

অস্টিওপোরোসিস সম্পর্কে প্রাথমিক তথ্য

হাড়ের স্বাস্থ্য, ভঙ্গুর হাড় ও হাড় ভাঙা সম্পর্কে একটি
সংক্ষিপ্ত নির্দেশিকা

অস্টিওপোরোসিস বলতে কী বোঝায়?

আমাদের হাড়ে কোলাজেন (প্রোটিন), ক্যালসিয়ামের লবণ ও অন্যান্য খনিজ উপাদান থাকে। প্রতিটি হাড়ে রয়েছে একটি পুরু বাইরের আবরণী যা কর্টিক্যাল হাড় নামে পরিচিত এবং ট্র্যাবেকুলার হাড়ের একটি শক্তিশালী অভ্যন্তরীণ জালের বুনানি যা দেখতে মৌচাকের মত, এবং হাড়ের গাঁজের মাঝখানে রক্ত ও অস্থিমজ্জা থাকে। যখন এই কার্ঠামো গঠনকারী গাঁজগুলো সরু হয়ে আসে তখন অস্টিওপোরোসিস দেখা দেয় যার ফলে হাড়গুলো ভঙ্গুর হয়ে ওঠে এবং সহজে ভেঙে যায়।

অস্টিওপোরোসিসকে সাধারণত রজনীবৃত্তি হওয়া নারীদের সাথে সম্পৃক্ত করা হয়। তবে, পুরুষ, তরুণী নারী, শিশু ও গর্ভবতী নারীরাও প্রভাবিত হতে পারে।

আপনি কি জানেন?

50 বছরের বেশি বয়সী প্রায় প্রতি দুইজন নারীর মধ্যে একজন এবং প্রতি পাঁচজন পুরুষের মধ্যে একজনের হাড় ভাঙবে, মূলত হাড়ের খারাপ স্বাস্থ্যের কারণে।

কী কারণে অস্টিওপোরোসিস হয়ে থাকে?

আমাদের হাড়গুলোতে দুই ধরনের কোষ আছে যারা নতুন হাড় তৈরি করে এবং পুরাতন হাড় ভেঙে ফেলে ক্রমাগতভাবে কাজ করে চলেছে। 20-এর ঘরের মাঝামাঝি বয়স পর্যন্ত নির্মাণকারী কোষগুলো কঠোর পরিশ্রম করে, আমাদের কঙ্কালের শক্তি বাড়ায়। আমাদের বয়স 40 পেরোনোর পর থেকে, ধ্বংসকারী কোষগুলো বেশি সক্রিয় হয়ে ওঠে এবং আমাদের হাড়গুলো ধীরে ধীরে সেগুলোর ঘনত্ব হারাতে শুরু করে। নারীরা রজনীবৃত্তির (মেনোপজ) পরের বছরগুলোতে দ্রুত হাড়ের ঘনত্ব হারাতে থাকে যখন এস্ট্রোজেনের মাত্রা কমে যায়। এর ফলে অস্টিওপোরোসিস হতে পারে এবং হাড় ভেঙে যেতে পারে।

অস্টিওপোরোসিস-এর পরিণতি

ছোটখাট ধাক্কা খাওয়া বা পড়ে যাওয়ার পর অস্টিওপোরোসিস-এর কারণে হাড় ভেঙে যেতে পারে। এই ভেঙে যাওয়া হাড়গুলোকে সাধারণভাবে ভঙ্গুরতার কারণে ভেঙে যাওয়া হিসেবে উল্লেখ করা হয়, এটা সাধারণত কবজিতে, নিতম্বে ও মেরুদণ্ডে সবচেয়ে বেশি দেখা যায়, যদিও দেহের অন্যান্য অংশগুলোও ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

পিঠের হাড়গুলো সঙ্কুচিত হয়ে পড়ার (মেরুদণ্ডের হাড় ভেঙে যাওয়ার) কারণে উচ্চতা কমে যেতে পারে এবং মেরুদণ্ড বাঁকা হয়ে যেতে পারে, আবার নিতম্বে হাড় ভেঙে যাওয়ার ফলে স্বাধীনতা ও আস্থা উভয়ই হারিয়ে যেতে পারে।

