



ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்

என்றால் என்ன?

எலும்புப்புரை நோய் (ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்) எலும்புகளை பலவீனமானதாகவும் எளிதில் உடையக்கூடியதாகவும் மாற்றுகிறது. சிறிய அளவில் விழுந்தாலும் அல்லது எதிலாவது மோதினாலும் எலும்பு உடைந்து போகும் அபாயத்தை மிகவும் அதிகரிக்கிறது.

பெண்கள் மட்டும்தான் எலும்புப்புரை யால் பாதிக்கப்படுகிறார்களா?

மாதவிடாய் நின்றுபோன பெண்களே எலும்புப்புரையால் பாதிக்கப்பட்டாலும், ஆண்களுக்கும் இந்நோய் ஏற்படுவதுண்டு.

எலும்புப்புரையால் எந்த எலும்புகள் உடையக்கூடிய சாத்தியக்கூறு உள்ளது?

எலும்புப்புரை நோயாளிகளுக்குப் பொதுவாக இடுப்பு, முதுகெலும்பு மற்றும் மணிக்கட்டு எலும்புகள் உடைகின்றன.

எலும்புப்புரையின் அறிகுறிகள் என்ன?

எலும்புப்புரை நோய் குறித்து உங்களை ஆரம்பக் கட்டத்தில் எச்சரிக்கக்கூடிய குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் பொதுவாக இல்லை.

நோய் தோன்றும்போது, உங்கள் எலும்புகளில் அல்லது தசைகளில் மந்தமான வலியை நீங்கள் உணரலாம். ஆனால் பெரும்பாலானோர்க்கு எலும்புப்புரை இருப்பதைச் சுட்டிக்காட்டும் முதல் நிகழ்வே எலும்பு முறிவாகத்தான் இருக்கும்.

எலும்புப்புரை நோய்க்கான காரணம் என்ன?



மோசமான உணவு



பாலுணர்வு ஹார்மோன் அளவில் குறைதல்
(பெண்களுக்கு எஸ்ட்ரோஜன் ; ஆண்களுக்கு
டெஸ்ட்ரோஜன்)



பிற மருத்துவக் கோளாறுகள்
(சிறுநீரக நோய், வாத மூட்டழற்சி போன்றவை)



குறைந்த செயல்பாட்டு நிலை



மருந்துகள் (குளுகோகோர்ட்டிகாய்டுகள்)



புகைபிடித்தல் அல்லது அதிக மது அருந்துதல்

ஆபத்துக் காரணிகள்



மாதவிடாய் நின்றுபோன பெண்கள்



அதிகமாகப் புகைப்பிடித்தல் வரலாறு
கொண்ட ஆண்கள்



வயதாதல்



எலும்புப்புரை நோய் குடும்ப வரலாறு



செயலற்ற வாழ்க்கைமுறை



எலும்பு முறிவு வரலாறு

நோய்கண்டறிதல்

எலும்பு அடர்த்தி அளவியல் (டிஇஎக்ஸ்ஏ)

- எலும்பு முறிவு ஏற்படும் முன்னரே எலும்புப்புரையைக் கண்டறிகிறது
- எதிர்காலத்தில் எலும்பு முறிவதற்கான சாத்தியக்கூற்றைக் கணிக்கிறது
- சிகிச்சையின் பலனைக் கண்காணிக்கிறது

விரிவான கண்டறிதல் இல்லாமலேயே எலும்பு முறிவதற்கான சாத்தியக் கூற்றை கண்டறியும் இன்னொரு முக்கிய முறை எஃப்ஆர்எக்ஸ் கருவியாகும்.

தடுப்புமுறை



ஒவ்வொரு நாளும்
போதுமான அளவுக்கு
கால்சியம்
உட்கொள்ளுதல்



போதுமான அளவுக்கு
வைட்டமின் டி
உட்கொள்ளுதல்



ஆரோக்கியமான
சமநிலை உணவை
உண்ணுதல்



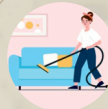
புகைபிடிக்காமல்
இருப்பது



மது அருந்துவதைக்
கட்டுப்படுத்துதல்



ஷவரில் அல்லது
டப்பில் ரப்பர்
குளியல் மேட்டைப்
பயன்படுத்துதல்



தரைகளைத்
தடங்கல் இல்லாமல்
வைத்திருப்பது



குளியலறை அல்லது
ஷவரில் கைப்பிடி
கம்பிகள் இருப்பதை
உறுதிசெய்தல்.



வீட்டைப் போதுமான
அளவுக்கு
வெளிச்சமாக
வைத்திருப்பது

சிகிச்சை

எலும்புப்புரை நோய்க்குப் பலவித சிகிச்சைகள் உள்ளன. அறுவை அற்ற சிகிச்சைகள் வருமாறு:



உடல்பயிற்சி

- உங்களுக்கு எலும்புப்புரை அல்லது உடையக்கூடிய எலும்புகள் இருந்தால், முறையான உடல்பயிற்சி உங்கள் எலும்பை வலிமையாக்கி எதிர்காலத்தில் எலும்பு உடையும் ஆபத்தைக் குறைக்கும்.
- நீங்கள் ஒரு புதிய உடல்பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன், உங்கள் மருத்துவர் மற்றும் உடல் சிகிச்சை நிபுணரிடம் பரிசோதனை செய்துகொள்ளவும். உங்கள் எலும்புப்புரை நோய்நிலை, உங்கள் உடல்பயிற்சி நிலை மற்றும் உங்கள் எடை ஆகியவற்றிற்கு எது பாதுகாப்பான முறை என்பது குறித்து அவர்கள் உங்களுக்குச் ஆலோசனை கூற முடியும்.



உடல் பயிற்சி சிகிச்சை:

- உடல் பயிற்சி சிகிச்சை உடைந்த எலும்புகளை குணப்படுத்துவதில்லை. ஆனால் நல்ல முறையில் குணமடைய சிறந்த வாய்ப்புகளை உங்களுக்கு வழங்குகிறது.



கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி:

- உங்கள் எலும்புகளுக்குக் கால்சியம் சிறந்தது. இது எலும்புப் புரை நோயைத் தடுக்க உதவுகிறது. எலும்பின் அடிப்படைக் கட்டுமானத் தொகுதியான இது உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் எலும்பு வலிமையை பராமரிக்க உதவுகிறது. கால்சியத்தின் சரியான பயன்பாட்டிற்கு, போதுமான அளவு வைட்டமின் டி எப்போதும் அவசியம்.



மருந்துகளும் மருந்தெடுத்தலும்:

- ஒன்றில் எலும்பு மேலும் தேய்மானம் அடையாமல் தடுத்தல் அல்லது புதிய எலும்புகள் உருவாக உதவியும் செயலாற்றும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள் பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு இன்றியமையாதவை ஆகும். டெனோசுமாப், பிஸ்பாஸ்போனேட்ஸ் கால்சிட்ரோனின் மற்றும் ஹார்மோன் சிகிச்சைகள் ஆகியவை எலும்பு இழப்பைத் தடுக்கும் மருந்துகளாகும். இன்னொருபுறம் டெரிபேராடைடு எலும்பு உருவாக்கத்தை அதிகரிக்கிறது.

பொது நலன் கருதி பின்வரும் மருந்து தயாரிப்பாளரால் வெளியிடப்பட்டது