

हाडांचा ठिसूळपणा (ऑस्टीओपोरोसीस)

हाडांचा ठिसूळपणा म्हणजे काय ?

हाडांचा ठिसूळपणा ही एक दीर्घकालीन वैद्यकीय अवस्था आहे ज्यामुळे हाडे अशक्त, ठिसूळ होतात आणि पटकन मोडण्याची शक्यता असते. शरीरात हाडांचे शोषण होते तेव्हा हाडांचा ठिसूळपणा हा आजार उद्भवतो. कॅल्शियम आणि इस्ट्रोजेन या स्त्रीयामधील संप्रेरकाची किंवा पुरुषांमध्ये अॅन्ड्रोजेन या संप्रेरकाची कमतरता हे महत्त्वाचे कारण असते.

हाडांचा ठिसूळपणा हा धोका कशामुळे संभवतो ?

- पस्तीसपेक्षा अधिक वय
- इस्ट्रोजेन व अॅन्ड्रोजेन या संप्रेरकांची कमतरता
- स्त्री लिंग प्राधान्याने
- मद्य , तंबाखू आणि कॉफी यांचे सेवन
- अन्नातून मिळणा-या जीवनसत्त्व ड आणि कॅल्शियमची कमतरता
- व्यायामाचा अभाव
- काही आजार जसे - थायरॉईड ग्रंथीचे आजार , हाडांचा कर्करोग आणि काही दीर्घकालीन फुफ्फुसाचे विकार
- काही औषधे जसे स्टीरॉईडस् , आकडी विरोधी औषधे , आणि रक्त पातळ करणारी औषधे

हाडांचा ठिसूळपणा या आजाराची लक्षणे आणि खुणा काय आहेत ?

या आजाराची लक्षणे लगेचच दिसतील असे नाही. स्नायूंवर ताण आल्याने , पेटका आल्याने किंवा पडल्याने हाड मोडू शकते. सर्वसाधारणपणे नितंब , पाठीचा कणा किंवा मनगटातील हाड मोडते. पाठीचा कणा दबला गेल्याने किंवा पाठीच्या कण्यातील हाड मोडल्याने पाठीत असह्य वेदना होतात किंवा पोक आल्याने व्यक्तीची उंची कमी झाल्यासारखी दिसते.

हाडांचा ठिसूळपणा या आजाराचे निदान कसे करतात ?

- रक्त आणि लघवीच्या तपासणीतून कॅल्शियम, जीवनसत्त्व ड आणि इस्ट्रोजेन व अॅन्ड्रोजेनची पातळी मोजणे
- क्ष किरण तपासणीतून पाठीचा कणा दबला गेल्याचे किंवा पाठीच्या कण्यातील हाड मोडल्याचे आढळणे
- हाड काठीण्य तपासणी ही समान वयाच्या , त्याच लिंगाच्या आणि एकाच सांस्कृतिक बंधातील व्यक्तीच्या हाडाच्या कठीणपणाशी तुलना करून केली जाते.
- सी-टी स्कॅन किंवा CAT स्कॅन ही एकप्रकारची क्ष किरण तपासणी आहे ज्यामध्ये संगणकाद्वारे आपल्या हाडांची चित्रे घेतली जातात. त्यामध्ये बारीक झालेली किंवा मोडलेली हाडे दिसू शकतात. हाडांची ही चित्रे व्यवस्थित यावी याकरीता विरुद्ध रंगाचे द्रव्य दिले जाते. आपणास अशाप्रकारच्या रंगद्रव्याची अॅलर्जि असल्यास तपासनीसास पूर्वकल्पना द्यावी.

हाडांचा ठिसूळपणा या आजारावर उपचार कसे केले जातात ?

हाडांची झीज होण्यास प्रतिबंध करण्यासाठी , नवीन हाडांची निर्मिती होण्यासाठी आणि इस्ट्रोजेन/ॲन्ड्रोजेन या संप्रेरकांची वाढ करण्यासाठी औषधे देता येतात. अशा औषधांमुळे हाड मोडण्यास प्रतिबंध होण्यास मदत होते आणि गोळ्या किंवा इंजेक्शन स्वरूपात देता येतात.

