

Prodia

Memprediksi Osteoporosis



Ketidakseimbangan tulang mulai terjadi ketika seseorang memasuki usia 35 tahun. Oleh sebab itu, prediksi terhadap osteoporosis perlu dilakukan sejak dini.



Apakah Osteoporosis Itu?

- Merupakan penyakit kelainan metabolik tulang.
- Berasal dari kata *Osteon* (bahasa Yunani artinya tulang) dan *Porus* (bahasa Latin artinya celah/rongga).
- Disebut Osteoporosis karena bentuk tulang yang berlubang-lubang.

Apa Penyebabnya?

Ketidakseimbangan siklus tulang di mana kecepatan pembongkaran tulang lebih besar dibanding pembentukan tulang.

Kelompok Individu yang Rentan Mengalami Ketidakseimbangan Siklus Tulang



Wanita/menopause



Kurang paparan sinar matahari



Pola hidup inaktif



Perokok



Riwayat keluarga



Pengobatan yang mengurangi penyerapan kalsium seperti kortikosteroid



Konsumsi alkohol



Kekurangan asupan



Bertambahnya usia





Akibat Osteoporosis



Tulang rapuh & mudah patah



Nyeri pada tulang



Tubuh semakin pendek & bungkuk



Nyeri pada otot & sendi

DETEKSI DINI OSTEOPOROSIS

C-telopeptide (CTx)

Merupakan hasil pemecahan protein kolagen tipe 1 yang khusus dikeluarkan oleh tulang pada saat proses pembongkaran.

N-MID Osteocalcin

Protein yang berfungsi membantu proses pembentukan tulang dengan bahan-bahan mineral (proses mineralisasi).

Rendahnya Nilai CTx dibandingkan N-MID Osteocalcin menandakan terjadinya ketidakseimbangan siklus tulang di mana aktivitas pembongkaran lebih besar dibanding pembentukan. Hal ini menyebabkan terjadinya osteoporosis pada kemudian hari.



PENTING

Deteksi dini adanya ketidakseimbangan tulang dapat menjadi indikator pencegahan dini guna mengurangi risiko osteoporosis dan kejadian patah tulang pada kemudian hari



Proses Remodeling Tulang

Tips Menjaga Massa Tulang Optimal



Olahraga rutin



Cukupi
kebutuhan nutrisi



Batasi
konsumsi alkohol



Berhenti merokok



Konsumsi suplemen
kalsium & vitamin D



Periksa penanda
kesehatan tulang
secara teratur



Periksa konsentrasi kalsium
dan vitamin D di dalam
tubuh

Contoh Makanan Berkalsium Tinggi

Makanan	Ukuran	Ca (mg)	Kalori
Yogurt buah rendah lemak	1 cangkir	300	225
Yogurt beku rendah lemak	1 cangkir	200	200
Susu skim	1 cangkir	300	90
Pizza, keju	1 iris	220	290
Salmon kalengan dengan tulang	1 cangkir	180	120
Kacang kering dimasak	1/2 cangkir	60-80	115
Tahu	4 ons	115	100
Sarden kalengan	8 ons	350	150
Keju keras	1 ons	200	100-200
Collard green dimasak	1 cangkir	360	100



Panel Osteoporosis Prodia:

Panel Osteoporosis Gold

- Calcium (Serum)
- PTH Intact
- CTx
- Vitamin D 25-OH Total
- N-MID Osteocalcin
- TSHs
- Fosfatase Alkali
- Estradiol

Panel Osteoporosis Platinum*

- Calcium (Serum)
- PTH Intact
- CTx
- Vitamin D 25-OH Total
- N-MID Osteocalcin
- TSHs
- Fosfatase Alkali
- Estradiol
- BMD 2 Posisi

* Hanya tersedia di Prodia Senior

Panel Osteoporosis Silver

- Fosfatase Alkali
- Calcium (Serum)
- Vitamin D 25-OH Total
- CTx



Untuk informasi lebih lanjut :



Download sekarang!



Prodia.co.id



1500 830