

**ऑस्टियोपोरोसिस** मूलतः एक ग्रीक शब्द है जिसमें 'ऑस्टियो' का अर्थ है 'हड्डी' तथा 'पोरोसिस' का अर्थ है 'स्वीकनस'। ऑस्टियोपोरोसिस में हड्डियों का घनत्व एवं अस्थि-घनता बहुत कम हो जाती है। साथ ही हड्डियों की बनावट भी बिगड़ जाती है, जिससे हड्डियाँ अत्यंत भ्रूषुरी और अति संवेदनशील हो जाती हैं। इस कारण हड्डियों पर हल्का दबाव पड़ने या हल्की चोट लगने पर भी वे टूट जाती हैं।

बोन ऑइन्ट केयर फाउंडेशन के डॉ सुभाष

## खामोसी से हड्डियों को खत्म करता है ऑस्टियोपोरोसिस



Healthy bone



Osteoporosis

शल्या कहते हैं कि आंकड़ों के अनुसार भारत में तबकीवन साठे छह करोड़ लोग इस गंभीर अस्थिरोग से पीड़ित हैं और हर साल इसमें 23 लाख नये रोगी जुड़ते जाते हैं।

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि महिलाओं का अनुपात पुरुषों से चार गुना अधिक है और जब बात आकड़ों की हो रही है तो यूरोप की तुलना में हमारे देश में यह बीमारी आयु को दृष्टि से 20-25 साल पहले ही हो जाती है। ऑस्टियोपोरोसिस को एक 'मौन रोग' भी कहा जाता है, क्योंकि शुरुआत में इस रोग के कोई खास लक्षण नहीं होते और यह चुपचाप पनपता रहता है और जब प्रकट होता है तो पता चलता है कि व्यक्ति को 'ऑस्टियोपोरोसिस' है। यह रोग महिलाओं में पुरुषों को अपेक्ष अधिक पाया जाता है और इसका प्रमुख कारण यह है कि रजोनिवृत्ति के पर्यन्त इस्ट्रोजन हार्मोन की कमी होने लगती है, जिसकी वजह से शरीर की हड्डियों के द्रव्यमान में कमी आ जाती है। जिन महिलाओं में हड्डियों के तेजी से घिसने की संभावना है, वे हैं-

► जिनमें रजोनिवृत्ति 45 वर्ष की उम्र से पहले

### अतिरिक्त वजन पर नजर रखें

हड्डियाँ बचपन के दौरान आकार व मजबूती में विकसित होती हैं। बहुत ज्यादा वजन हड्डियाँ, जोड़ों और मांसपेशियों की वृद्धि व संवत को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है, खासतौर पर बच्चों में। बहुत ज्यादा वजन ग्रोथ प्लेट्स पर अतिरिक्त दबाव बनाता है, जिसकी वजह से आरंभ में आर्थराइटिस हो सकता है।



हुई हो।

► जिनमें ऑपरेशन द्वारा बच्चेदाती व अंडाशय निकाले गये हों।

► जिनमें लंबे अंतराल तक रक्तस्राव न हुआ हो।

► निःसंतान हों।

► इसके अतिरिक्त कुछ कारण ऐसे भी हैं जिनकी वजह से चाहे पुरुष हों या महिला, किसी को भी यह बीमारी होने की संभावना होती है।

► जिनके 'परिवार में' पहले ही ऑस्टियोपोरोसिस' हो चुका हो।

► व्यायाम का अभाव।

► भोजन में कैल्शियम, विटामिन डी और प्रोटीन की कमी।

► बहुत अधिक दूधसा-पतला होना।

► धूमपान, मद्यपान या फिर अधिक कॉफी का सेवन।

► ज्यादा चलते-फिरते न हों।

► लंबे अंतराल तक स्टीयरड्स या थाइरॉक्सिन का सेवन।

► हार्मोन संबंधित रोग, जैसे थाइराइड या फिर गुदे आदि बीमारियों से ग्रसित होना।

कैसे पता लगाया जाता है

ऑस्टियोपोरोसिस का पता हड्डियों का घनत्व माप कर किया जाता है। इसके लिए

यामान्य एक्स-रे, कंप्यूटरीकृत टोमोग्राफी स्कैन, ड्यूप्लूमाइड, बोन डेंसिटीमेट्री स्कैन और डेक्ससकोन स्कैन से हड्डियों का घनत्व मापा जाता है।

### निदान

डॉ. अश्लीष चौधरी, आकाश हेल्थकेयर, कहते हैं कि ऑस्टियोपोरोसिस उन लोगों में होता है जिनका हड्डियों का घनत्व संतुलन नहीं होता है और बचने व टूटने की प्रक्रिया के दौरान पुरानी हड्डियों के स्थान पर नई हड्डियाँ नहीं बन पाती हैं। इसे अस्थि भंगुर रोग भी कहा जाता है। डॉ. चौधरी हड्डियों को संतुलित बनाए रखने के लिए कुछ टिप्स साझा करते हैं। मसलन- अपने दैनिक आहार में कैल्शियम, विटामिन डी एवं प्रोटीन की मात्रा बढ़ा दें।

► साधारतः भोजन में प्रतिदिन 11 से 14 वर्ष तक 1200 मि.ग्रा, कैल्शियम, 25 से 45 वर्ष तक 1000 मि.ग्रा. व रजोनिवृत्ति के बाद 1500 मि.ग्रा की खुराक होनी आवश्यक है।

► नियमित व्यायाम, जैसे तेज चलना, तैरना व साइकिलिंग को अपनी दिनचर्या में शामिल कर लें।

► कैल्शियम की दैनिक जरूरत को पूरा करने के लिए रिकचर्ड मिल्क, दही, पनीर, चींस, पालांगोभी, हरी सब्जियाँ, मूली, पचुर मात्रा में शामिल करें।

► मद्यपान से बचें।

► कॉफी का अधिक सेवन न करें, अनावश्यक दवाओं के उपयोग एवं हार्मोनों के प्रयोग से बचें (जैसे स्टीरॉइड्स)।

► डॉक्टरों से सलाह लेते रहें।

► सक्रिय जीवनशैली अपनाएं।

● फॉटो