

Menapoz ve Kemik Erimesi Hastalığı

Menapozun Tanımı

Menapoz, kadınların üreme hormonlarının azalmasıyla adet görmeyi tamamen kesmesi durumudur.

Kemik Erimesi (Osteoporoz) Tanımı

Kemik erimesi, kemiklerin zayıflaması ve kırılma hale gelmesi durumudur, genellikle menopoz sonrası kadınlarda görülür.

Risk Faktörleri

Yaş, genetik faktörler, düşük kalsiyum alımı, düşük fiziksel aktivite.

Belirtiler

Sık kemik kırıkları, boy kısalması, duruş bozukluğu.

Teşhis ve Tedavi

Kemik yoğunluğu ölçümü, kalsiyum ve D vitamini takviyeleri, ilaç tedavileri.

Önleme ve Yönetim

Yeterli kalsiyum ve D vitamini alımı, düzenli egzersiz, sağlık kontrolleri.