

अस्थि सुषिरता (ऑस्टीओपोरोसिस) दुर्बलता

हड्डियोंकी दुर्बलता यह एक दिर्घकालीन वैद्यकीय अवस्था का अंग है,जिसमे हड्डियाँ दुर्बल , कमजोर होती है तथापि मुडने की शक्यता रहती है. जब जब शरीर मे हड्डियोंका शोषण होता है, तब तब कमजोर हड्डियाँ यह रोग हो सकता है, कैल्शियम एवं एस्ट्रोजेन इस महिलाओंमे संप्रेरक एवं अन्द्रोजेन नामक पुरुष संप्रेरक की कमी यह महत्वपूर्ण होती है.

हड्डियों की निर्बलता का धोखा किस कारण संभव है ?

- उम्र 35 वर्ष से अधिक होने पर
- इस्ट्रोजेन एवं अँन्द्रोजेन इस संप्रेरक की कमी होने पर
- प्रमुख रूप से स्त्री लिंग
- दारु, तंबाखू, कॉफी का सेवन
- भोजन से मिलनेवाले विटामिन डी तथा कैल्शियम की कमी
- शारिरिक व्यायाम का अभाव
- कुछ रोग जैसे थायरॉईड ग्रंथी की बिमारी, हड्डियोंका कर्करोग, दिर्घकालीन फेफडोंका विकार
- कुछ दवाईयाँ जैसे स्टिरॉइड्स अकडन विरोधी दवाएँ, रक्त पतला करनेवाली दवाएँ

हड्डियों की निर्बलता के लक्षण क्या है ?

इस रोग के लक्षण शीघ्र ही दिखाई देंगे यह जरुरी नही नसोपर तनाव आने पर चक्कर आनेपर हडडी मुड सकती है. सामान्य रूप से कंधा पीठ का पृष्ठभाग या अन्यथा हड्डियाँ मुड जाती है. पीठ का कडा दबने से या हडडी मोडनेसे असहनीय दर्द होता है या अंतर आनेसे व्यक्ती की उँचाई कम होने जैसा दिखाई पडता है.

हड्डियों की दुर्बलता का इलाज कैसे करे?

- रक्त , एवं मुत्र जाँच कर कैल्शियम विटामिन डी तथा इस्ट्रोजेन एवं अँन्द्रोजेन की मात्रा गिनना.
- 'क्ष' किरण (X Ray) जाँच से पाठ का पृष्ठभाग दबने या मुडने की जाँच करवाना
- हड्डियोंका कडकपन उम्र से सामान्य एक ही संस्कृतिक बंधन के व्यक्ती से तुलना कर ली जाती है.
- सी टी स्कॅन अथवा CAT स्कॅन यह 'क्ष' किरण जाँच है जिसमे संगणक क माध्यमसे हड्डियोंके चित्र संग्रहित किए जाते है , जिससे पतली हुई हड्डियाँ , मुडी चुकी हड्डियाँ

दिखाई देती है यह चित्र स्पष्ट दिखाई देना चाहिए तद्हेतु विविध रंगीन द्रव्य दिए जाते हैं व्यक्ती विशेष को रंग द्रव्योंकी एलर्जी होने पर जाँचपुर्व जानकारी देनी चाहिए.

हडिड्यो की दुर्बलता का ईलाज कैसे होता है?

हडिड्योकी ठिठुरता पर प्रतिबंध लगाने हेतु नए हडिड्योकी निर्मिती एवं एस्ट्रोजेन अँड्रोजेन इस संप्रेरक के वृद्धी करने हेतु दवाईयो दी जाती है .ऐसी दवाओसे हडिड्यो मुडने पर प्रतिबंध लग सकता है . यह गोलीयो अथवा इंजेक्शन के माध्यमसे संभव है.

हडिड्यो की दुर्बलता की जाँच हेतु अनेक उपचार पध्दतीयो उपलब्ध है, जिससे हडिड्योका घनत्व प्रभाव बढता है, एवं हडिड्डी मुडने की संभवना कम हो जाती है. पुरुषोके लिए उपचार मे निम्न ईलाज का समावेश होता है.