অস্টিওপোরোসিস হওয়ার মানেই যে আপনার হাড়গুলো ভেঙে যাবে তা নয়; এর অর্থ হলো আপনার ‘হাড় ভেঙে যাওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকবে’। পাতলা, ভঙ্গুর হাড়গুলো এমনিতে যন্ত্রণাদায়ক নয় কিন্তু এর ফলে হাড় ভেঙে গেলে ব্যথা হতে পারে এবং অন্যান্য সমস্যা দেখা দিতে পারে।

তবে, ওষুধের মাধ্যমে কার্যকর চিকিৎসা, ফিজিওথেরাপি ও ব্যবহারিক সহায়তা আরো ভেঙে যাওয়ার ঝুঁকি কমাতে এবং দ্রুত সেরে উঠতে সাহায্য করতে পারে।

আপনি কি জানেন?

‘হাড় ভেঙে যাওয়া’ ও ‘ক্র্যাকচার’ এর অর্থ একই। অস্টিওপোরোসিস-এর কারণে মেরুদণ্ডের হাড় ভেঙে গেলে, হাড় সঙ্কুচিত হয়ে পড়ে বা কীলক আকৃতি ধারণ করে।

শক্তিশালী হাড়ের জন্য সুস্থ

জীবন-যাপন

অস্টিওপোরোসিস-এর কারণে হাড় ভেঙে যাওয়া প্রতিবোধ করা

আমাদের কঙ্কালের সম্ভাব্য আকার ও শক্তি নির্ধারণের ক্ষেত্রে মূল চালিকাশক্তি হলো আমাদের জিনগুলো, কিন্তু আমাদের তরুণ বয়সে আমাদের 'হাড়ের ব্যাংকে' আমরা কী পরিমাণ হাড় জমা রাখছি, এবং পরবর্তী জীবনে আমাদের কী পরিমাণ হাড় বাকি থাকছে তাতে আমাদের জীবন-যাপন প্রণালী একটি ভূমিকা রাখতে পারে।

স্বাস্থ্যসম্মত সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস

আপনার বয়স বা লিঙ্গ যাই হোক না কেন, এটা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি আজ যা খাচ্ছেন তা যেন ভবিষ্যতে আপনার কঙ্কালকে শক্তিশালী রাখতে সাহায্য করে।

যদিও যথেষ্ট পরিমাণে ক্যালসিয়াম গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু আপনার হাড়ের জন্য প্রয়োজনীয় সবগুলো ভিটামিন, খনিজ পদার্থ ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করার জন্য একটি স্বাস্থ্যসম্মত সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস অপরিহার্য। চারটি প্রধান গ্রুপের সবগুলো থেকে বিভিন্ন ধরনের খাদ্যকে অন্তর্ভুক্ত করে এমন একটি খাবার খাওয়ার লক্ষ্য রাখুন, যার মধ্যে রয়েছে ফল ও শাক-সবজি, কার্বোহাইড্রেট যেমন রুটি, আলু, পাস্তা ও সিরিয়াল, দুধ ও দুগ্ধজাত সামগ্রী, এবং প্রোটিন যেমন মাংস, মাছ, ডিম, ডাল, বাদাম ও বীজ।

ক্যালসিয়াম

শক্তিশালী দাঁত ও হাড়ের জন্য ক্যালসিয়াম অপরিহার্য কারণ এটি সেগুলোকে শক্তি ও কাঠিন্য দেয়। আমাদের দেহে এই গুরুত্বপূর্ণ খনিজ উপাদানটি প্রায় 1 কেজি পরিমাণে থাকে, যার শতকরা 99 ভাগ পাওয়া যায় আমাদের হাড়গুলোতে। বাড়তি সম্পূরকের প্রয়োজন ছাড়াই, স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে বেশিরভাগ মানুষই যথেষ্ট পরিমাণে ক্যালসিয়াম পাওয়া উচিত। দিনে 700 মিলিগ্রাম গ্রহণের জন্য সুপারিশ করা হয় যদিও অস্টিওপোরোসিস-এ আক্রান্ত যে সব ব্যক্তির চিকিৎসা নিচ্ছেন তারা দিনে 1,000 মিলিগ্রাম গ্রহণ করে সুফল পেতে পারেন।

