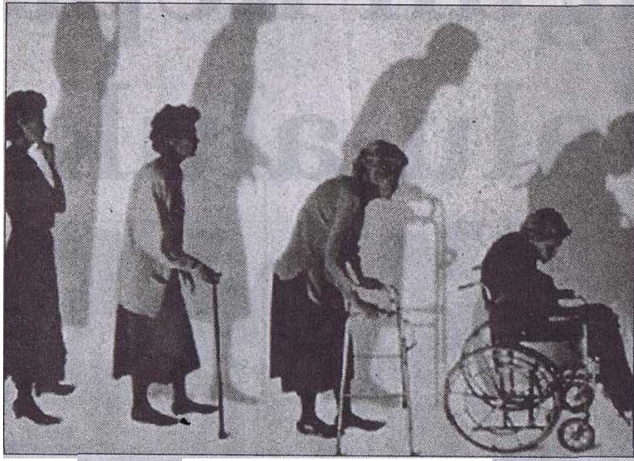


Headline **Bilangan penghidap osteoporosis meningkat**  
 Date **17 Jun 2010**  
 MediaTitle **Harian Ekspres (KK)**  
 Section **Tempatan**  
 Journalist **N/A**  
 Frequency **Daily**  
 Circ / Read **29,826 / 97,836**

Language **Malay**  
 Page No **4**  
 Article Size **180 cm<sup>2</sup>**  
 Color **Black/white**  
 ADValue **371**  
 PRValue **1,113**



Tulang belakang yang rapuh boleh menyebabkan tubuh seseorang itu membongkok.

## Bilangan penghidap osteoporosis meningkat

OSTEOPOROSIS merupakan keadaan di mana kepadatan tulang seorang individu telah terjejas teruk sehingga terlalu rapuh untuk menampung keperluan badannya. Akibat tulang yang lemah dan rapuh, bentuk fizikal badan mungkin berubah (bongkok), menyukarkan pergerakan dan pastinya amat mudah retak dan patah, walaupun bagi aktiviti semudah bangun dari katil ataupun menaiki tangga. Jika telah mencapai tahap teruk, amat sukar untuk mengembalikan keutuhan, sokongan dan pertahanan tulang.

Boleh dikatakan hampir keseluruhan sokongan tulang terhadap struktur dan pertahanan badan akan hilang bagi penghidap osteoporosis. Seperti biskut yang rapuh, tulang yang rapuh tidak dapat mengekalkan bentuk badan jika tidak mampu menampung beban graviti dan berat badan. Tulang yang rapuh juga dengan mudahnya retak, patah atau hancur, walaupun cuma dengan tekanan sederhana - sehingga mendedahkan organ-organ dalaman kepada bahaya kecederaan.

Osteoporosis boleh menyerang kebanyakan peringkat usia, tetapi lebih lazim di kalangan warga emas. Ia menyerang lelaki mahupun wanita, tetapi lebih banyak berlaku di kalangan wanita selepas mencapai menopause (putus haid). Namun ini tidak bermakna lambat-laun semua warga emas dan semua wanita akan menghidap osteoporosis!

Hanya mereka yang tidak peduli atau gagal memantau tahap kesihatan tulang (termasuk lelaki dan golongan muda) akan tewas kepada osteoporosis. Anlene di bawah syarikat induknya, Fonterra, antara jenama utama susu untuk bekalan optimum kalsium tulang telah mengambil inisiatif mengumpulkan maklumat tahap kesihatan tulang penduduk rantau Asia sejak 2005. Selain itu, Anlene turut bekerjasama dengan Kementerian Kesihatan dan universiti tempatan dalam usaha memastikan tulang penduduk rantau ini kekal sihat dan kuat.

Malangnya, lebih satu pertiga daripada 1.8 juta individu yang turut serta dalam tinjauan serantau Anlene didapati berisiko tinggi membentuk osteoporosis. Kajian bersama antara Universiti Putra Malaysia (UPM) dan Universiti Otago, New Zealand pula mendapati kurang 50 peratus wanita negara ini mendapatkan bekalan kalsium secukupnya.

Satu laporan yang dikeluarkan Yayasan Osteoporosis Antarabangsa (IOF) sebelum ini menunjukkan kejadian retak atau patah tulang pinggul akibat osteoporosis di Malaysia paling banyak berlaku di kalangan kaum Cina, diikuti kaum Melayu

dan India. Selain kekurangan kalsium, 71 peratus wanita Melayu yang telah putus haid turut didapati gagal mendapatkan bekalan Vitamin D secukupnya.

Vitamin D dihasilkan kulit yang didedahkan kepada cahaya matahari dan diperlukan bagi meningkatkan penyerapan kalsium ke dalam tulang. Masalah kurang pengambilan kalsium dan vitamin D turut dikesan di kesemua 14 negara yang terbabit dalam laporan tersebut. Pengurus Besar Fonterra Malaysia, John McKay memaklumkan imbasan tulang Anlene menunjukkan peningkatan bilangan mereka yang berisiko menghidap osteoporosis.

"Data ini diperkukuhkan oleh laporan IOF yang menunjukkan peningkatan dua atau tiga kali ganda kejadian retak atau patah tulang pinggul di kebanyakan negara Asia sejak 30 tahun lalu.

"Negara-negara rantau Asia perlu mengambil langkah segera bagi memahami dan bertindak menentang penyakit yang boleh dicegah ini," katanya. Tambahnya, laporan IOF turut menyarankan pembentukan segera satu pangkalan data kebangsaan khusus untuk osteoporosis, termasuk kejadian retak atau patah yang berkaitan dengannya.

"Laporan tersebut turut menggesa lebih banyak langkah meningkatkan tahap kesedaran umum terhadap osteoporosis!"

Fonterra telah memainkan peranan aktif dalam kempen pendidikan dan pencegahan osteoporosis di Malaysia, termasuk dengan pelancaran kempen 'Dengar kepada tulang anda' yang disokong Kementerian Kesihatan Malaysia. Selain meningkatkan kesedaran, kempen ini juga menawarkan khidmat imbasan tulang percuma di seluruh negara.

"Hasil tinjauan kami berbeza dari satu negara ke satu negara, tetapi sebilangan besar penduduk di setiap negara terbabit didapati berdepan dengan masalah kepadatan tulang yang rendah, dan pastinya turut berdepan dengan ancaman osteoporosis," tegas McKay. Apa yang pasti, jika terus diabaikan, osteoporosis bakal menjadi satu lagi penyakit boleh dicegah yang menyelubungi rantau ini seperti mana diabetes, strok, penyakit jantung serta HIV/AIDS yang telah mencengkam hidup sebilangan besar penduduk Asia.

Segala perkembangan teknologi menghasilkan tulang sintetik, sel stem tulang mahupun sistem kerangka luar (exoskeleton) tiruan juga akan menjadi sia-sia kerana kita sebenarnya tiada cara lain bagi menggantikan sepenuhnya fungsi, sokongan dan peranan sistem kerangka tulang badan. Berikan sedikit perhatian kepada tulang anda, mulakan hari ini!