



ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਭੁਰਨਾ) ਕੀ ਹੈ?

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਭੁਰਭਰੀਆਂ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਮੂਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਝੁਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੱਡੀ ਟੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਸਿਰਫ਼ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੀਆਂ ਹਨ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਪੁਰਸ਼ ਵੀ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸਧਾਰਨ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਜੋ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਟਿਕ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੂਲ੍ਹੇ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਰੋਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੱਧਮ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੀ ਪਹਿਲੀ ਘਟਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਿੱਠਵਰਤੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ?



ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ



ਸੈਕਸ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਘੱਟ ਪੱਧਰ
(ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ; ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ)



ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ
(ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਰਾਇਮੇਟਾਇਡ ਗਾਠੀਆ ਆਦਿ)



ਘੱਟ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪੱਧਰ



ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੂਕੋਕੋਰਟੀਕੋਇਡਜ਼)



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ

ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ



ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ



ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼



ਬੁੱਢੇ ਹੋਣਾ



ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ



ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ



ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ

ਨਿਦਾਨ

ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ (DEXA)

- ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ • ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ • ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ

FRAX ਟੂਲ ਵਿਆਪਕ ਜਾਂਚਓਂਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ



ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣਾ



ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣਾ



ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨੀ



ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ



ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਰਬੜ ਦੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਵਾਲੀ ਚਟਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।



ਫਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਿਲਾਰੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣਾ



ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਫੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਰ ਹਨ



ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਰੱਖੋ

ਸਧਾਰਨ ਉਪਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

ਇਲਾਜ

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



ਕਸਰਤ

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ​​ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਕਸਰਤ ਰਟੂ 'ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੜਾਅ, ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦੁਰਸ਼ੀ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਲਈ ਕੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ



ਸਰੀਰਕ ਉਪਚਾਰ:

- ਸਰੀਰਕ ਉਪਚਾਰ ਟੱਟੂ 'ਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਲ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀਆਂ ਬਿਹਤਰ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ



ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ:

- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਰਚਨਾਤਮਕ ਇਕਾਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ



ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ:

- ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਡੈਨੋਸੁਮਾਬ, ਬਿਸਫੋਸਫੋਨਾਟੇਸ, ਕੈਲਸੀਟੋਨਿਨ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਉਪਚਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦੇਜ਼ਾਸੇ, ਟੈਰੀਪੈਰਾਟਾਈਡ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਨਤਕ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