খাদ্য	পরিবেশনের আকার (মাঝারি আকার)	ক্যালসিয়ামের পরিমাণ (মিলিগ্রাম)
দুগ্ধজাত সামগ্রী ও দুধের বিকল্প		
দুধ (আংশিক ননীবিহীন)	200ml	240
সয়া দুধ (ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ)	200ml	240
চেডার চীজ	30g (ছোট ম্যাচবাক্সের আকারের)	222
পনির চীজ	50g	269

খাদ্য	পরিবেশনের আকার (মাঝারি আকার)	ক্যালসিয়ামের পরিমাণ (মিলিগ্রাম)
দুগ্ধজাত সামগ্রী ও দুধের বিকল্প (ক্রমশঃ)		
ফলের ইয়োগার্ট (কম চর্বিযুক্ত)	150g-এর পাত্র	210
সাধারণ ইয়োগার্ট (কম চর্বিযুক্ত)	1 টেবিলচামচ (40g)	65
শাক-সবজি		
কোকড়ানো কেল	95g	143
ওকরা (বেশি তাপে দ্রুত ভাজা)	8 টি মাঝারি আকৃতির (40g)	88
স্প্রিং গ্রিনস (সেদ্ধ)	95g	71
পেঁয়াজ (ভাজা)	150g (মাঝারি আকৃতির 1 টি, কাঁচা অবস্থায় ওজন)	62
টমেটো (টিনজাত)	400g (1 ক্যান)	44
পাক চয় (স্টিম করা)	50g	37
কুর্গেট (ভাজা)	90g	34
সবুজ বাঁধাকপি (সেদ্ধ)	95g	51
ব্রকোলি	85g	30
মটর (হিমায়িত)	70g	26
লিক (সেদ্ধ)	80g (কাণ্ডের 1 টি সাদা টুকরা)	16
ছোলা (টিনজাত/তরল ফেলে দেয়া)	1 টেবিলচামচ পূর্ণ (35g)	15
সাওয়ারক্রাউট	1 টেবিলচামচ (30g)	15
শসা (কাঁচা)	1 ইঞ্চির টুকরা (60g)	13
বেগুন (তেলে ভাজা)	½ (130g)	10
স্প্রিং ওনিয়ন	2 (20g)	8
বিট-মূল (আচার হিসেবে)	35g	7
শিম/ডাল		
তফু (স্টিম করা/ভাজা)	120g	216
ভাজা মটরশুঁটি	135g	57
মুশুর ডাল (শুকনা/সেদ্ধ)	80g কাঁচা অবস্থায় ওজন	13
রুটি/পাস্তা/শস্য		
নান রুটি (সাদা)	160g	230
পিটা রুট (সাদা)	ছোট/½ পিটা (75g)	104
এগ নুডলস	180g	77
আস্তু শস্যের রুটি	1 টুকরা (30g)	52
ভাত (সেদ্ধ)	180g (রাঁধা করা অবস্থায় ওজন)	25
চাপাতি (তেল দিয়ে তৈরি করা)	60g	40
অন্যান্য		
হেরিং (গুলি করা)	120g (মাঝারি)	95
তিলের বীজ	1 টেবিলচামচ (12g)	80
এপ্রিকট	4 (32g)	23

