

## *Osteoporosis boleh menyebabkan tulang patah walaupun berlaku kemalangan yang ringan*

### *Cegah kemalangan di rumah dengan...*

- Penggunaan pemegang besi atau kayu di bilik air dan tangga.
- Penggunaan alas lantai di bilik air untuk mengelakkan licin.
- Membina anak tangga yang lebar dengan cahaya yang cukup terang.
- Penggunaan kasut dan selipar yang sesuai.
- Berhati-hati ketika berjalan di lantai yang basah.
- Memastikan wayar tidak berselerak.



# OSTEOPOROSIS

(KERAPUHAN TULANG)

**Wargatua cergas membawa manfaat**

Diterbitkan oleh: Bahagian Pendidikan Kesihatan  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
(Dis 2001 / 200,000)



# Osteoporosis

Merupakan penyakit yang berlaku apabila tisu tulang menjadi nipis, kurang padat, ringan, rapuh dan mudah patah.

## Siapa yang berisiko?



Setiap orang berisiko untuk mendapat Osteoporosis.

## Apakah faktor-faktor yang menyebabkan Osteoporosis?

### Faktor yang tidak boleh dielakkan:

- Perempuan.
- Putus haid yang cepat.

- Sejarah keluarga.
- Rangka tubuh yang kecil.
- Kurang berat badan.
- Orang Asia atau Kaukasia.

### Faktor yang boleh dielakkan:

- Kurang pengambilan kalsium.
- Kurang bersenam.
- Menghisap rokok.
- Mengambil arak dan kafein yang berlebihan.
- Kurang terdedah kepada cahaya matahari.
- Masalah tiroid atau hormon-hormon lain.
- Penyakit kronik yang melibatkan masalah penghadaman dan fungsi buah pinggang dan hati.
- Ubat-ubatan.

## Bagaimana mencegah Osteoporosis?

- Makan makanan yang kaya dengan kalsium seperti susu, dadih, taufu, kekacang dan sayuran berdaun hijau.
- Lakukan senaman secara tetap dan berterusan seperti berjoging, berjalan laju, senam robik dan menunggang basikal.
- Kurangkan pengambilan minuman bergas, teh dan kopi.
- Elakkan makanan yang terlalu masin.
- Elakkan daripada terlalu mengawal makanan.
- Dedahkan diri kepada cahaya matahari pagi jika perlu.



*Osteoporosis boleh dicegah dengan amalan pemakanan yang baik, senaman yang cukup dan terapi penggantian hormon (bagi wanita).*

## Sekiranya anda mengidap Osteoporosis...



Ubah tabiat pengambilan makanan dan cara hidup anda untuk mengelakkan daripada menjadi semakin teruk.

- Dapatkan kalsium dan vitamin D secukupnya.
- Elakkan aktiviti yang lasak kerana ia boleh mengakibatkan tulang patah.
- Lakukan senaman yang ringan, contohnya berjalan perlahan setiap hari dan tambahkan jarak perjalanan setiap minggu.

*Berbincanglah dengan doktor untuk mendapatkan rawatan yang baik untuk anda. Dapatkan nasihat doktor sebelum mengambil sebarang ubat!*