



ऑस्टियोपोरोसिस म्हणजे काय?

ऑस्टियोपोरोसिस हा एक आजार आहे ज्यामध्ये हाडे कमकुवत आणि नाजूक होतात. यामध्ये थोडे देखील पडल्यानंतर किंवा एखादा झटका बसल्यावरही हाड तुटण्याचा धोका वाढतो.

केवळ महिलांनाच ऑस्टियोपोरोसिस होतो का?

रजोनिवृत्तीनंतरच्या स्त्रियांना ऑस्टियोपोरोसिसचा सर्वाधिक धोका असला तरी पुरुषांना देखील हा आजार होतो.

ऑस्टियोपोरोसिसमध्ये कोणत्या हाडांना फ्रॅक्चर होण्याची शक्यता असते?

ऑस्टियोपोरोटिकच्या रूग्णांमध्ये दिसणारे सामान्य फ्रॅक्चर बहुतेकदा हिप, मणक्याचे आणि मनगटात असतात.

ऑस्टियोपोरोसिसची लक्षणे काय आहेत?

सामान्यतः अशी कोणतीही विशिष्ट लक्षणे नसतात जी आपल्याला ऑस्टियोपोरोसिसच्या सुरुवातीला त्याच्या उपस्थितीबद्दल सावध करतात.

रोगाच्या प्रारंभी आपल्याला आपल्या हाडांमध्ये किंवा स्नायूंमध्ये थोड्या थोड्या वेदना जाणवू शकतात. परंतु बहुतेक लोकांमध्ये, फ्रॅक्चर ही पहिली घटना आहे जी ऑस्टियोपोरोसिसच्या कारणाला सूचित करते.

ऑस्टियोपोरोसिस कशामुळे होतो?



अपूर्ण आहार



लैंगिक संप्रेरकची खालावलेली पातळी
(स्त्रियांमध्ये इस्ट्रोजेन; पुरुषांमध्ये टेस्टोस्टेरोन)



इतर वैद्यकीय परिस्थिती
(जसे किडनी रोग, संधिवात इ.)



क्रियाकलापाची खालावलेली पातळी



औषधे (जसे की ग्लुकोकोर्टिकोइड्स)



धूम्रपान किंवा जास्त मद्यपान करणे

जोखीम घटक



रजोनिवृत्तीनंतरच्या महिला



लक्षणीय धूम्रपान इतिहास असलेले पुरुष



वाढते वय



ऑस्टियोपोरोसिसचा कौटुंबिक इतिहास



बैठी जीवनशैली (जास्त वेळ बसून राहणारे व्यक्ती)



मोडलेल्या हाडांचा इतिहास

रोगनिदान

हाडांची घनता / डेन्सिटोमेट्री (डेक्सा)

- फ्रॅक्चर होण्यापूर्वीच ऑस्टिओपोरोसिसला ओळखते • भविष्यात फ्रॅक्चर होण्याच्या शक्यतेला भाकित करते • उपचारांच्या परिणामाचे निरीक्षण करते
- फ्रॅक्स टूल ही विस्तृत तपासणी न करता फ्रॅक्चरचा धोका शोधण्याची आणखी एक महत्त्वाची पद्धत आहे.

प्रतिबंध



नियमित पुरेसे कॉल्शियमचे सेवन करणे



पुरेसे व्हिटॅमिन D चे सेवन करणे



निरोगी संतुलित आहार घेणे.



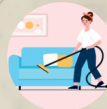
धुम्रपान टाळणे



आपल्या अल्कोहोलच्या सेवनाला कमी करणे



शॉवर किंवा टबमध्ये रबर बाथ मॅट वापरणे.



फरशीला गर्दीमुक्त ठेवणे



आपल्या बाथ किंवा शॉवरमध्ये ग्रॅब बार असल्याची खात्री करणे.



घरामध्ये पुरेसा उजेड ठेवणे

उपचार

ऑस्टियोपोरोसिसवर उपचार करण्याचे अनेक मार्ग आहेत. गैर-सर्जिकल पद्धतींमध्ये पुढील उपचार समाविष्ट आहेत.



व्यायाम

- आपल्याला ऑस्टियोपोरोसिस किंवा नाजूक हाडे असल्यास, नियमित व्यायामामुळे आपली हाडे मजबूत राहण्यास मदत होते आणि भविष्यात फ्रॅक्चरचा धोका कमी होतो.
- आपण एक नवीन वर्कआउट रूटीन सुरू करण्यापूर्वी, आपल्या डॉक्टर आणि फिजिकल थेरेपिस्टला भेट द्या. आपल्या ऑस्टियोपोरोसिसच्या टप्प्यासाठी, आपली फिटनेस लेव्हल आणि आपले वजन यासाठी काय सुरक्षित आहे ते, ते तुम्हाला सांगू शकतील.



फिजिकल थेरपी:

- फिजिकल थेरपी मोडलेली हाडे जोडत नाही परंतु ती आपल्याला यशस्वीरित्या बरे होण्याची अधिक शक्यता देते.



कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन D:

- कॅल्शियम आपल्या हाडांसाठी चांगले आहे आणि ऑस्टियोपोरोसिसपासून बचाव करण्यास मदत करते. हा मूलतः हाडांचा एक बिल्डिंग ब्लॉक आहे, आणि तो आयुष्यभर आपल्या हाडांची ताकद टिकवून ठेवण्यास मदत करतो. कॅल्शियमच्या योग्य वापरासाठी, व्हिटॅमिन D ची पुरेशी मात्रा नेहमीच आवश्यक असते



औषधे:

- प्रिस्क्रिप्शन औषध अनेक रुग्णांसाठी आवश्यक असते जे एकतर पुढील हाडांचे नुकसान कमी करून किंवा नवीन हाडांची निर्मिती वाढवून कार्य करू शकते. हाडांची झीज रोखणाऱ्या औषधांमध्ये डेनोसुमॅब, बिस्फोस्फोनेट्स, कॅल्सीटोनिन आणि हार्मोनल थेरपी यांचा समावेश असतो. दुसरीकडे, टेरिपॅरेटाइड हाडांची निर्मिती वाढवण्याचे कार्य करते.

च्या निर्मात्यांनी सार्वजनिक हितासाठी जारी केले