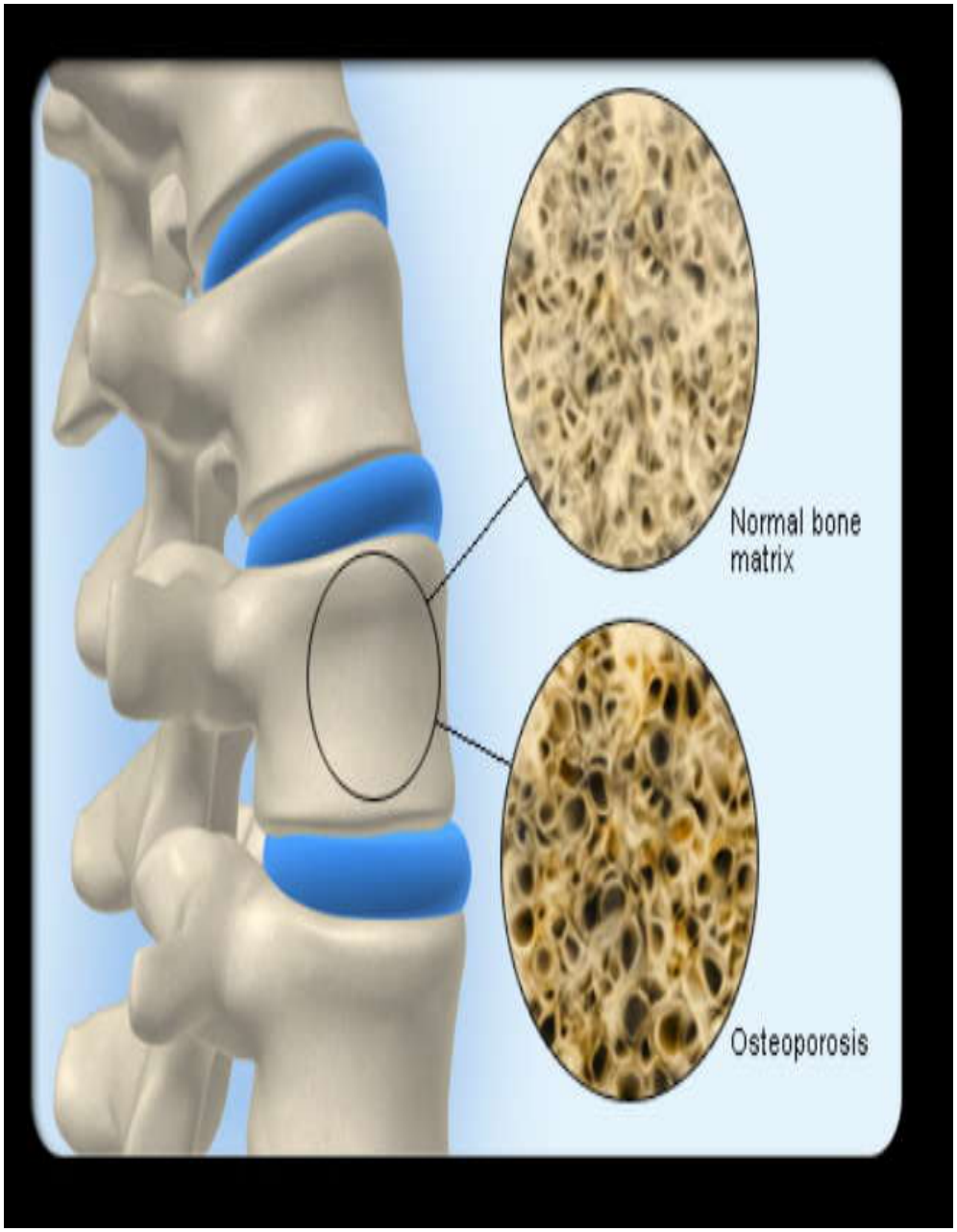
Osteoporosis

- Awalnya:gejala tidak jelas
- Parah : baru ada keluhan

Silent disease
(penyakit tersembunyi)

- Tidak selalu ditandai dengan rasa nyeri
- Kadang –kadang:
  - Nyeri punggung atau pinggang>>># vertebra
  - Berkurangnya tinggi badan
  - Postur tubuh menjadi bungkuk
  - Tulang gampang patah/retak





A stooped back is often the result of osteoporosis.

