



എന്താണ് ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ്?

എല്ലുകളെ ദുർബലമാക്കുകയും പെട്ടെന്ന് പൊട്ടുന്ന രീതിയിലുള്ളതാക്കി മാറ്റുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു രോഗമാണ് ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ്. ഇത് ചെറിയ രീതിയിൽ വീഴുകയോ തട്ടുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ തന്നെ അസ്ഥി ഒടിയാനുള്ള സാധ്യത വളരെയധികം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ് സ്ത്രീകളെ മാത്രമേ ബാധിക്കുകയുള്ളൂ?

സാധാരണയായി ആർത്തവവിരാമത്തിനു ശേഷമുള്ള സ്ത്രീകൾക്ക് ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ് കൂടുതലായി ബാധിക്കുന്നു എന്നാലും പുരുഷന്മാർക്കും ഇത് അനുഭവപ്പെടുന്നു.

ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ് ബാധിക്കുമ്പോൾ ഒടിവുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള അസ്ഥികൾ ഏതെല്ലാമാണ്?

ഓസ്റ്റിയോപൊറോട്ടിക് രോഗികളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഒടിവുകൾ കൂടുതലായി ഇടുപ്പ്, നട്ടെല്ല്, കൈത്തണ്ട് എന്നിവിടങ്ങളിലായിരിക്കും.

ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ് രോഗത്തെ തുടക്കത്തിൽ തന്നെ തിരിച്ചറിയുന്നതിനായി നിങ്ങൾക്ക് അറിയാനാകുന്ന പ്രത്യേക ലക്ഷണങ്ങളൊന്നും സാധാരണയായി ഉണ്ടാകില്ല.

രോഗത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ നിങ്ങളുടെ എല്ലുകളിലോ പേശികളിലോ നേരിയ രീതിയിൽ വേദന അനുഭവപ്പെടാം. എന്നാൽ മിക്ക ആളുകളിലും, ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിലേക്ക് സൂചന നൽകുന്ന ആദ്യത്തെ സംഭവമാണ് എല്ലുകളിൽ ഒടിവ് സംഭവിക്കുന്നതാണ്.

ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസിന് കാരണമാകുന്നത് എന്താണ്?



മോശം ഭക്ഷണക്രമം



ലൈംഗിക ഹോർമോണുകളുടെ അളവ് കുറയുന്നു
(സ്ത്രീകളിൽ ഹുസ്‌ട്രജൻ, പുരുഷന്മാരിൽ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ)



മറ്റ് രോഗാവസ്ഥകൾ

(വൃക്ക രോഗം, റൂമറ്റോയ്ഡ് ആർത്രൈറ്റിസ് മുതലായവ)



കുറഞ്ഞ പ്രവർത്തന നില



മരുന്നുകൾ (ഗ്ലൂക്കോകോർട്ടിക്കോയിഡുകൾ പോലുള്ളവ)



പുകവലി അല്ലെങ്കിൽ കനത്ത മദ്യപാനം

അപകട സാധ്യതകൾ



ആർത്തവവിരാമത്തിനു ശേഷമുള്ള സ്ത്രീകൾ



അമിതമായ പുകവലിയുള്ള പുരുഷന്മാർ



പ്രായമേറി വരുന്നത്



ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസിന്റെ പാരമ്പര്യം



നിഷ്ക്രിയ ജീവിതശൈലി



അസ്ഥികളിൽ മുൻപുള്ള പൊട്ടലുകളുടെ ചരിത്രം

രോഗനിർണ്ണയം

ബോൺ ഡെൻസിറ്റോമെട്രി (DEXA)

- ഒടിവ് സംഭവിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ് കണ്ടെത്തുന്നു • ഭാവിയിൽ ഒടിവുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത പ്രവചിക്കുന്നു • ചികിത്സയുടെ ഫലം നിരീക്ഷിക്കുക

വിപുലമായ അന്വേഷണരീതികൾ കൂടാതെ നിങ്ങളുടെ ഒടിവിനുള്ള സാധ്യത കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള മറ്റൊരു പ്രധാന മാർഗ്ഗമാണ് FRAX സൂത്രീ.

പ്രതിരോധം



ദിവസവും ആവശ്യത്തിന് കാൽസ്യം കഴിക്കുക



ആവശ്യത്തിന് വിറ്റാമിൻ ഡി കഴിക്കുക



ആരോഗ്യകരമായ സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുക.



