



क्या है?

ऑस्टियोपोरोसिस

ऑस्टियोपोरोसिस एक ऐसी बीमारी है जो हड्डियों को कमजोर और नाजुक बना देती है। इसके कारण हल्का गिरने या टक्कर लगने के बाद भी हड्डी टूटने का खतरा बहुत बढ़ जाता है।

क्या ऑस्टियोपोरोसिस से केवल महिलाएं ही प्रभावित होती हैं?

हालांकि मासिक रजोनिवृत्ति के बाद आमतौर पर महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा अधिक होता है लेकिन पुरुषों को भी इसका अनुभव हो सकता है।

ऑस्टियोपोरोसिस में किन हड्डियों में फ्रैक्चर होने की संभावना होती है?

ऑस्टियोपोरोटिक रोगियों में देखा जाने वाला आम फ्रैक्चर ज्यादातर कूल्हे, रीढ़ और कलाई की हड्डी में होता है।

ऑस्टियोपोरोसिस के लक्षण क्या हैं?

आमतौर पर ऐसे कोई खास लक्षण नहीं होते हैं जो आपको ऑस्टियोपोरोसिस होने के बारे में सचेत करते हैं।

रोग की शुरुआत में आप अपनी हड्डियों या मांसपेशियों में हल्का दर्द महसूस कर सकते हैं। लेकिन ज्यादातर लोगों में, फ्रैक्चर पहली घटना होती है जो ऑस्टियोपोरोसिस की ओर इशारा करती है।

ऑस्टियोपोरोसिस के क्या कारण हैं?



अल्प खुराक



सेक्स हार्मोन के स्तर में कमी
(महिलाओं में एस्ट्रोजन, पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन)



अन्य चिकित्सीय स्थितियां
(जैसे किडनी की बीमारी, गठिया आदि)



निम्न गतिविधि स्तर



दवाएं (जैसे ग्लूकोकॉर्टिकोइड्स)



धूम्रपान या अत्यधिक शराब का सेवन

जोखिम कारक



रजोनिवृत्ति के बाद की महिलाएं



बहुत अधिक धूम्रपान इतिहास वाले पुरुष



बुढ़ापा



ऑस्टियोपोरोसिस का पारिवारिक इतिहास



सुस्त जीवनशैली



टूटी हड्डियों का इतिहास

रोग निदान

बोन डेंसिटोमेट्री (डेक्सा)

• फ्रैक्चर होने से पहले ऑस्टियोपोरोसिस का पता लगाता है भविष्य में फ्रैक्चर की संभावना की भविष्यवाणी करता है उपचार के प्रभाव पर नज़र रखता है

एफआरएएक्स टूल व्यापक जांच के बिना आपके फ्रैक्चर के जोखिम का पता लगाने का एक और महत्वपूर्ण तरीका है।

रोकथाम



हर दिन पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम लें



पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी लें



स्वस्थ संतुलित आहार लें



धूम्रपान नहीं करें



अपने शराब के सेवन को कम करें

सामान्य उपायों से गिरने की संभावना को कम करें।



शॉवर या टब में खबर बाथ मैट का इस्तेमाल करें।



फर्श को व्यवस्थित रखें



सुनिश्चित करें कि आप नहाते समय या शॉवर लेते समय छड़ या डंडे को पकड़े हों



घर में पर्याप्त रोशनी रखें

इलाज़

ऑस्टियोपोरोसिस के इलाज के कई तरीके हैं। बिना सर्जरी वाले तरीकों में शामिल हैं:



व्यायाम

- यदि आपको ऑस्टियोपोरोसिस है या आपकी हड्डियां नाजुक हैं, तो नियमित व्यायाम आपकी हड्डियों को मजबूत रखने और भविष्य में फ्रैक्चर के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है
- इससे पहले कि आप एक नया वर्कआउट रूटीन शुरू करें, अपने डॉक्टर और फिजियो थेरेपिस्ट से संपर्क करें। वे आपको बता सकते हैं कि आपका ऑस्टियोपोरोसिस किस चरण में है, आपका फिटनेस स्तर क्या है और आपके वजन के लिए क्या सुरक्षित है



फीजिकल थेरेपी:

- फीजिकल थेरेपी टूटी हुई हड्डियों को ठीक नहीं करती है लेकिन यह आपको इसके सफलतापूर्ण रिकवरी की बेहतर संभावनाएं देती है



कैल्शियम और विटामिन डी:

- कैल्शियम आपकी हड्डियों के लिए अच्छा है और ऑस्टियोपोरोसिस को दूर करने में मदद करता है। यह अनिवार्य रूप से हड्डी का एक निर्माण खंड है, और यह आपके पूरे जीवनकाल में हड्डियों की मजबूती को बनाए रखने में मदद करता है। कैल्शियम के उचित उपयोग के लिए हमेशा पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी की आवश्यकता होती है



दवाएं:

- अधिकांश रोगियों के लिए अक्सर पर्ची वाली दवा आवश्यक होती है जो या तो हड्डी के नुकसान को कम करके या नई हड्डी बनने की संभावना को बढ़ाकर काम कर सकती है। हड्डियों के नुकसान को रोकने वाली दवाओं में डीनोसुमाब, बिसफॉस्फोनेट्स, कैल्सीटोनिन और हार्मोनल थेरेपी शामिल हैं। दूसरी ओर, टेरीपैराटाइड नई हड्डी बनने की संभावना को बढ़ाकर काम करता है।