ভিটামিন ডি

আপনার দেহকে ক্যালসিয়াম শোষণে সাহায্য করার জন্য আপনার ভিটামিন ডি দরকার হয়। সবচেয়ে ভালো উৎস হলো রোদ, গ্রীষ্মের মাসগুলোতে আপনার দেহ আপনার স্বকে এই গুরুত্বপূর্ণ ভিটামিন তৈরি করার জন্য রোদ ব্যবহার করে থাকে। আপনি দিনে একবার বা দুইবার সানস্ক্রিন না দিয়ে আপনার মুখে ও বাহুগুলোতে দশ মিনিট রোদ লাগানোর জন্য চেষ্টা করবেন, স্বক যাতে পুড়ে না যায় সেদিকে খেয়াল রাখবেন। মে থেকে সেপ্টেম্বর মাস পর্যন্ত বাইরে বের হবেন যাতে আপনার দেহ যথেষ্ট পরিমাণে ভিটামিন ডি তৈরি করতে পারে এবং আপনাকে শীতের মাসগুলোতে দেখতে সাহায্য করতে পারে।

গর্ভবতী ও বাচ্চাকে বুকের দুধ প্রদানকারী মা, 65 বছরের বেশি বয়সী যে সব ব্যক্তি যথেষ্ট রোদ পান না, এবং সেইসাথে 5 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য ভিটামিন ডি-এর সম্পূরক গ্রহণ করার জন্য সুপারিশ করা হয় (দিনে 10 মাইক্রোগ্রাম)। আফ্রিকান, আফ্রিকান-ক্যারিবিয়ান ও দক্ষিণ এশিয়া থেকে আসা ব্যক্তির, বিশেষ করে যদি তারা সাংস্কৃতিক কারণে দেহ ঢেকে রাখেন, ভিটামিন ডি-এর অভাবে ভোগার ঝুঁকিতে থাকেন এবং তাদের জন্যও ভিটামিন ডি-এর সম্পূরক গ্রহণ করার দরকার হতে পারে।

ধূমপান বন্ধ করুন

ধূমপান দেহের নির্মাণকারী কোষগুলোর কাজ বন্ধ করে দেয়ার মাধ্যমে হাড়ের উপর বিষাক্ত প্রভাব ফেলে।

অ্যালকোহল গ্রহণ কমিয়ে ফেলুন

মাত্রাতিরিক্ত পরিমাণে অ্যালকোহল গ্রহণ অস্টিওপোরোসিস ও হাড় ভাঙার জন্য একটি উল্লেখযোগ্য ঝুঁকির উপাদান হিসেবে কাজ করে। ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সির পরামর্শ অনুযায়ী, বর্তমানে সুপারিশকৃত দৈনিক সীমা হলো নারীদের জন্য দুই থেকে তিন ইউনিট এবং পুরুষদের জন্য তিন থেকে চার ইউনিট। (এক ইউনিট হলো ছোট এক গ্লাস (125ml) মদ বা অর্ধেক পাইন্ট (300ml) বিয়ার বা সিডার।)

ব্যায়াম ও শক্তিশালী হাড়

আপনার কঙ্কালকে শক্তিশালী করার আরেকটি উপায় হলো যদি আপনি নিয়মিত ওজন-বহনকারী ব্যায়াম করেন। এটা হলো যে কোনো ধরনের শারীরিক কর্মকাণ্ড যেখানে আপনি আপনার নিজের দেহের ওজন বহন করেন, যেমন জগিং, অ্যারোবিজ, টেনিস খেলা, নাচা ও দ্রুত হাঁটা। যদি আপনার অস্টিওপোরোসিস থাকে এবং হাড় ভাঙার ঝুঁকি বেশি থাকে, তাহলে কঠোর ও উচ্চ প্রভাব সৃষ্টিকারী ব্যায়াম করা ও সামনের দিকে ঝোঁকার সময় (আপনার পায়ের আঙুলগুলো স্পর্শ করা) আপনার সতর্ক থাকার দরকার হতে পারে। মনে রাখবেন, সক্রিয় থাকা এবং আপনি উপভোগ করেন এমন ব্যায়াম খুঁজে বের করা গুরুত্বপূর্ণ।