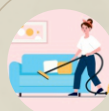
പുകവലി ഒഴിവാക്കുക



നിങ്ങളുടെ മദ്യം കഴിക്കുന്നത് പരിമിതപ്പെടുത്തുക



ഷവറിലോ ടബിലോ റബ്ബർ ബാത്ത് മാറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നു.



വീടിന്റെ നിലകൾ ചിട്ടയോടെ സൂക്ഷിക്കുന്നു



ബാത്ത് അല്ലെങ്കിൽ ഷവറിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഗ്രാബ് ബാറുകൾ ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.



വീട്ടിൽ ആവശ്യത്തിന് വെളിച്ചം നിലനിർത്തുക

ഇനി പറയുന്ന സാധാരണ നടപടികളിലൂടെ വീഴാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

ചികിത്സ

ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ് ചികിത്സയ്ക്ക് നിരവധി മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്. ശസ്ത്രക്രിയേതര രീതികളിൽ ഇനിപറയുന്നവ ഉൾപ്പെടുന്നു:



വ്യായാമം ചെയ്യുക

- നിങ്ങൾക്ക് ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ് അല്ലെങ്കിൽ ദുർബലമായ അസ്ഥികൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, പതിവ് വ്യായാമം നിങ്ങളുടെ എല്ലുകളെ ശക്തമാക്കാനും ഭാവിയിൽ ഒടിവുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കും.
- നിങ്ങൾ ഒരു പുതിയ വർക്ക്ഔട്ട് ദിനചര്യ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറേയും ഫിസിക്കൽ തെറാപ്പിസ്റ്റിനെയും കാണുക. നിങ്ങളുടെ ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസിന്റെ ഘട്ടം, നിങ്ങളുടെ ഫിറ്റ്നസ് ലെവൽ, നിങ്ങളുടെ ഭാരം എന്നിവയ്ക്ക് എന്താണ് സുരക്ഷിതമെന്ന് അവർക്ക് നിങ്ങളോട് പറയാൻ കഴിയും



ഫിസിക്കൽ തെറാപ്പി:

- ഫിസിക്കൽ തെറാപ്പി ഒടിഞ്ഞ അസ്ഥികളെ സുഖപ്പെടുത്തുന്നില്ല, പക്ഷേ ഇത് നിങ്ങൾക്ക് ഭേദമാകുന്നതിനുള്ള മികച്ച സാധ്യത നൽകുന്നു



കാൽസ്യം, വിറ്റാമിൻ ഡി:

- കാൽസ്യം നിങ്ങളുടെ എല്ലകൾക്ക് നല്ലതാണ്, ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ് തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇത് അടിസ്ഥാനപരമായി അസ്ഥികളുടെ നിർമ്മാണ ബ്ലോക്കുകളിൽ ഒന്നാണ്, ഇത് നിങ്ങളുടെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ അസ്ഥികളുടെ ബലം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. കാൽസ്യത്തിന്റെ ശരിയായ ഉപയോഗത്തിന് ആവശ്യമായ അളവിൽ വിറ്റാമിൻ ഡി എപ്പോഴും ആവശ്യമാണ്



മരുന്നുകളും മരുന്നുകളും:

- കൂടുതൽ അസ്ഥികളുടെ നഷ്ടം കുറയ്ക്കുന്നതിനോ അല്ലെങ്കിൽ പുതിയ അസ്ഥികളുടെ രൂപീകരണം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനോ പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയുന്ന കുറിപ്പടി മരുന്ന് മിക്ക രോഗികൾക്കും ആവശ്യമാണ്. എല്ലുകളുടെ നഷ്ടം തടയുന്ന മരുന്നുകളിൽ ഇനോസുമാബ്, ബിസ്ഫോസ്പോണേറ്റ്സ്, കാൽസിറ്റോണിൻ, ഹോർമോൺ തെറാപ്പി എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. മറുവശത്ത്, ടെറിപാരറൈഡ് അസ്ഥിരൂപീകരണം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

നിർമ്മാതാക്കൾ പൊതു താൽപ്പര്യത്തിന് പുറപ്പെടുവിച്ചത്