

Omurga sağlığınıza dikkat edin

Prof. Dr. Ahmet Alanay, omurga deformitelerindeki artışın önüne geçebilmek için yapılması gerekenleri anlattı

Ortalama yaşam süremiz gittikçe artıyor. Tıp dünyasında yaşanan olumlu gelişmeler sayesinde birçok hastalık eskiye oranla çok daha kolay tedavi edilebiliyor. Ancak vücudumuzu taşıyan omurga sistemimiz modernleşen dünyada her geçen gün daha fazla yıpranıyor. Öyle ki 60 yaşın üzerindeki her 100 kişiden 60'ında ciddi skolyoz ve artmış kifoz gibi omurga deformiteleriyle karşılaşılıyor. Üstelik bu sorunları düzeltmek çok da kolay değil.

Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Ahmet Alanay, kendisinin de içinde bulunduğu Avrupa Omurga Çalışma Grubu'nun bu alandaki çalışmalarına değinerek özel önerilerde bulunuyor.

Hayatları KOAH hastası kadar zor içerisinde Türkiye, İspanya, Fransa ve İsviçre'den uzmanların bulunduğu Avrupa Omurga Çalışma Grubu, erişkin omurga deformitelerini masaya yatırdı. Erişkin omurga deformite-

lerinin yaşam kalitesine etkisi diyabet, tansiyon, KOAH ve artrit gibi hastalıklarla karşılaştırıldı. Araştırmanın sonucu Avrupa Omurga Derneği'nin en iyi bilimsel çalışma ödülünün de sahibi oldu.

Omurga deformitelerinin yaşam kalitesini en az diğer kronik hastalar kadar etkilediğini belirten Prof. Dr. Ahmet Alanay, "Omurga sorunları zaman zaman hastaların 10 metre dahi yürüyememelerine neden oluyor. Bu durum KOAH hastasının rahat nefes alamaması kadar zor bir durum" diye konuşuyor.

Yaş ilerledikçe sorunlar artıyor. Aslında skolyoz ve kifoz gibi omurga deformiteleri daha çok çocukluk ve ergenlik döneminde sık rastlanan sorunlar olarak biliniyor. Ancak günümüz bilgi çağında giderek azalan bedensel aktiviteler, bilgisayar başında geçirilen uzun saatler ve hareketsiz yaşam, omurga deformitelerini artık ileri yaşlarda da ciddi bir sağlık sorunu olarak karşımıza çıkartıyor. Özellikle ortalama yaşam süresinin eskiye oranla yükselmesi bu tip omurga sorunlarının ilerleyen

yaşlarda daha fazla yaşanmasına neden oluyor.

Teknoloji ve bilimin en üst düzeye ulaştığı günümüzde yaşlı popülasyonun daha iyi bir yaşam kalite beklentisi de artıyor ve normalde beraber yaşamayı kabullendikleri sağlık sorunlarına artık çözüm bekliyorlar. İleri yaşlarda görülen omurga sorunlarının tedavisinde öncelikli olarak cerrahi olmayan yöntemler (fizik tedavi, ağrı tedavisi vs.) uygulanıyor. Ancak zaman zaman zaman cerrahi operasyonlar da gündeme geliyor. Bu operasyonların komplikasyon oranı, hastanın yaşı da göz önünde bulundurulduğunda oldukça yüksek olabilir. Bütün diğer tedavi yöntemlerinin işe yaramadığı durumlarda uygulanan cerrahi yöntemler yüksek komplikasyon oranlarına rağmen yaşam kalitesinde belirgin artış sağlıyor.

60 yaşın üzerinde 100 kişiden 60'ı omurgasından derli

60 yaşın üzerindeki her 100 kişiden 60'ında omurga deformitelerine rastlanıyor ve önümüzdeki yıllarda bu sayının çok daha fazla artması bekleniyor. Bu artışın önüne geçebilmek için ise yaşarken yapılan ve hatta alışkanlık haline gelen bazı alışkanlıkların değiştirilmesi gerekiyor. Prof. Dr. Ahmet Alanay, omurga sağlığını korumak için şu önerilerde bulunuyor: ■ Haber Merkezi

