



શું છે ઓસ્ટીયોપોરોસીસ ?

ઓસ્ટીયોપોરોસીસ એક રોગ છે જે હાડકાંને નબળા અને નાજુક બનાવે છે. આનાથી, ધીમેથી પાડીએ અથવા અથડાઈએ તો પણ પણ પણ હાડકા તૂટવાનું જોખમ વધી જાય છે.

શું ઓસ્ટીયોપોરોસીસથી માત્ર મહિલાઓ જ પીડિત થાય છે ?

પોસ્ટ-મેનોપોઝલ સ્ત્રીઓ સામાન્ય રીતે ઓસ્ટીયોપોરોસીસથી પીડિત હોવા છતાં, પુરુષોને પણ આ રોગ થાય છે.

ઓસ્ટીયોપોરોસીસથી કયા હાડકાંમાં ફેકચર થવાની સંભાવના છે ?

ઓસ્ટીયોપોરોટિક દર્દીઓમાં જોવા મળતા સામાન્ય ફેકચર, મોટેભાગે નિતંબ, કરોડરજ્જુ અને કાંડામાં હોય છે.

ઓસ્ટીયોપોરોસીસના લક્ષણો શું છે ?

સામાન્ય રીતે એવા કોઈ ચોક્કસ લક્ષણો નથી કે જે તમને ઓસ્ટીયોપોરોસીસ થાય, તેની શરૂઆતમાં તેની હાજરી વિશે ચેતવણી આપે.

રોગની શરૂઆતમાં તમે તમારા હાડકાં અથવા સ્નાયુઓમાં થોડીક પીડા અનુભવી શકો છો. પરંતુ મોટાભાગના લોકોને જ્યારે ફેકચર થાય છે ત્યારે જ તેમને ખબર પડે છે કે તેઓ ઓસ્ટીયોપોરોસીસથી પીડિત છે.

ઑસ્ટિયોપોરોસિસ કયા કારણોસર થાય છે?



નબળો આહાર



સેક્સ હોર્મોન્સનું ઘટેલું સ્તર
(સ્ત્રીઓમાં એસ્ટ્રોજન; પુરુષોમાં ટેસ્ટોસ્ટેરોન)



અન્ય તબીબી સ્થિતિઓ
(જેમ કે કિડની રોગ, હાઇપરથાઇરોઇડિઝમ વગેરે.)



પ્રવૃત્તિ કરવામાં મુશ્કેલી

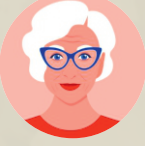


દવાઓ (જેમ કે ગ્લુકોકોર્ટિકોઇડ્સ)



ધૂમ્રપાન અથવા વધારે પડતી દારૂ પીવી

જોખમના પરિબલ



પોસ્ટ-મેનોપોઝલ સ્ત્રીઓ



ખુબ વધારે ધુમ્રપાન કરતા હોઈ તેવા પુરુષો



ઉંમર વધવી



કુટુંબમાં કોઈને ઓસ્ટીયોપોરોસિસ હોવું



આળસ ભરી જીવનશૈલી



પહેલા હાડકા તૂટી ગયા હોઈ તેવું બનવું

નિદાન

બોન ડેન્સિટોમેટ્રી (DEXA)

- ફેકચર થાય તે પહેલાં ઑસ્ટિયોપોરોસિસનું નિદાન થાય છે • ભવિષ્યમાં ફેકચર થવાની સંભાવનાની ખબર પડે છે • સારવારની અસરનું નિરીક્ષણ કરે છે

FRAX ટૂલ વ્યાપક તપાસ કર્યા વિના તમારા ફેકચરના જોખમને શોધવા માટેની બીજી મહત્વપૂર્ણ પદ્ધતિ છે.

નિવારણ માટેના પગલાં



દરરોજ પૂરતું કેલ્શિયમ લેવું



સ્વસ્થ સંતુલિત આહાર લેવો.



ધૂમ્રપાન ન કરવું



બહુ દારૂ ન પીવી

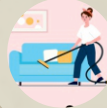


સ્વસ્થ સંતુલિત આહાર લેવો.

નીચેના સામાન્ય પગલાં દ્વારા નીચે પાડવાની શક્યતાઓ ઘટાડવી.



શાવર અથવા ટબમાં રબર બાથ મેટનો ઉપયોગ કરવો.



જમીન સાફ અને ગંદકી મુક્ત રાખવી



ખાતરી કરો કે તમારી પાસે બાથ અથવા શાવરમાં ગ્રેબ બાર છે.



ઘરને પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રકાશિત રાખો

સારવાર

ઑસ્ટિયોપોરોસિસની સારવાર માટે ઘણી રીતો છે. નોન-સર્જિકલ પદ્ધતિઓમાં નીચે મુજબ શામેલ છે:



કસરત

- જો તમને ઓસ્ટીયોપોરોસિસ હોય અથવા તમારા હાડકાં નાજુક હોય, તો નિયમિત કસરત તમારા હાડકાંને મજબૂત રાખવામાં અને ભવિષ્યમાં ફેકચરનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.
- તમે નવું વર્કઆઉટ રૂટિન શરૂ કરો તે પહેલાં, તમારા ડૉક્ટર અને ફિઝિકલ થેરાપિસ્ટ સાથે વાત કરો. તેઓ તમને કહેશે કે તમારા ઓસ્ટિયોપોરોસિસના સ્ટેજ, તમારા ફિટનેસ સ્તર અને તમારા વજન માટે શું યોગ્ય છે



શારીરિક ઉપચાર:

- શારીરિક ઉપચાર તૂટેલા હાડકાંને સાજા કરતું નથી પરંતુ તે તમને સફળતાપૂર્વક સાજા થવામાં મદદ કરે છે



કેલ્શિયમ અને વિટામિન ડી:

- કેલ્શિયમ તમારા હાડકાં માટે સારું છે અને ઓસ્ટીયોપોરોસિસને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. તે અનિવાર્યપણે હાડકાંને મજબૂત કરે છે અને તે તમારા જીવનકાળ દરમિયાન હાડકાની મજબૂતાઈ જાળવવામાં મદદ કરે છે. કેલ્શિયમના યોગ્ય ઉપયોગ માટે, વિટામિન ડીની પૂરતી માત્રા હંમેશા જરૂરી છે



દવાઓ:

- પ્રસ્ક્રિપ્શન દવા મોટાભાગે મોટાભાગના દર્દીઓ માટે જરૂરી હોય છે જે કાં તો હાડકાના વધુ નુકશાનને ઘટાડવાનું અથવા નવા હાડકાઓ બનાવવાનું કામ કરે છે. હાડકાના નુકશાનને અટકાવતી દવાઓમાં ડેનોસુમાબ, બિસ્ફોસ્ફોનેટસ, કેલ્સીટોલિન અને હોર્મોનલ ઉપચારનો સમાવેશ થાય છે. બીજી તરફ, ટેરીપેરાટાઈડ વધારે હાડકાઓ બનાવવાનું કામ કરે છે.