



অস্টিঅ'পৰ'চিছ

কি?

অস্টিঅ'পৰ'চিছ হৈছে এক ৰোগ যিয়ে হাড়ক দুৰ্বল আৰু ঠুনুকা কৰি তোলে। ই সামান্যভাৱে পৰি যোৱা বা খুন্দা খোৱাৰ পিছত হাড় ভাঙি যোৱাৰ আশংকাক যথেষ্ট বৃদ্ধি কৰি তুলে।

কেৱল মহিলাইহে অস্টিঅ'পৰ'চিছ ৰোগত আক্ৰান্ত হয় নেকি?

ৰজোনিবৃত্তিৰ পিছৰ মহিলাসকল সচৰাচৰ অস্টিঅ'পৰ'চিছৰ সৈতে সম্পৰ্কিত বা পৰিচিত যদিও, পুৰুষেও ইয়াক অনুভৱ কৰে।

অস্টিঅ'পৰ'চিছত কোনসমূহ হাড় ৰঙা পৰি যোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে?

অস্টিঅ'পৰ'চিক ৰোগীসমূহৰ ক্ষেত্ৰত সাধাৰণ হাড় ভাঙি যোৱাটোক বেছিকৈ কঁকাল, মেলুদণ্ড আৰু মণিবন্ধত দেখা পোৱা যায়।

অস্টিঅ'পৰ'চিছৰ লক্ষণসমূহ কি কি?

সাধাৰণতে এনেধৰণৰ কোনো নিৰ্দিষ্ট লক্ষণ নাই যিয়ে আপোনাক ই অধিক হৈ যোৱাৰ আৰম্ভণিতে অস্টিঅ'পৰ'চিছৰ উপস্থিতিৰ বিষয়ে সতৰ্ক কৰি দিয়ে।

ৰোগৰ আৰম্ভণিতে আপুনি আপোনাৰ হাড় বা পেশীত এক নিম্বেজ বিষ অনুভৱ কৰিব পাৰে। কিন্তু বেছিভাগ লোকৰ ক্ষেত্ৰত, হাড় ভঙা হৈছে প্ৰথমটো ঘটনা যিয়ে অস্টিঅ'পৰ'চিছ পৰিপ্ৰেক্ষিতৰ প্ৰতি ইংগিত দিয়ে।

কিহৰ কাৰণে অষ্টিঅ'পৰ'চিছ হয়?



নিম্নমানদণ্ডৰ আহাৰ



যৌন হৰম'নৰ স্তৰ হ্ৰাস

(মহিলাৰ ক্ষেত্ৰত এষ্ট্ৰ'জেন; পুৰুষৰ ক্ষেত্ৰত টেষ্ট'ষ্টেৰন)



অন্যান্য স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাসমূহ

(যেনে বৃক্কৰ ৰোগ, গ্ৰন্থিবাত ইন্ড্ৰায়াদি)



নিম্ন কাম-কাজৰ স্তৰ



ঔষধ (যেনে গ্লুক'কৰটিকইড)



ধূমপান বা অত্যধিক সুৰাপান

বিপদাশংকাৰ কাৰক



ৰজোনিবৃত্তিৰ পিছত মহিলা



আগতে অধিক ধূমপান কৰা পুৰুষ



বয়সীয়াল হৈ যোৱা



আগতে পৰিয়ালত কাৰোবাৰ অস্টিঅ'পৰ'চিছ হোৱা



নিষ্ক্ৰিয় জীৱনশৈলী



আগতে হাড় ভঙা

ৰোগ নিৰ্ণয়

ব'ন ডেনছিট'মেট্ৰি (ডেক্সা)

- হাড় ভঙাৰ আগতে অষ্টিঅ'পৰ'চিছ চিনাক্ত কৰে • ভৱিষ্যতে ভৱিষ্যতে ভঙাৰ সম্ভাৱনা ৰক্ষা কৰে • চিকিৎসাৰ প্ৰভাৱ নিৰীক্ষণ কৰে

এফ.আৰ.এ.এক্স. সঁজুলি হৈছে বিস্তৃত অনুসন্ধান নকৰাকৈ আপোনাৰ হাড় ভঙাৰ বিপদাশংকা বিচাৰি উলিওৱাৰ আন এক গুৰুত্বপূৰ্ণ পদ্ধতি।