- बायफास्फोनेट्स: अलेन्ड्रोनेट, रीजड्रोनेट
- इन्ट्राविनस बायफास्फोनेट्स : आयवन्ड्रोनेट पॅमीड्रोनेट झोलेड्रोनिनक अँसिड

उपचार के अन्य प्रकार:

- डिनोसंभव: हयुमन मोनोक्लोनल अन्टीबॉडी
- टेरीपराटाईड: अँन अनाबोलिक एजंट
- स्ट्रान्टीअम रेनीलेट

अन्ड्रोजन के कमी के कारण हडिड्योकी दुर्बलता यह रोग पुरुषोमे फैलता है जिसमे टेस्टेस्टेरॉन थेरपी अत्यंत उपयोगी है . सभी देशो मे सभी मान्यताप्राप्त दवाये है, ऐसा भी नही है.

दवाये चिकित्सक के पर्ची के अनुसार ही लेती चाहिए अगर दुष्परिणाम दिखाई दे तो उनसे पुनः संपर्क करना चाहिए कई बार दवाये बीचमे ही बंद करनी पडती है ऐसा नही होना चाहिए. उपचार जारी रखकर ही अपनी हडिड्योको सुरक्षित रखा जा सकता है तथा जीवन दुखोसे बचाया जा सकता है.

आप अपनी हडिड्योको कैसे बचाए?

अच्छे प्रमाण मे कैल्शियम युक्त भोजन ग्रहण करे, जिसके कारण हडिड्यो मजबूत होती है ऐसे पदार्थोमे मूलतः दुध, चीज, ब्रोकोली, टोफू, बदाम या डिब्बाबंद Salmon या Sardine

दोस्ती दुग्धजन्य पदार्थोसे

- दहि अथवा एक ग्लास दुध से रोज की आवश्यकता का 1/4 कैल्शियम मिलता है.
- बडा गिलास मिल्क शेक जरूरत की पूर्ती करता है.

- चीज में उपलब्ध कैल्शियम में विशेषतः परमिसान, चेट्टर , मोझरिला है
- एक बाऊल धान्य दाल रवे का दुध के साथ सेवन करे

जीवनसत्त्व 'डी' से परिपूर्ण भोजन करे : मछली तेल , कुछ सब्जियाँ, प्रक्रिया मुक्त दुध, दाल, ब्रेड में जीवनसत्त्व विटामिन डी परिपूर्ण रहता है, धूप से शरीर में विटामिन 'डी' तैयार होता है.

- मर्यादित द्रव्यपदार्थोंका सेवन करे : दिन में कौनसे एवं कितने द्रव्यपदार्थों का सेवन करना चाहिए यह विशेषज्ञोंसे समझ लेना आवश्यक है, शराब या कॉफी नहीं पिए जिससे हड्डियोंका घनत्व कम हो जाता है एवं ठिठुरता स्थापित होती है.
- व्यायाम : व्यायाम से हड्डियाँ मजबूत होती है नियमित रूप से वजन वृद्धीधारक एवं नसोंकी क्षमता बढ़ानेवाले व्यायाम करे जैसे जॉगिंग, चढना, तेज गती से चलना , सिढी चढना, उतरना, उछलना रस्सी दौड ऐसा व्यायाम सप्ताह में तीन से पाँच दिन करे.
- धूम्रपान न करे: धूम्रपान करते हो तो शीघ्र बंद करे उससे हड्डियाँ निर्बल आकुंचित होने की संभवना रहती है
- वजन उपयुक्त होना चाहिए कम होने पर (BMI<20) हड्डियाँ मुडने की संभवना रहती है
- स्वास्थ्य चिकित्सक से भेट:
नित्य कार्य करते समय पिडा होनेपर
अपने स्वास्थ्य संबंधी प्रश्न होने पर

तत्काल स्वास्थ्यसेवा कब आवश्यक:

- अपने छाती पीठ या रगों या कुल्होमें असहनीय दर्द होने पर
- गिरनेपर असहनीय पीडा होनेपर

संदर्भ:

1. Micromedex 's Care Note Systems
2. <http://www.worldosteoporosisday.org/5-steps-better-bone-health>

