

Headline **Keperluan kalsium wanita**
Date **26. Oct 2008**
Media Title **Mingguan Malaysia**
Section **Kesihatan**
Circulation **483240**
Readership **1810000**

Language **MALAY**
Page No **4**
Article Size **262** cm2
Frequency **Daily**
Color **Full Color**
AdValue **14521.08**



Keperluan kalsium wanita

HASIL penemuan penyelidikan bersama Universiti Putra Malaysia (UPM) dan Universiti Otago, New Zealand menunjukkan kebanyakan wanita di Malaysia mendapat kurang daripada 50 peratus jumlah kalsium yang disarankan untuk kesihatan tulang.

Pengambilan kalsium yang rendah merupakan antara faktor risiko utama yang menyumbang kepada berlakunya penyakit osteoporosis yang bermaksud 'tulang porous'.

Sempena sambutan Hari Osteoporosis Sedunia pada 20 Oktober lalu, wanita Malaysia diingatkan untuk menjaga kesihatan tulang mereka bagi menghindari osteoporosis.

Pakar Runding Ortopedik dan Pakar Bedah Trauma, Dr. Chin Chee Howe memaklumkan bahawa sumber yang tinggi kalsium datang dari produk tenusu seperti susu segar, keju dan yogurt. Bagaimanapun, produk tenusu ter-

babit jarang menjadi antara diet rui penduduk negara ini.

"Osteoporosis adalah sejenis penyakit yang 'senyap' dan serius. Kebanyakan wanita hanya mengetahui mereka menghidapinya selepas mengalami retak atau patah tulang.

"Kesihatan tulang manusia merosot secara berperingkat dan beransur-ansur dari umur 30-an. Namun, ianya belum terlambat untuk mula menjaga kesihatan tulang an-

da," katanya.

Boleh dicegah

Osteoporosis bukannya sejenis penyakit yang boleh disembuhkan tetapi ia dapat dicegah. Retak atau patah tulang pinggul merupakan antara yang paling biasa berlaku di kalangan penghidap osteoporosis.

Ia hampir pasti akan membawa kepada kemasukan wad dan juga boleh membawa maut dalam satu daripada setiap lima (20 peratus) kes patah tulang pinggul.

Antara 30 hingga 50 peratus lagi (yang patah tulang pinggul) berkemungkinan besar mengalami kecacatan kekal yang akan mengganggu pergerakan harian mereka kelak.

Walaupun banyak berlaku di kalangan wanita, tidak bermakna lelaki terlindung daripada osteoporosis. Namun, lelaki mempunyai kelebihan yang memberi lebih perlindungan daripada penyakit tersebut di mana kebanyakan lelaki menjalani cara hidup aktif dan secara semula jadi mempunyai jisim tulang yang lebih tinggi berbanding wanita.

Kesan osteoporosis di Asia dijangka meningkat dengan perangkaan lebih 50 peratus kejadian retak atau patah tulang pinggul dunia akan berlaku di rantau ini menjelang 2050.

Oleh itu, penduduk Asia, terutamanya wanita, disarankan mendapatkan keperluan kalsium harian secukupnya (antara 800 hingga 1,000 miligram) di samping nutrien penting lain seperti protein, zink, magnesium dan vitamin D yang diperlukan untuk mengekalkan tulang yang kuat

dan sihat.

Segelas susu berkalsium tinggi mengandungi 500 miligram (mg) kalsium dan dua gelas susu tersebut cukup untuk membekalkan jumlah kalsium yang disarankan setiap hari.

Pemeriksaan percuma

Bersempena Hari Osteoporosis Sedunia, Anlene akan menganjurkan program pemeriksaan tulang percuma di beberapa lokasi dari pukul 10 pagi hingga 10 malam, 21 Oktober hingga 2 November 2008.

Orang ramai dinasihatkan mengambil peluang ini menjalankan pemeriksaan kesihatan tulang untuk menilai risiko kemerosotan jisim tulang.

Seorang pakar nutrisi juga akan membantu memberi nasihat berpandukan hasil pemeriksaan kesihatan tulang tersebut di samping nasihat diet bersesuaian untuk tulang yang kuat dan sihat.

Program pemeriksaan tulang percuma Anlene ini akan diadakan mengikut jadual berikut:

● 26 Oktober 2008

Bintang (Bangi), Pacific (Mega-mall Pinang), Prai (Pulau Pinang), Maslee Tampoi, Pontian (Johor).

● 31 Oktober - 2 November 2008

The Store Pandan Capital, Pandan Indah (KL), Giant (Sungai Petani), Giant, Skudai (Johor).



DR. CHIN CHEE HOWE