



কীভাবে হয়

অস্টিওপোরোসিস?

অস্টিওপোরোসিস হল একটি অসুখ যা হাড়কে দুর্বল ও ভঙ্গুর করে তোলে। ফলে ছোটখাটো ধাক্কা লাগা বা হালকাভাবে পড়ে যাওয়ার ক্ষেত্রেও ভেঙে যাওয়ার সম্ভাবনা দেখা দেয়।

শুধুমাত্র মহিলারাই কি অস্টিওপোরোসিসে আক্রান্ত হন?

অস্টিওপোরোসিস মেনোপজ পরবর্তী সময়ে মহিলাদের ক্ষেত্রেই সাধারণত দেখা যায়, তবে পুরুষদেরও এই রোগ হতে পারে।

অস্টিওপোরোসিসের ফলে কোন কোন হাড়ের ফ্র্যাকচার হওয়ার সম্ভাবনা বেশী থাকে?

অস্টিওপোরোসিসের রোগীদের ক্ষেত্রে নিতম্ব, মেরুদণ্ড ও কব্জির ফ্র্যাকচারই বেশী দেখা যায়।

অস্টিওপোরোসিসের উপসর্গগুলি কি কি?

অস্টিওপোরোসিসের প্রাথমিক পর্যায়ে এর উপস্থিতি সম্পর্কে সতর্ক করে দেওয়ার মত কোন সুনির্দিষ্ট উপসর্গ খুব একটা থাকে না।

রোগের সূত্রপাত হলে আপনি হাড় বা বেশীতে একটা চাপা ব্যাথা অনুভব করতে পারেন। তবে বেশীরভাগ ক্ষেত্রে, ফ্র্যাকচার হওয়ার পরেই অস্টিওপোরোসিসের প্রথম ইঙ্গিত পাওয়া যায়।

অস্টিওপোরোসিস হওয়ার কারণ কি?



নিম্নমানের খাদ্যাভ্যাস



যৌন হরমোনের মাত্রা কমে যাওয়া

(মহিলাদের ক্ষেত্রে ইস্ট্রোজেন; পুরুষদের ক্ষেত্রে টেস্টোস্টেরন)



অন্যান্য শারীরিক সমস্যা

(যেমন কিডনির অসুখ, রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস ইত্যাদি)



শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা

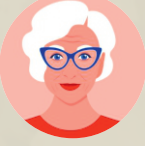


ওষুধ (যেমন গ্লুকোকোর্টিকয়েড)



ধূমপান বা অত্যধিক মদ্যপান

ঝুঁকির বিষয়



মেনোপজ শুরু হওয়া মহিলা



অতীতে অত্যধিক ধূমপান করা পুরুষ



বয়স বেড়ে যাওয়া



পরিবারে কারও অস্টিওপোরোসিস থাকা



নিষ্ক্রিয় জীবনযাত্রা



অতীতে হাড় ভাঙার ঘটনা ঘন্বা

ডায়াগনোসিস

বোন ডেনসিটোমেট্রি (ডেব্রা)

• ফ্যাকচার হওয়ার আগেই অস্টিওপোরোসিস শনাক্ত করে ৩ ভবিষ্যতে ফ্যাকচার হওয়ার

সম্ভাবনা জানায় ৩ চিকিৎসার প্রভাব নিয়ন্ত্রণ করে

ফ্যাকচার টুল হল আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ পদ্ধতি যার মাধ্যমে অতিরিক্ত অনুসন্ধান ছাড়াই ফ্যাকচারের ঝুঁকি জানতে পারা যায়।

প্রতিরোধ



প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে
ক্যালসিয়াম খাওয়া



পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন
ডি নেওয়া



সুষম স্বাস্থ্যকর
খাবার খাওয়া



ধূমপান না করা

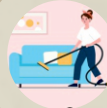


মদ্যপান নিয়ন্ত্রণে
রাখা

সহজ ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে পড়ার সম্ভাবনা কমানো যেমন:



শাওয়ার বা টাবের নীচে :
ববারের বাথ ম্যাট
পেতে রাখা



মেঝেতে জিনিষপত্র
ছড়িয়ে না রাখা



স্থানের জায়গায় ও
শাওয়ারের পাশে ধরার
জন্য হাতল রাখা



বাড়ির ভিতরে পর্যাপ্ত
আলোর ব্যবস্থা রাখা

চিকিৎসা

অস্টিওপোরোসিস সারানোর বিভিন্ন উপায় আছে। সার্জারিবিহীন পদ্ধতির মধ্যে পড়ে:



ব্যায়াম

- আপনার অস্টিওপোরোসিস থাকলে বা হাড় ভঙ্গুর হলে, নিয়মিত ব্যায়াম করার দ্বারা হাড় মজবুত হবে এবং ভবিষ্যতে ফ্র্যাকচারের ঝুঁকিও কম থাকবে।
- শরীরচর্চার নতুন রুটিন শুরু করার আগে, ডাক্তার ও ফিজিক্যাল থেরাপিস্টের সাথে কথা বলুন। আপনার অস্টিওপোরোসিসের পর্যায়, আপনার শারীরিক ক্ষমতা ও ওজন অনুযায়ী কোন কোন ব্যায়াম নিরাপদ হবে, তা তারা জানিয়ে দেবেন।



ফিজিক্যাল থেরাপি:

- ফিজিক্যাল থেরাপির সাহায্যে ভাঙা হাড় জোড়া লাগবে না তবে সফলভাবে আরোগ্যলাভ করার সম্ভাবনা আরও বাড়িয়ে দেবে।



ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন ডি:

- ক্যালসিয়াম হাড়ের জন্য ভালো আর অস্টিওপোরোসিসেও বাধা দেয়। মূলত, এটি হল একটি হাড় গঠনকারী উপাদান এবং সারা জীবন ধরে হাড়ের শক্তি বজায় রাখতে সাহায্য করে। ক্যালসিয়ামের সর্বাধিক উপকারিতা লাভ করতে দেহে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন ডি থাকা অত্যাবশ্যক।



ওষুধ:

- অনেক সময় হাড়ের ক্ষয় কমাতে বা নতুন হাড় গঠনের কাজ বৃদ্ধি করতে ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী ওষুধ খাওয়া রোগীর পক্ষে একান্ত জরুরী হয়ে পড়ে। হাড়ের ক্ষয় প্রতিরোধকারী ওষুধের মধ্যে আছে ডেনোসুমাব, বিসফসফোনেট, ক্যালসিটোনিন ও হরমোন থেরাপি। অন্যদিকে টেরিপ্যারাটিড হাড় গঠনে সহায়তা করে।

জনস্বার্থে প্রচার করছে যারা প্রস্তুত করেছে