Osteoporosis

- Menyebabkan
  → 8,9 juta patah tulang pertahun

- Sehingga :

  Patah tulang → akibat Osteoporosis

  Terjadi setiap 3 detik

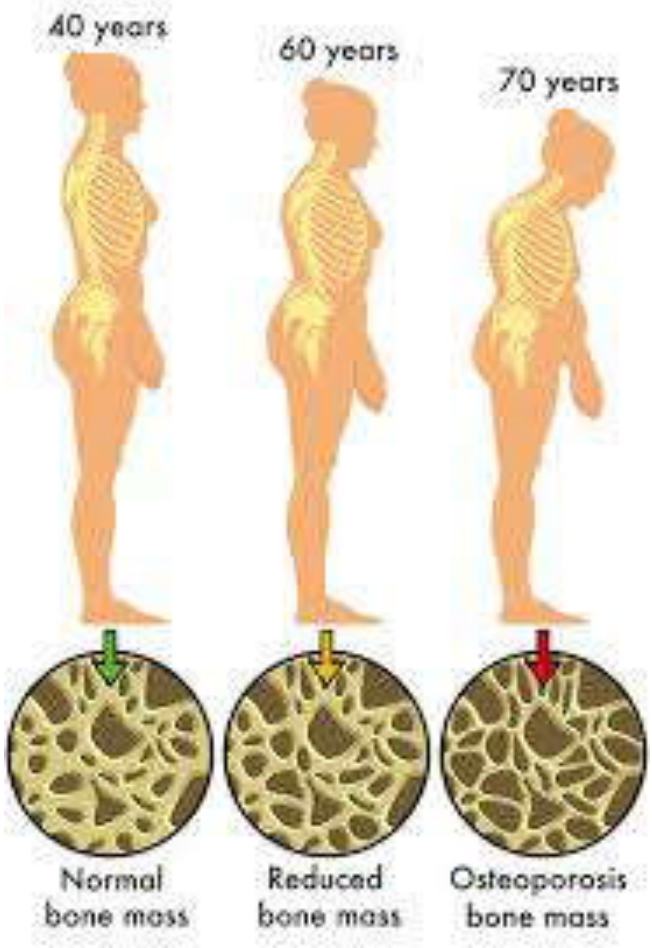
- Orang tua:

  wanita >>> laki-laki

  – Kenapa

    – Tulang wanita lebih kecil,tipis dan lemah dibandingkan laki2

    – Fase menopause →berkurangnya estrogen



- 5 – 7 tahun setelah menopause

  mayoritas wanita telah

  KEHILANGAN 20% KEPADATAN TULANGNYA

Wanita

- Hormon Estrogen paling berperan :
  1. Jantung dan pembuluh darah
  2. Fungsi organ wanita
  3. Elastisitas kulit
  4. Tulang

Keropos Tulang

- Penghancuran >>> pembentukan tulang
- Alami
- Tidak perlu ditakuti.
- Yang penting :
  - Memperlambat / menunda proses
  - mencegah komplikasi yaitu patah tulang

Mau Terhindar?