हाडांचा ठिसूळपणा तपासण्यासाठी अनेक तपासण्या मान्यताप्राप्त आहेत. त्यामुळे हाडांची घनता वाढते आणि हाड मोडण्याची शक्यता कमी होते. पुरुषांकरीताच्या उपचारात खालील उपचारांचा समावेश असतो :-

- बायफॉस्फोनेटस् :- अलेन्ड्रोनेट , रीजड्रोनेट
- इन्ट्राविनस बायफॉस्फोनेटस् :- आयबॅन्ड्रोनेट , पॅमीड्रोनेट, झोलेड्रोनीक ॲसिड

उपचाराचे इतर प्रकार :

- डिनोसॅब : ह्युमन मोनोक्लोनल ॲन्टीबॉडी
- टेरीपॅराटाईड : ॲन ॲनाबोलीक एजंट
- स्ट्रॉन्टीअम रेनीलेट

ॲन्ड्रोजेनच्या कमतरतेमुळे हाडांचा ठिसूळपणा हा आजार झालेल्या पुरुषांकरीता टेस्टेस्टेरॉन थेरपी अतिशय परिणामकारक आहे. सर्व देशांत सर्व औषधे मान्यताप्राप्त आहेत असे नाही.

उपचार दिलेल्या औषधचिड्डीनुसारच सुरू ठेवावे आणि जर आपणास काही इतर परिणाम आढळल्यास , आपल्या आरोग्य व्यावसायिकास सांगावे. काही परिणामांनी रूग्ण औषधोपचार मध्येच बंद करतात परंतु असे करू नये. उपचार सुरू ठेऊन आपण आपली हाडे वाचवू शकता आणि त्यांची दुखापत टाळून जीवघेण्या अस्थिभंगापासून बचाव करू शकता.

आपण आपली हाडे कशाप्रकारे वाचवू शकता ?

- **मुबलकप्रमाणात कॅल्शियम असलेल्या अन्न पदार्थांचे सेवन करावे.** त्यामुळे हाडे मजबूत होतात. मुबलक प्रमाणात कॅल्शियम उपलब्ध असलेले पदार्थ म्हणजे दूध , चीज, ब्रोकोली, टोफू, बदाम आणि डबाबंद salmon आणि sardine वापरावे.

दुग्धजन्य पदार्थांशी मैत्री करावी -

- दही किंवा एक ग्लास दुधातून रोजच्या गरजेच्या $\frac{1}{4}$ कॅल्शियम मिळते
 - एक मोठा कॅन मिल्कशेक आवश्यक तेवढे कॅल्शियम मिळते.
 - चीझमध्येही कॅल्शियम मोठ्ठी प्रमाणात उपलब्ध असते. विशेषतः परमिसान, चेदर आणि मोझरीला
 - एक बाऊल धान्य -डाळींच्या रव्याचे दुधाबरोबर शिजवून खावे
 - साध्या कॉफीपेक्षा कॉफी लॅट्टे सेवन करावे.
- **जीवनसत्त्व ड ने परिपूर्ण अन्नपदार्थांचे सेवन करावे.** माशाची तेले, काही भाज्या आणि प्रक्रीया केलेले दूध , डाळी आणि ब्रेडमध्ये जीवनसत्त्व ड भरपूर असते. उन्हात त्वचेखाली ड जीवनसत्त्व तयार होते.
 - **सूचनेनुसार प्रमाणातच द्रवपदार्थांचे सेवन करावे.** दिवसातून किती आणि कोणत्या द्रवपदार्थांचे सेवन करावे हे तज्ज्ञाकडून समजून घ्यावे. मद्य किंवा कॉफी पिऊ नये. त्यामुळे हाडांची घनता कमी होते. त्यांच्यामुळे हाडांची घनता कमी होते व ती कममुवत होतात.

- **व्यायाम** - व्यायामामुळे हाडे मजबूत आणि बळकट होतात. नियमितपणे वजनवृद्धीकारक व स्नायूची क्षमता वाढविणारे व्यायाम करावे. उदा. जॉगिंग, चढणे, वेगात चालणे, जिना चढणे-उतरणे, उड्या मारणे , दोरीउड्या मारणे. वजन वाढविणारे व्यायाम किमान 30 मिनिटे आठवड्यातून तीन ते पाच दिवस करावा.
- **धूम्रपान करू नये.** धूम्रपान करत असल्यास तात्काळ बंद करावे. धूम्रपानाने हाडे ठिसूळ होण्याची दाट शक्यता असते.
- वजन योग्य असावे. आपले वजन कमी असल्यास (BML<20) हाडे मोडण्याची शक्यता असते.

आरोग्य व्यावसायिकाची भेट कधी घ्यावी ?

- नित्याची कामे करत असताना वेदना होत असल्यास
- आपल्या आरोग्य स्थिती विषयी प्रश्न असणे

तात्काळ आरोग्य सेवा कधी आवश्यक असते ?

- आपल्या छातीत , पाठीत, स्नायूत किंवा सांध्यात असह्य वेदना होत असल्यास
- पडल्यानंतर असह्य वेदना होत असल्यास .

संदर्भ :

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