প্ৰতিৰোধ



প্ৰতিদিনে পৰ্যাপ্ত কেলচিয়াম
গ্ৰহণ কৰা



পৰ্যাপ্ত ভিটামিন ডি
গ্ৰহণ কৰা



স্বাস্থ্যকৰ সন্তুলিত আহাৰ
খোৱা



ধূমপান নকৰা

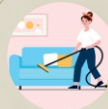


আপোনাৰ সুৰাপান কৰাটোক
প্ৰশমিত কৰা

সাধাৰণ পদক্ষেপ যেনে দবাৰা পতনৰ সম্ভাৱনা হ্ৰাস কৰা।



শ্বাৱাৰ বা টাবত ৰবৰ বাথ
মেট ব্যৱহাৰ কৰিব।



মজিয়াবোৰ বিশৃংখলতাৰ
পৰা মুক্ত ৰখা



নিশ্চিত কৰিব যে আপোনাৰ
গা ধোৱা বা শ্বাৱাৰত গ্ৰেব
বাৰ আছে।



ঘৰটোক পৰ্যাপ্তভাৱে
আলোকিত কৰি ৰাখিব

চিকিৎসা

অস্টিঅ'পৰ'চিছৰ চিকিৎসাৰ একাধিক উপায় আছে। অস্ত্রোপচাৰ নকৰা পদ্ধতিবোৰৰ ভিতৰত আছে:



ব্যায়াম

- যদি আপোনাৰ অস্টিঅ'পৰ'চিছ বা ঠুনুকা হাড় আছে, নিয়মীয়া ব্যায়ামে আপোনাৰ হাড় শক্তিশালী কৰি ৰখাত সহায় কৰিব পাৰে আৰু ভৱিষ্যতে হাড় ভঙাৰ আশংকা হ্ৰাস কৰিব পাৰে
- আপুনি নতুন ব্যায়ামৰ ৰুটিন আৰম্ভ কৰাৰ আগতে, আপোনাৰ চিকিৎসক আৰু ফিজিকেল থেৰাপিষ্টৰ সৈতে পৰীক্ষা কৰক। তেওঁলোকে আপোনাক ক'ব পাৰে যে আপোনাৰ অস্টিঅ'পৰ'চিছৰ স্তৰ, আপোনাৰ ফিটনেছ স্তৰ, আৰু আপোনাৰ ওজনৰ বাবে কি সুৰক্ষিত।



ফিজিকেল থেৰাপি:

- ফিজিকেল থেৰাপিয়ে ভঙা হাড়বোৰ আৰোগ্য নকৰে কিন্তু ই আপোনাক ভালদৰে আৰোগ্য হোৱাৰ ভাল প্ৰতিকূলতাসমূহক প্ৰদান কৰে



কেলচিয়াম আৰু ভিটামিন ডি:

- কেলচিয়াম হৈছে আপোনাৰ হাড়ৰ বাবে ভাল আৰু অস্টিঅ'পৰ'চিছ প্ৰতিহত কৰাত সহায় কৰে। ই মূলতঃ হাড়ৰ এক নিৰ্মাণ খণ্ড, আৰু ই আপোনাৰ গোটেই জীৱনকালত হাড়ৰ শক্তি বজাই ৰখাত সহায় কৰে। কেলচিয়ামৰ সঠিক ব্যৱহাৰৰ বাবে, পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ ভিটামিন ডি সদায়ে প্ৰয়োজনীয়



দৰা আৰু মেডিকেছন:

- বেছিভাগ ৰোগীৰ বাবে প্ৰেছক্ৰিপচনযুক্ত ঔষধ প্ৰায়েই প্ৰয়োজনীয় আৰু হাড়ৰ অধিক ক্ষতি হোৱাটো হ্ৰাস কৰি বা হাড়ৰ নতুন গঠন বৃদ্ধি কৰি কাম কৰিব পাৰে। হাড় ভঙাৰ পৰা ৰক্ষা কৰা ঔষধবোৰৰ ভিতৰত আছে ডেনোচুমাব, বিচফচফনেট, কেলচিটোনিন আৰু হৰম'নৰ চিকিৎসা। আনহাতে, টেৰিপেৰাটাইডে হাড় গঠন হোৱাটোক বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰে।

ইয়াৰ নিৰ্মাতাসকলৰ দ্বাৰা ৰাজহুৱা স্বাৰ্থত জাৰী কৰা