



ಎಂದರೇನು

ಆಸ್ಪಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್

ಆಸ್ಪಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಅತಿ ದುರ್ಬಲಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಸಣ್ಣ ಬೀಳು ಸಹ ಮೂಳೆಯ ಮುರಿತದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ಪಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ನಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ಬಳಲುತ್ತಾರೆಯೇ?

ಆಸ್ಪಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯು ಋತುಬಂಧದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆಸ್ಪಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿಯುತ್ತವೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಸ್ಪಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ನಿಂದಾಗಿ ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಮುರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ಪಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಮುರಿಯುವ?

ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಆಸ್ಪಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಇರುವಿಕೆಯ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲ.

ಕಾಯಿಲೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅಥವಾ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ, ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಉಂಟಾದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಆಸ್ಪಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸುಳಿವು ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ಪಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಕಾರಣಗಳು ಯಾವುವು?



ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ



ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟಗಳು
(ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್; ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್)



ಇತರ ವೈದ್ಯಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು
(ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸಂಧಿವಾತ ಇತ್ಯಾದಿ)



ಕಡಿಮೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ

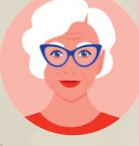


ಔಷಧಿಗಳು (ಗ್ಲುಕೋಕಾರ್ಟಿಕಾಯ್ಡ್ಸ್)



ಧೂಮಪಾನ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು



ಋತುಬಂಧದ ಮಹಿಳೆ



ಧೂಮಪಾನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿರುವ ಪುರುಷರು



ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ



ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಿಯೊಪೋರೋಸಿಸ್



ಜಡ ಜೀವನಶೈಲಿ



ಈ ಹಿಂದೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯ ಉಂಟಾಗಿರುವುದು

ರೋಗನಿರ್ಣಯ

ಬೋನ್ ಡೆನ್ಸಿಟೋಮೆಟ್ರಿ (ಡೆಕ್ಸಾ)

- ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಉಂಟಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಆಸ್ಪಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತದೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಮುನ್ನೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿಗಾವಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಯಾವುದೇ ವಿಸ್ತಾರ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸದೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಫ್ರಾಕ್ಸ್ ಸಾಧನ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ



ಪ್ರತಿದಿನ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ



ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸೇವಿಸಿ



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ



ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಿ



ನಿಮ್ಮ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಬೇಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು



ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಲುಮನೆಯಲ್ಲಿ ರಬ್ಬರ್ ಮ್ಯಾಟ್ ಬಳಸಿ



ನೆಲವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ



ಸ್ನಾನ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಲುಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೈ ಹಿಡಿಯಲು ಬಾರ್ ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿ



ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಸ್ಪಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ರಹಿತ ವಿಧಾನಗಳೆಂದರೆ:



ವ್ಯಾಯಾಮ

- ಒಂದುವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಆಸ್ಪಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮೂಳೆಗಳಿದ್ದರೆ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಶಾಲಿಗೊಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ನೀವು ಹೊಸ ವ್ಯಾಯಾಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರೊಂದಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ಪಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್ ಹಂತ, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು.



ಭೌತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಮುರಿದ ಮೂಳೆಗಳು ಭೌತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಯಶಸ್ವಿ ಚೇತರಿಕೆಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ:

- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನಿಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿದ್ದು ಆಸ್ಪಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಮೂಳೆಯ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಮೂಳೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆಗಾಗಿ, ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಅಣತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.



ಔಷಧಿಗಳು

- ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳು ಮೂಳೆ ಸವೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಮೂಳೆಯ ರಚನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಯ ಸವೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಡೆನೊಸುಮಾಬ್, ಬಿಸ್ಪಾಫೋನೇಟ್ಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಟೋನಿನ್ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ, ಟೆರಿಪ್ರಾರಿಟೈಡ್ ಮೂಳೆಯ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇವರು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಾಗಿ ಜಾರಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