**Kemik erimesi için önlem alın!**

Kemik Erimesi dünyada özellikle yaşlı nüfusunun artışıyla birlikte sık görülen bir hastalık. 50 yaşın üzerinde her 3 kadından birinde ve her 5 erkekten birinde kemik erimesine bağlı kırıklar oluşuyor. Genç yaşlarda kemik erimesine karşı önlem alınması, korunma yöntemlerine dikkat çekilmesi amacıyla her yıl 20 Ekim, Kemik Erimesi (Osteoporoz) Günü olarak kutlanıyor.

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ülkü Akarırmak, kemik erimesinin toplum sağlığını etkileyen çok yaygın bir hastalık olduğunu vurgulayarak, D vitamini eksikliğinin hastalığın görülmesinde önemli bir neden olduğunu söyledi.

**TEDAVİDE BAŞARININ ANAHTARI: D VİTAMİNİ**

Prof. Dr. Akarırmak, kemik erimesini önlemenin bağlı olduğu birçok faktör olduğunu belirterek, bunların arasında yeterli derecede D vitamini almanın önemine değindi. Prof. Dr. Akarırmak konuyla ilgili olarak; “Yaşam boyunca, her yaşta hem osteoporoz tedavisinde hem de korunmada D vitamininin önemli bir yeri vardır. Osteoporozda D vitamini tedavinin olmazsa olmaz bir parçasıdır. Tedavi aşamasında hangi ilaç tedavisi verilirse verilsin, kalsiyum ve D vitamini de birlikte kullanılmalıdır. D vitamininin eksikliği tedavide başarısızlığı yol açar” şeklinde konuştu.

**EN FAZLA YARAR D3 VİTAMİNİ’NDE**

D vitamininin kategorileri ve kullanımı ile ilgili de bilgi veren Prof. Dr. Akarırmak; UVB ışınları yoluyla vücuda direkt alınan ve belirli aşamalardan sonra vücutta aktive olan D vitamini çeşitleri olduğunu, her ikisinden de tedavide yararlanıldığını söyledi.

Akarırmak’ın verdiği bilgilere göre, Vitamin D’nin D2 ve D3 olmak üzere de ayrıca 2 formu mevcut. Daha çok tedavide kullanılan, en çok yararlanılan ise D3 formu.

Vücudun günlük gereksinimi olan D vitamininin her gün karşılanması gerekiyor. Günlük alınması gereken D vitamini erişkinlerde 800 İÜ (uluslararası ünite) kadar. Çocuklar, kırık riski yüksek olanlar, emzirme ve hamilelik dönemlerinde ise daha fazla, 1000 İÜ D vitamini öneriliyor. Vitaminini deri veya besin yolu ile karşılanamadığı taktirde ise ek gıda takviyelerini kullanmak gerekiyor.

Prof. Dr. Akarırmak, son dönemde yeni çıkan vitamin formalarına ilişkin sorulan soruyu da ; “VSY Biotechnology tarafından sunulan yeni D3 vitamini tek dozda günlük ihtiyacı karşılama gücüne sahip olmasıyla öne çıkıyor” şeklinde cevapladı.