



ఆస్టియోపోరోసిస్

అంటే ఏమిటి?

ఆస్టియోపోరోసిస్ అనేది ఎముకలను బలహీనంగా మరియు వెళుసుగా మార్చే వ్యాధి. ఇది చిన్నగా జారి పడటం లేదా పడిపోవడం తర్వాత కూడా ఎముక విరిగిపోయే ప్రమాదాన్ని బాగా పెంచుతుంది.

కేవలం స్త్రీలు మాత్రమే ఆస్టియోపోరోసిస్‌తో బాధపడుతున్నారా?

రుతుక్రమం ఆగిపోయిన స్త్రీలు సాధారణంగా ఆస్టియోపోరోసిస్‌తో సంబంధం కలిగి ఉన్నప్పటికీ, పురుషులు కూడా దీనిని ఎదుర్కొంటారు.

ఆస్టియోపోరోసిస్‌లో ఏ ఎముకలు ఫ్రాక్చర్ అయ్యే అవకాశం ఉంది?

ఆస్టియోపోరోసిస్ ఉన్న రోగులలో సాధారణంగా ఎక్కువగా తుంటి, వెన్నెముక మరియు మణికట్టులో విరిగిపోవడం జరుగుతూ ఉంటుంది.

ఆస్టియోపోరోసిస్ యొక్క లక్షణాలు ఏమిటి?

ఆస్టియోపోరోసిస్ ప్రారంభ దశలోనే దాని ఉనికి గురించి మిమ్మల్ని హెచ్చరించే నిర్దిష్ట లక్షణాలు సాధారణంగా ఉండవు.

మీరు వ్యాధి ప్రారంభంలో మీ ఎముకలు లేదా కండరాలలో తక్కువ నొప్పిని

అనుభవించవచ్చు. కానీ చాలా మందిలో, ఫ్రాక్చర్ అనేది బ్యాక్‌గ్రౌండ్ ఆస్టియోపోరోసిస్‌ని సూచించే మొదటి సంఘటన.

ఆస్టియోపోరోసిస్కు కారణమేమిటి?



సరిగా తీని డైట్



సెక్స్ హార్మోన్ స్థాయిలు తగ్గడం
(స్త్రీలలో ఈస్ట్రోజెన్; పురుషులలో టెస్టోస్టెరాన్)



ఇతర వైద్య పరిస్థితులు
(మూత్రపిండ వ్యాధి, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మొదలైనవి)



తక్కువగా పనిచేసే స్థితి

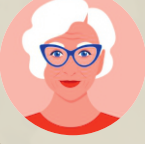


మందులు (గ్లూకోకార్టికాయిడ్లు వంటివి)



ధూమపానం లేదా అధిక మద్యపానం

ప్రమాద కారకం



రుతుక్రమం ఆగిపోయిన స్త్రీలు



చాలా ఎక్కువ ధూమపాన చరిత్ర కలిగిన పురుషులు



ముసలివాళ్ళైపోవడం



ఆస్టియోపోరోసిస్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర



నిష్క్రియ జీవనశైలి



విరిగిన ఎముకల చరిత్ర

వ్యాధి నిర్ధారణ

బోన్ డెన్సిటోమెట్రీ (ఆఇచీం)

- ఫ్రాక్చర్ జరగడానికి ముందే ఆస్టియోపోరోసిస్ ని గుర్తిస్తుంది • భవిష్యత్తులో ఫ్రాక్చర్ అయ్యే అవకాశాలను అంచనా వేస్తుంది • చికిత్స యొక్క ప్రభావాన్ని పర్యవేక్షిస్తుంది
- ఈఫీంచీ సాధనం అనేది విస్తృతమైన పరిశోధనలు చేయకుండానే మీ ఫ్రాక్చర్ ప్రమాదాన్ని కనుగొనే మరొక ముఖ్యమైన పద్ధతి.

నివారణ



ప్రతిరోజూ తగినంత కాల్షియం తీసుకోవడం



తగినంత విటమిన్ డి తీసుకోవడం



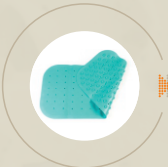
ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం.



ధూమపానం మానేయడం



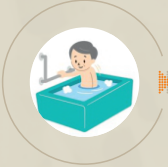
మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం నియంత్రించడం



షవర్ లేదా టబ్లో రబ్బరు బాత్ మాట్స్ మ్యాట్స్ ని ఉపయోగించడం.



నేలను చిందరబందరగా లేకుండా ఉంచడం



మీరు స్నానం లేదా షవర్లో పట్టుకునేందుకు బార్లను కలిగి ఉన్నారని నిర్ధారించుకోండి.



ఇంట్లో తగినంత వెలుతురు ఉండేలా చూసుకోండి

చికిత్స

ఆస్టియోపోరోసిస్ చికిత్సకు అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. నాన్-సర్జికల్ పద్ధతుల్లో ఉన్నవి:



వ్యాయామం

- మీకు ఆస్టియోపోరోసిస్ లేదా పెళుసుగా ఉండి ఎముకలు ఉన్నట్లయితే, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల మీ ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయి మరియు భవిష్యత్తులో ఫ్రాక్చర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు
- మీరు కొత్త వ్యాయామ దినచర్యను ప్రారంభించే ముందు, మీ డాక్టర్ మరియు ఫిజికల్ థెరపిస్ట్ ని సంప్రదించండి. మీ ఆస్టియోపోరోసిస్ దశ, మీ ఫిట్నెస్ స్థాయి మరియు మీ బరువుకు ఏది సురక్షితమైనదో వారు మీకు తెలియజేయగలరు



భౌతిక చికిత్స

- ఫిజికల్ థెరపీ విరిగిన ఎముకలను నయం చేయదు కానీ ఇది విజయవంతమైన రికవరీకి మంచి మద్దతును ఇస్తుంది



కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి:

- కాల్షియం మీ ఎముకలకు మంచిది మరియు ఆస్టియోపోరోసిస్ ని దూరం చేస్తుంది. ఇది తప్పనిసరిగా ఎముక యొక్క బిల్డింగ్ బ్లాక్, మరియు ఇది మీ జీవితకాలంలో ఎముకల బలాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. కాల్షియం యొక్క సరైన ఉపయోగం కోసం, విటమిన్ డి తగినంత మొత్తంలో ఎల్లప్పుడూ అవసరం



డ్రగ్స్ మరియు మందులు:

- చాలా మంది రోగులకు ప్రిస్క్రిప్షన్ డ్రగ్ తరచుగా అవసరమవుతుంది, ఇది మరింత ఎముక నష్టాన్ని తగ్గించడం ద్వారా లేదా కొత్త ఎముక నిర్మాణాన్ని పెంచడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. డెనోసుమాబ్, బిస్ఫాస్ఫోనేట్స్, కాల్సిటోనిన్ మరియు హార్మోనల్ థెరపీలు ఎముక నష్టాన్ని నిరోధించే డ్రగ్స్. మరోపైపు, టెరిపరాటైడ్ ఎముకల నిర్మాణాన్ని పెంచడం ద్వారా పనిచేస్తుంది.

తయారీదారులచే ప్రజా ప్రయోజనాల కోసం జారీ చేయబడింది