

Perokok Lebih Berisiko Terkena Osteoporosis

Thursday, 10 Desember 2020 WIB, Oleh: Ika



Osteoporosis umumnya banyak dijumpai pada orang dengan usia lanjut atau lansia. Namun, penyakit ini dapat menyerang siapa saja, termasuk anak muda.

“Semua orang memiliki risiko terkena osteoporosis,” jelas dokter spesialis orthopedi RSA UGM, dr. Luthfi Hidayat. Sp.OT (K) Hip Knee, dalam Talkshow Kesehatan bertajuk Kenali dan Cegah Osteoporosis yang digelar secara daring, Kamis (10/12).

Luthfi mengatakan terdapat beragam faktor yang memengaruhi osteoporosis. Salah satunya dikarenakan gaya hidup tidak sehat.

Ia mencontohkan kebiasaan yang dapat memicu terjadinya osteoporosis adalah merokok. Selain berdampak buruk bagi kesehatan jantung dan paru-paru, merokok juga bisa menyebabkan osteoporosis. Pasalnya, zat-zat yang terkandung dalam rokok seperti nikotin dapat menghambat produksi sel pembentukan tulang.

“Pada mereka yang merokok efeknya cukup lumayan. Jika mengalami patah tulang maka butuh lebih lama untuk sembuh/nyambungunya dan risiko tulang tidak nyambung juga lebih besar,” paparnya.

Selain itu, kebiasaan lain seperti konsumsi alkohol dapat memengaruhi kesehatan tulang serta meningkatkan risiko osteoporosis. Berikutnya, kebiasaan malas berolahraga atau melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik/ olahraga dapat meningkatkan risiko osteoporosis.

“Olahraga bagus untuk memperkuat tulang, tapi perlu diperhatikan juga jika tidak semua aktivitas fisik bagus untuk kepadatan tulang,” tuturnya.

Disamping gaya hidup, sejumlah faktor lain seperti diet rendah kalsium, riwayat keluarga/genetis, dan seseorang dengan badan kurus dan kecil juga berisiko tinggi mengalami osteoporosis. Lalu, wanita lebih berisiko terkena osteoporosis karena mengalami menopause. Demikian juga pada orang dengan penyakit gangguan metabolisme, diabetes, dan gangguan ginjal, serta penyakit autoimun lebih rentan terkena osteoporosis.

“Pencegahannya dengan mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat dan upayakan untuk selalu aktif bergerak. Kalau sudah kena dilakukan pengobatan dengan pemberian kalsium,” terangnya.

Sementara dokter spesialis kedokteran fisik dan rehabilitasi medis RSA UGM, dr. Gurtino Adistyawan, Sp.KFR., menyampaikan bahwa osteoporosis dapat dicegah salah satunya dengan olahraga. Sebab, olahraga dapat menjaga kepadatan tulang.

Gurtino mengatakan olahraga yang baik untuk mencegah osteoporosis adalah weight bearing. Olahraga jenis ini dilakukan dengan gerakan melawan gravitasi dalam posisi berdiri tegak. Beberapa diantaranya seperti jalan cepat, *jogging*, melompat dan lainnya.

“Semua jenis olahraga yang dilakukan perlu dipastikan dengan kondisi masing-masing,” katanya.

Pada penderita osteoporosis dan lansia, lanjutnya, olahraga yang dilakukan sebaiknya yang minim membebani tulang. Pasalnya, pengidap osteoporosis rawan mengalami patah tulang.

Ia mencontohkan olahraga yang bisa dilakukan adalah jalan-jalan, berdiri melakukan aktivitas sehari-hari seperti menyapu, membawa barang belanjaan dan lainnya. Hindari olahraga yang bersifat memberikan beban tinggi seperti melompat karena bisa meningkatkan risiko patah tulang.

“Dengan aktivitas fisik seperti itu tulang sudah mendapatkan stimulus,” tegasnya.

Penulis: Ika

Berita Terkait

- [Deteksi Dini Kanker Paru-Paru](#)
- [RSA UGM Gelar Seminar Pencegahan dan Penanganan Osteoporosis](#)
- [Wanita Menopause Berisiko Osteoporosis](#)
- [Guru Besar UGM Sebut Perokok Lebih Berisiko Terinfeksi Covid-19](#)
- [Jamur Tiram Bisa Mengurangi Risiko Osteoporosis](#)