

DAMPAK PENDERITA OSTEOPOROSIS

✓ Faktor Fisik

Bentuk atau postur tubuh mengalami perubahan, misalnya menjadi lebih pendek atau bongkok

✓ Faktor Psikis atau Kejiwaan

Dengan terbatasnya gerak mengakibatkan stress karena keinginan beraktivitas terhalang

✓ Faktor Ekonomi

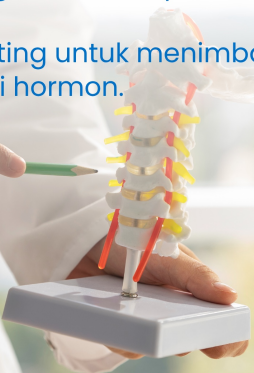
Bagi penderita, harus minum obat secara teratur dan terus menerus, padahal harga obat-obatan cukup mahal

✓ Faktor Sosial

Keterbatasan gerak bahkan jika telah patah, perlu bantuan orang lain yang dapat menyebabkan keterbatasan bersosialisasi.

PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS

- Memenuhi jumlah kalsium dan vitamin D sesuai rekomendasi kebutuhan harian.
- Berolahraga secara rutin. Adapun beberapa Jenis olahraga baik untuk mencegah pengeroposan tulang adalah berjalan, mendaki, jogging, angkat beban dan berdansa.
- Berhenti merokok.
- Membatasi konsumsi minuman beralkohol. Jika kamu ingin mengetahui berapa batasan aman konsumsinya.
- Bagi wanita, penting untuk menimbang pro dan kontra dari terapi hormon.



PRINSIP DIET

- Konsumsi protein cukup, 50% protein hewani dan 50% protein nabati
- Batasi garam bila ada penimbunan cairan (edema) dan tekanan darah tinggi
- Konsumsi cairan disesuaikan dengan jumlah urin 24 jam +500ml (cairan yang keluar melalui keringat dan pernapasan)
- Kalium dibatasi terutama jika urin 24jam <400ml dan kalium darah tinggi.

MAKANAN YANG DIANJURKAN

- ✓ **Sumber Karbohidrat**
Nasi, roti putih, bihun, jagung, mie, makaroni, tepung-tepungan, gula, madu, sirup, selai
- ✓ **Sumber Protein Hewani**
Telur, daging, ikan, ayam, susu
- ✓ **Sumber Lemak :**
Minyak dalam jumlah terbatas
- ✓ **Sayuran dan Buah**
Semua sayuran dan buah kecuali yang mengandung tinggi kalium

MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- ✓ **Sumber Karbohidrat**
Kentang, ubi, singkong
- ✓ **Sumber Protein Hewani**
Tahu, tempe, oncom, susu kedelai, kacang tanah, kacang merah, kacang tolo, kacang hijau, dsb.
- ✓ **Sumber Lemak :**
Santan kental, minyak kelapa, dan lemak hewani
- ✓ **Sayuran dan Buah**
Peterseli, buncis, bayam, daun pepaya, daun singkong, air kelapa, pisang, belimbing, alpukat, tomat, nangka, durian, rebung
- ✓ **Minuman** seperti kopi dan softdrink



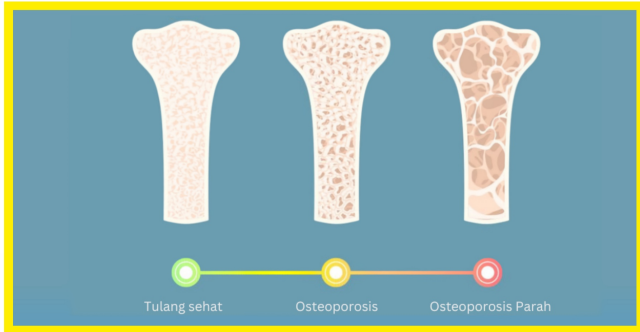
RSU SEBENING KASIH
Melayani dengan Sepenuh Hati



OSTEOPOROSIS "KERAPUHAN TULANG"

APA ITU OSTEOPOROSIS?

Osteoporosis adalah penyakit ketika kepadatan tulang secara perlahan berkurang, sehingga tulang menjadi lemah dan rentan akan fraktur (patah tulang). Tulang adalah jaringan hidup yang terus-menerus terpecah dan berganti. Penyakit tulang ini paling sering menyebabkan fraktur di panggul, tulang belakang, dan pergelangan tangan.

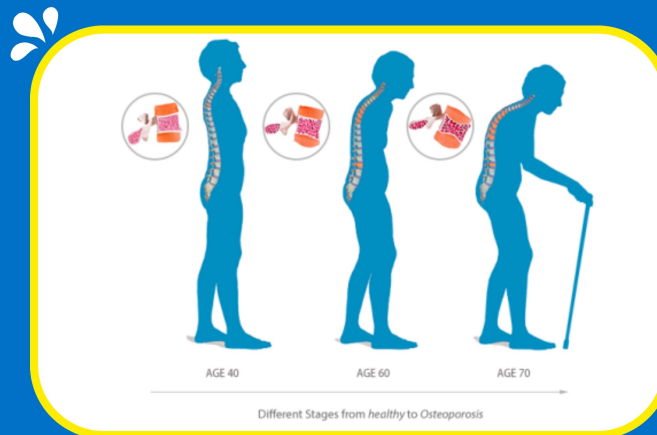


Jenis Osteoporosis

- **Osteoporosis primer.** Jenis ini terjadi pada wanita pascamenopause dan wanita atau pria berusia lanjut. Adapun osteoporosis primer terjadi akibat penurunan hormon estrogen pada usia lanjut atau setelah menopause yang memicu pengeroposan tulang.
- **Osteoporosis sekunder.** Penyebab osteoporosis jenis ini adalah penyakit atau kelainan tertentu, akibat tindakan operasi, atau pemberian obat

GEJALA OSTEOPOROSIS

- ✓ Sakit punggung, akibat tulang belakang yang patah atau kolaps.
- ✓ Menurunnya tinggi badan dari waktu ke waktu.
- ✓ Postur bungkuk. Namun, postur bungkuk tak hanya mengindikasikan osteoporosis.
- ✓ Tulang mudah patah.



FAKTOR RISIKO OSTEOPOROSIS

- ✓ Faktor Usia
- ✓ Riwayat keluarga
- ✓ Haid yang tidak teratur
- ✓ Menopause
- ✓ Kurang aktivitas fisik
- ✓ Kekurangan kalsium
- ✓ Kurang asupan vitamin D
- ✓ Mengonsumsi alkohol
- ✓ Kebiasaan merokok
- ✓ Penggunaan obat seperti kortikosteroid jangka panjang



IGD 24 Jam
0852-1968-3631

Hubungi Kami

- 📍 Jl. Raya Tayu - Pati Km.3 No.99A, Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155
- ☎️ (0295) 4150645 / 0822-2665-6907
- 🌐 www.rsusebeningkasih.com
- 📷 [rsusebeningkasih](https://www.instagram.com/rsusebeningkasih)
- 📘 [RSU Sebening Kasih](https://www.facebook.com/RSU-Sebening-Kasih)

