



ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଏ?

ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ହେଉଛି ଏକ ରୋଗ ଯାହାକି ହାଡ଼କୁ ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ଭଙ୍ଗୁର ପ୍ରବଣ କରିଦିଏ। ଏହା ସାମାନ୍ୟ ପଡ଼ିଯିବା କିମ୍ବା ଡେଇଁବା କାରଣରୁ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବାର ଆଶଙ୍କା ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ।

କେବଳ ମହିଳାମାନେ ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି କି?

ରଜ ନିଷ୍କୃତ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମହିଳାମାନେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଥାନ୍ତି, ପୁରୁଷମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଅନୁଭବ କରିଥାଆନ୍ତି।

ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ରେ କେଉଁ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରିହତୀ?

ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ରହିଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଧାରଣତଃ ଜାନୁ, ସ୍ପାଇନ୍ ବା ମେରୁଦଣ୍ଡ ଏବଂ ମଣିବନ୍ଧ ବା ରିଷ୍ଟହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ।

ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ କଣ ହୋଇଥାଏ?

ଏହାର ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଯେତେବଳେ ଏହା ବହୁଥାଏ ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ରହିଥିବାର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷଣ ଆପଣଙ୍କୁ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ।

ରୋଗର ଆରମ୍ଭରେ ଆପଣ ହାଡ଼ରେ କିମ୍ବା ମାଂସପେଶୀରେ ବିନ୍ଧା ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବା ହେଉଛି ପ୍ରଥମ ଘଟଣା ଯାହାକି ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ପୃଷ୍ଠଭୂମି ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ।

କେଉଁ କାରଣରୁ ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ହୋଇଥାଏ?



ନିମ୍ନମାନର ଆହାର



ଲିଙ୍ଗ୍ ହର୍ମୋନ ସ୍ତରରେ ହ୍ରାସ

(ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍; ପୁରୁଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟେରନ୍)



ଅନ୍ୟ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଅବସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ

(ଯେପରିକି ବୃକ୍କ ରୋଗ, ରିଉମାଟିସ୍ମ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଇତ୍ୟାଦି)



କମ୍ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସ୍ତର



ଔଷଧ ସେବନ (ଯେପରିକି ଗ୍ଲୁକୋକର୍ଟିକୋଏଡସ୍)



ଧୂମପାନ କରିବା କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କରିବା

ବିପଦର ଆଶଙ୍କାର ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ



ରଜନିଷ୍ଠିତ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମହିଳାବୃନ୍ଦ



ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଧୂମପାନ ଇତିହାସ ରହିଥିବା ପୁରଷ



ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା



ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍‌ର ପାରିବାରିକ ଇତିହାସ



ଆଳସ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଶୈଳୀ



ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବାର ଇତିହାସ

ନିଦାନ

ବୋନ୍ ଡେନସିଟୋମେଟ୍ରି (ଡେକ୍ସା)

- ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବା ପୂର୍ବରୁ ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ଚିହ୍ନଟ କରିଥାଏ
 - ଭବିଷ୍ୟତରେ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବାର ଆଶଙ୍କା ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିଥାଏ
 - ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରଭାବ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ କରିଥାଏ
- ଏଫ୍ଆରଏଏସ୍ ଟୁଲ୍ ହେଉଛି ବ୍ୟାପକ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ବ୍ୟତୀତ ଆପଣଙ୍କଠାରେ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବାର ଆଶଙ୍କା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦ୍ଧତି?

ନିରାକରଣ



ପ୍ରତିଦିନ ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ୟାଲସିୟମ ସେବନ କରିବା



ଯଥେଷ୍ଟ ଭିଟାମିନ୍ D ସେବନ କରିବା



ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ତଥା ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଖାଇବା



ଧୂମ୍ରପାନ ନ କରିବା



ଆଲକୋହଲ୍ ସେବନ କମ୍ କରିବା

ସାଧାରଣ ପଦକ୍ଷେପ ଦ୍ୱାରା ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ କରିବା।



ସାଙ୍ଗର କିମ୍ବା ଟବ୍ ରେ ଏକ ରବର ବାଥ ମ୍ୟାଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା।



ଚଟାଣକୁ ଅଳିଆମୁକ୍ତ ରଖିବା



ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ବାଥ୍ କିମ୍ବା ସାଙ୍ଗରେ ଗ୍ରାବ୍ ବାର୍ ରହିଛି



ଘରକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଆଲୋକିତ ରଖନ୍ତୁ

ଚିକିତ୍ସା

ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ରହିଛି ଏବଂ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସମ୍ଭାବନା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ:



ବ୍ୟାୟାମ

- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ କିମ୍ବା ହାଡ଼ର ଭଙ୍ଗରୁ ପ୍ରବଣତା ରହିଛି ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଆପଣଙ୍କ ହାଡ଼କୁ ଶକ୍ତ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ କରିପାରେ ।
- ଆପଣ ଏକ ନୂଆ ଖାର୍ଚ୍ଚଆଉଟ୍ ରୁ ଚିନ୍ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ପୂର୍ବରୁ, ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ଏବଂ ଫିଜିକାଲ୍ ଥେରାପିଷ୍ଟଙ୍କଠାରୁ ଯାଞ୍ଚ କରାଇ ନଅି ହୁ । ଆପଣଙ୍କ ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ର ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ଆପଣଙ୍କ ଫିଟନେସ୍ ସ୍ତର ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ପାଇଁ କଣ ସୁସ୍ଥିତ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ କହିପାରିବେ ।



ଫିଜିକାଲ୍ ଥେରାପି:

- ଫିଜିକାଲ୍ ଥେରାପି ଭାଙ୍ଗିଥିବା ହାଡ଼କୁ ଉପଶମ କରେ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଏକ ସଫଳ ଉପଶମ ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ହୋଇଥାଏ ।



କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଡି:

- କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଆପଣଙ୍କ ହାଡ଼ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ଦୂରେଇ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ହାଡ଼ ତିଆରିର ଆଧାର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଜୀବନସାରା ଆପଣଙ୍କ ହାଡ଼କୁ ଶକ୍ତ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପିରାମିଡର ଭିଟାମିନ୍ ଡି ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।



ଔଷଧ ଏବଂ ଔଷଧ ସେବନ:

- ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁ ସମୟରେ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ଔଷଧ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକି ହାଡ଼ ଅଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ପ୍ରତିହତ କରିଥାଏ କିମ୍ବା ନୂଆ ହାଡ଼ ଗଠନକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ହାଡ଼ର କ୍ଷତି ପ୍ରତିହତ କରୁଥିବା ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ, ଡେନୋସୁମାବ, ବାଲ୍‌ଫସଫୋନେଟସ୍, କାଲସିଟ୍ରେଟିନ୍ ଏବଂ ହର୍ମୋନାଲ୍ ଚିକିତ୍ସା । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଟେରିପାରିଫାଲ୍ ହାଡ଼ ଗଠନକୁ ବୃଦ୍ଧି କରି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ଥାଏ ।

ଜନସ୍ତରରେ ଜାରି କରିଛନ୍ତି ନିର୍ମାତା