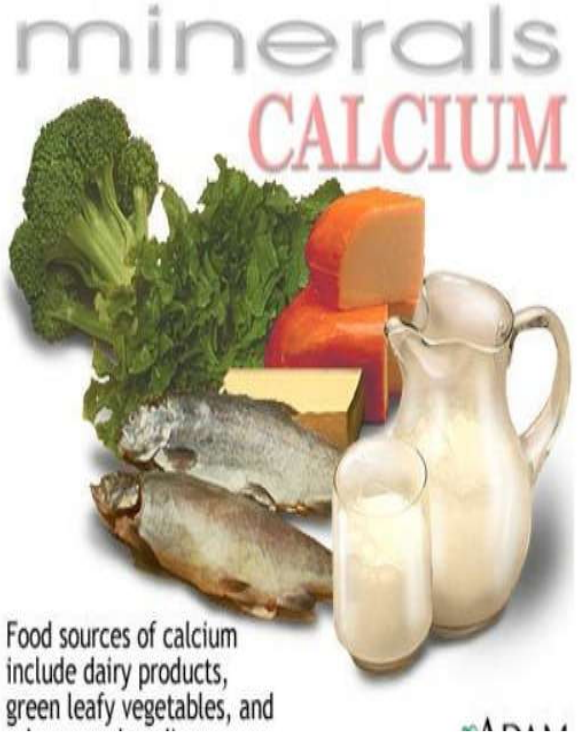
Mari Kita mulai
DARI KITA SENDIRI

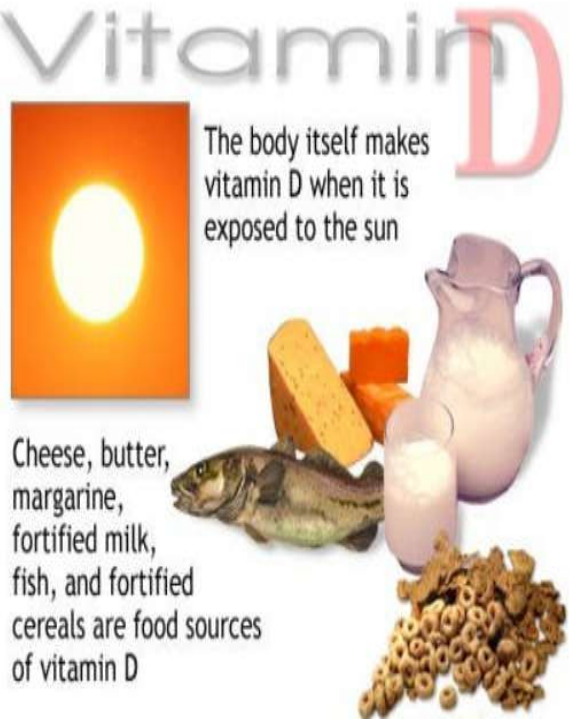
Osteoporosis dapat dicegah KUA

K

- Konsumsi Kalsium dan Vitamin D yang adekuat
  - Kalsium 1000 mg/hari

0 - 1000





8 oz. glass of milk
= 300 mg.
8 oz. plain yogurt
= 450 mg.
1 cup cottage cheese
= 1300 mg.
1 oz. cheddar cheese
= 200 mg.
1/2 cup vanilla ice cream
= 450 mg.
8 oz. orange juice
= 300 mg.

natural sunlight

fortified milk

cheese

butter/margarine

cereal

fish

High-calcium foods include:

- Cheese
- Ice cream
- Leafy green vegetables, such as spinach
- Low-fat milk
- Salmon
- Sardines (with the bones)
- Tofu
- Yogurt

U

- Usahakan hindari Rokok dan Alkohol Berlebih

A

- Aktif Berolahraga

Senam Osteoporosis

Exercises

- Weight-bearing exercises -- walking, jogging, playing tennis, dancing
- Resistance exercises -- free weights, weight machines, stretch bands
- Balance exercises -- tai chi, yoga
- Riding a stationary bicycle

T

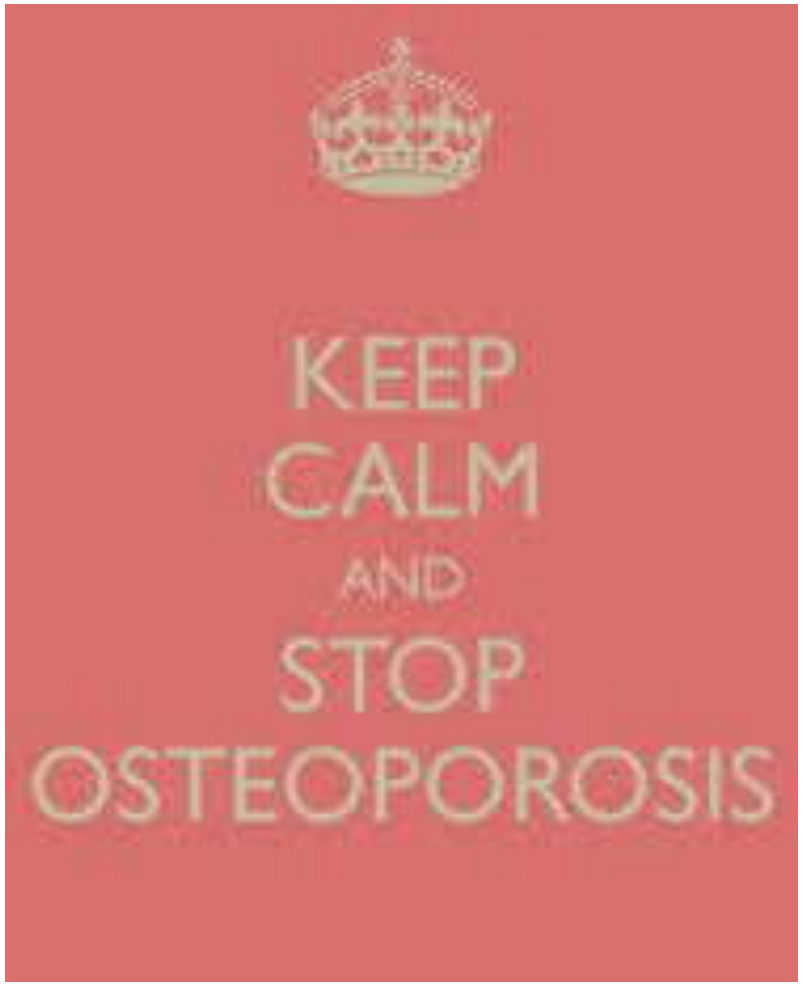
- Tingkatkan Kewaspadaan akan K

Hindari

- Sepatu alas licin
- Membungkuk saat berdiri,jalan
- Bergerak tergesa-gesa
- Aktifitas/OR yg memerlukan putaran di punggung

Lakukan

- Aktifitas sesuai postur tubuh
- Memegang pegangan tangga saat naik tangga
- Menekukkan panggul dan lutut saat mengangkat beban,bukan membungkukkan punggung
- Memakai karpet di dalam rumah
- Hati-hati saat jalan di lantai basah


KEEP
CALM
AND
STOP
OSTEOPOROSIS

TERIMA KASIH

asuransi sinarmas

RAMSAY HEALTH CARE

RS PREMIER JATINEGARA

Valid from 3rd December 2011 until 2nd December 2014