

0224 242 30 00

**Biyotıp**  
Laboratuvarları

ISO 9001:2008 belgeli  
Biyotıp Laboratuvarları, hizmetlerini  
"Uluslararası Kalite Kontrol Güvencesi"  
ile sunmaktadır.

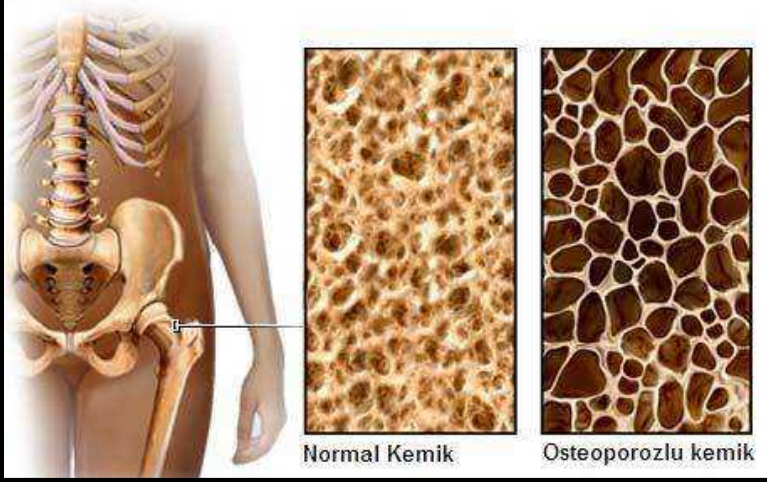
www.biyotip.com  
bilgi@biyotip.com

F.S.M Bulvarı, Derya sok, Akagündüz Apt, No 1/11, Nilüfer / BURSA  
Tel: 0224 242 30 00 Fax: 0224 242 81 00

## OSTEOPOROZ (Kemik Erimesi) ve GEN TESTLERİ

- ▶ Osteoporoz **çok sık görülen** (sadece amerikada 25 milyon kişi) ve önemli sağlık sorunlarına yol açan **kemik erimesi** hastalığıdır.
- ▶ **Genellikle yaşlılıkta görülür, ama kemiklerde erime 30'lu yaşlarda başlar.**
- ▶ Kadınlarda osteoporoz riski **erkeklerden 5 kat fazladır.**
- ▶ 50 yaş üstü **her 3 kadından biri** osteoporoza yakalanmaktadır.
- ▶ Kemik kitlesi azalır, kalsiyum çözülür ve en ufak darbelerde (hatta çanta kaldırmak, rafa kitap koymak bile) kemikler (özellikle vertebra yani omurilik ve kalça kemikleri) kırılır.
- ▶ Kalça kırıklarında kişi %50 bağımlı hale gelir (sürekli ağrı çeker, elbise giymek için bile yardım gerekir).
- ▶ **Kalça kırığı riski** 50 yaşındaki bayanlarda **% 40'lara çıkar** (amerikada her yıl osteoporoza bağlı 1.500.000 kemik kırılması gerçekleşmektedir).
- ▶ Osteoporoz Nedenleri : Çeşitlidir, ama son araştırmalarda **genetik faktörlerin ana rol oynadıkları** belirlenmiştir.
- ▶ **Kimler Risk Altında:** Bayanlar (özellikle 40 yaş sonrası), erken menopoz görme, adet görememe, düşük testosteron seviyeli erkekler, düşük kalsiyum ve vitamin D alımı, yetersiz güneş ışını alma, küçük ve narin vücut yapıları, alkol kullananlar, sigara içenler, yetersiz egzersiz yapanlar, Diyabet, Hipertansiyon, kronik hastalığı (akciğer, böbrek, mide..) olanlar ve uzun süre heparin- antasid – steroid –antikonvülzan ilaç alanlar.

► **Genetik faktörlerin kemik yoğunluğunu belirlemedeki oranının %60-90 olduğu saptanmıştır.**



Osteoporozda kemiği oluşturan yapılar azalmış, kemik adeta geniş boşluklu bir sünger andırır.

**Belirtileri :** Başlangıçta şikayet yoktur. Bir süre sonra **sırt ağrılarıyla** kendini belli etmeye başlayan rahatsızlık, ileri dönemde **boy kısalması, şekil bozukluğu, omurlarda çökme** kırıklarına neden oluyor.

**Osteoporoz Önlenebilir mi ?: Cevap : Evet**

- \* Çocukluktan itibaren kalsiyum ve D vitamini bakımından yeterli ve dengeli beslenmeli
- \* Yürüyüş ve merdiven çıkma, egzersiz gibi düzenli spor yapılmalı
- \* Güneşli günlerde açık havada cildi önerilen şekilde güneşlendirmeli
- \* Sigara, alkol ve kahve tüketiminden vazgeçilmeli
- \* Kemik yıkımını artıran ilaçlardan mümkün olduğu kadar kaçınılmalı

**Osteoporoz Risk Tayini:**

Osteoporoz tanısı kolaydır ama **oluşmadan önce tanımlanması çok daha önemlidir.** Bunun için genetik testler yaptırılması uygun olur.

Biyotıp Laboratuvarında test menülerine eklenen ve genetik bir test olan PORO gen test profili ile osteoporozla yakınlık ve osteoporoz oluşma riski hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz.

**Kimler PORO gen testi yaptırmalıdır ?**

**Ailesinde osteoporoz olan kişiler** test için birinci adaylardır. Ayrıca osteoporozdan korunmak isteyen herkes bu testi yaptırmalıdır.

**PORO gen testinde nelere bakılır ?**

Kemik oluşumu ve yıkımında birçok gen rol oynar. PORO ile Vitamin D reseptörü, östrojen reseptörü, kollajeni ve laktazi kodlayan genler ve iltihaplarda rol oynayan bir gen değerlendirilir.

Gen	Polimorfizm	Homozigot taşıyıcı sıklığı (%)
Vitamin D reseptör	VDR-BsmI	18
Östrojen reseptör	ER-PvuII	28-40
Kollajen tip 1	Col1A1-Sp1	3
Laktaz	LCT-T13910C	20
İnterlökin 1	IL-6-G174C	16-19

**Poro Gen Testi İçeriği. ( 0 224 242 30 00'dan ayrıntılı bilgi alabilirsiniz)**

### **Unumayınız !**

Osteoporoz önlenilebilen ciddi bir hastalıktır,

- \* Yeterli kalsiyum ve D vitamini alın
- \* Sigara içmeyin
- \* Ani kilo kaybından kaçınin
- \* Düzenli egzersiz yapın
- \* Alkol kullanmayın
- \* Kahve tüketiminden vazgeçin
- \* Kemik yıkımını artıran ilaçlardan mümkün olduğu kadar kaçınin .

\* PORO gibi genetik testler ile riskinizi öğrenip gençlik yıllarında ve erken yaşlarda daha güçlü kemik oluşumu, kemik erimesinin önüne geçme veya yavaşlatma için önlemler alabilirsiniz.



**Sağlıklı ve Mutlu Günler Dileklerimizle....**

**Uzm.Dr.Kemal ASLAN**  
**Biyokimya ve Klinik Biyokimya Uzmanı**  
**BİYOTIP LABORATUVARI**

✉ : bilgi@biyotip.com

✉ : kaslanaslan@yahoo.com

🌐 : www.biyotip.com

☎ : 0224 242 30 00