**“KİREÇLENME” DEYİP GEÇMEYELİM, HEPİMİZİN BAŞINA GELEBİLİR!**

**İnsanoğlunu ilerleyen yaşlarında tehdit eden bir hastalık olan Osteoartrit’e (Kireçlenme) dikkat çekmek, genç yaşlarda önlem alabilmek ve tüm dünyada farkındalığı arttırmak üzere, 12 Ekim “Dünya Artrit Günü” olarak kutlanıyor. Bu güne özel olarak biz de konunun uzmanına, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ülkü Akarırmak’a Osteoartrit’i (Kireçlenme) ve önleme yollarını sorduk.**

Prof. Dr. Ülkü Akarırmak, Osteoartrit’in (Kireçlenme) artrit tipleri içerisinde en sık görülen eklem hastalığı olduğunu belirterek; kireçlenmeyi “eklemlerin dejenerasyonu sonucu gelişen ve eklemlerde ağrı, sertlik ve hareket kaybına neden olan kronik bir eklem hastalığıdır” şeklinde tanımladı.

**YAŞ ÖNEMLİ BİR ETKEN**

Hastalığın görülme istatistikleri hakkında da bilgi veren Prof. Dr. Akarırmak bu oranları; “30 yaş civarında toplumda ancak %3 oranında semptomatik osteoartrit bulunur. 45-64 yaş arasındaki bireylerde ise osteoartrit prevelansı %30’dur; 65 yaşından sonra bu oran yükselerek %70’lere yaklaşmaktadır. Ancak aynı yaşta %80’in üzerinde bir oranda radyografik osteoartrit bulunur. Yaşlandıkça toplumda OA’nın çok yaygın bulunduğunu öngörmek mümkündür. Yaşlı hastalarda fonksiyon kaybının başlıca nedeni osteoartrittir. Osteoartrit daha çok 50 yaş üzerindeki kişilerde görülür. Diz kireçlenmesi kadınlarda daha fazla görülür. Başlıca nedenleri yaşlanma ve eklemin fazla yıpranmasıdır. Aşırı kilolu olanlarda diz kireçlenmesi daha fazla görülür. Tabii genetik faktörler de önem taşıyor” şeklinde konuştu.

**RİSKİ ARTIRAN FAKTÖRLER**

Kireçlenmede en önemli risk faktörlerinin yaşlanma ve obezite olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Akarırmak, diğer risk fatörlerini “eklem travması, özellikle aşırı tekrarlanan ve ekleme yük bindiren hareketler riski artırır. Genetik faktörlerin etkisi de saptanmıştır” şeklinde ifade etti.

**BELİRTİLERİ**

Prof. Dr. Ülkü Akarırmak, kireçlenmenin en önemli belirtilerini şu şekilde sıraladı:

“ Ağrı: Eklem kullanımı ile artan ağrı ve gün sonunda kötüleşme gösteren ağrı en önemli yakınmadır.

Sertlik: Hareketsizlikten sonra kısa süreli ve erken sabah saatlerde eklemlerde sertlik hissedilir.

Eklem hareketi kısıtlanması ve ileri vakalarda yürümede zorlanma meydana gelir.

Eklemden gelen sesler ve krepitasyon denilen çıtırtılar da görülür.”

**KORUNMA YOLLARI**

Önerilen günlük egzersizlerin yapılması, sağlıklı bir kiloda kalma ve sağlıklı bir beslenmenin kireçlenmeye karşı önemli unsurlar olduğunu belirten Prof. Dr. Ülkü Akarırmak, “kireçlenmeden sakınmak için obeziteden ve ekleme gelen tekrarlayıcı travmalardan korunulmalıdır. Darbe şeklinde yüklenmelerden de orta yaştan itibaren korunmak gerekir. Diyabet hastalarında ve buna bağlı gelişen polinöropatilerde de osteoartrit kontrolü güçtür. Şekerli gıdalar kısıtlanmalıdır. Sağlıklı beslenme içerisinde protein, antioksidan içeren sebze ve meyveler, vitaminler ve mineraller kesinlikle yer almalıdır. Ayrıca Günlük hareket ve spor aktivitelerinin eklem kıkırdağının korunması, yapılanması ve metabolizması üzerine önemli bir etkisi bulunmaktadır” diye konuştu.

**D VİTAMİNİNİN ROLÜ**

Prof. Dr. Ülkü Akarırmak, kireçlenme tedavisinde D vitamininin rolü ve özelliklerine ilişkin sorduğumuz sorulara ise şöyle cevap verdi:

“Genel sağlığımız açısından D vitamini önemlidir. Araştırmalar bağışıklık sisteminden, kas- iskelet sistemine, sinir sistemi ve ruh sağlığından kalp- damar hastalıklarına, endokrin sistemi vb. olmak üzere D vitamininin önemine işaret etmektedir. Kemik hastalıklarında tedavi başarısız olmuşsa en önemli nedenlerden biri D vitamininin kanda yeterli düzeyde olmamasıdır. D vitamininin tedavide en çok kullanılan formu D3 vitaminidir. D vitamini’nin tablet, damla vb. çeşitli formaları vardır. Günlük D vitamini ihtiyacı bu şekilde karşılanabilir. Güneş ışınları da yaz aylarında doğal D vitamini kaynağı olarak unutulmamalıdır.

Kemik ve eklem sağlığımızın korunması açısından, D vitamininin her gün alınması önerilir. Vitamin D gereksinimi yaşlara göre farklıdır. Erişkinlerde Dünya Sağlık Örgütü 800 İÜ önermektedir. D vitaminini deri veya besin yolu ile karşılayamazsak desteklerin verilmesi gerekir. VSY Biotechnology tarafından sunulan yeni D3 vitamini de hastalarımızda deneme şansımız oldu ve kullanmaya devam ediyoruz. D vitaminini genelde düzenli olarak kullanmayı unutabilen insanlar için 1 günlük D vitamini ihtiyacını karşılayan tek doz kullanımı ile hastalar için pratik özellik taşıyor. “