বয়স্ক লোকদের নিতম্বের হাড় ভাঙে যখন তাদের হাড়গুলো পাতলা হয়ে যায় এবং তারা পড়ে যান। ব্যায়াম করা, বাগান করা, গলফ খেলা ও তাই চি করা পেশির শক্তি, ভারসাম্য ও সমন্বয় বজায় রাখতে এবং আপনার পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

দুর্বল ব্যক্তির একজন ফিজিওথেরাপিস্টের দেয়া নির্দিষ্ট ব্যায়ামগুলো করার অথবা তাদেরকে স্থানীয় একটি হাসপাতালের পড়ে যাওয়া প্রতিরোধ পরিষেবায় রেফার করার দরকার হতে পারে।

অস্টিওপোরোসিস নির্ণয় করা এবং আপনার হাড় ভাঙার ঝুঁকি মূল্যায়ন করা

যে সব বিষয়গুলো আপনার অস্টিওপোরোসিস ও হাড় ভেঙে যাওয়ার ঝুঁকি বাড়ায় সেগুলোর মধ্যে রয়েছে:

জিন

আমরা উত্তরাধিকারসূত্রে আমাদের মা-বাবার কাছ থেকে যে জিনগুলো পেয়ে থাকি সেগুলোর উপর আমাদের হাড়ের স্বাস্থ্য অনেকটাই নির্ভরশীল। যদি আপনার মা-বাবার মধ্যে কোনো একজনের নিতম্বের হাড় ভেঙে গিয়ে থাকে, তাহলে আপনার নিজেরও হাড় ভাঙার সম্ভাবনা বেশি থাকবে।

বয়স

জীবনের শেষের দিকে হাড়ের ক্ষয় বেড়ে যায়, তাই 75 বছর বয়সী ব্যক্তিদের মধ্যে প্রায় অর্ধেক সংখ্যক ব্যক্তির অস্টিওপোরোসিস থাকবে। আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে, হাড়গুলো আরো বেশি ভঙ্গুর হয়ে পড়ে এবং সাধারণত ভেঙে যাওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়, আপনার হাড়ের ঘনত্ব যাই হোক না কেন।

লিঙ্গ

নারীদের হাড় পুরুষদের তুলনায় ছোট হয় এবং এছাড়াও তারা রজোনিবৃত্তির (মেনোপজ) সম্মুখীন হন যা হাড় ক্ষয়ের প্রক্রিয়াকে দ্রুততর করে।

আগে কখনো হাড় ভাঙলে

যদি আগে কখনো আপনার হাড়, মেরুদণ্ডের হাড় সহ, সহজে ভেঙে গিয়ে থাকে, তাহলে ভবিষ্যতে আপনার হাড় ভাঙার সম্ভাবনা আরো অনেক বেশি থাকবে।

জাতি

ককেশীয় বা এশীয়দের তুলনায় কৃষ্ণাঙ্গ আফ্রো ক্যারিবিয়ান ব্যক্তিদের হাড় ভাঙার ঝুঁকি কম কারণ তাদের হাড়গুলো বড় ও শক্তিশালী।

দেহের ওজন কম থাকা

যদি আপনার বিএমআই (বডি মাস ইনডেক্স) কম থাকে, 19kg/m² এর কম থাকে, তাহলে আপনার অস্টিওপোরোসিস হওয়ার ও হাড় ভাঙার ঝুঁকি বেশি থাকবে।

পড়ে যাওয়া

যে সব বয়স্ক ব্যক্তির পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি বেশি তাদের 75 বছর বয়সের পরে তাদের হাড়, বিশেষ করে নিতম্বের হাড় ভেঙে যাওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।

অন্য যে বিষয়গুলো আপনাকে আরো বেশি ঝুঁকিতে ফেলতে পারে সেগুলোর মধ্যে রয়েছে:

রুমটয়েড আর্থ্রাইটিস

সময়ের আগেই রজোনিবৃত্তি হওয়ার কারণে
নারীদের যৌন হরমোন এস্ট্রোজেনের মাত্রা কম
থাকা, ডিম্বাশয় অপসারণ সহ হিস্টেরেক্টমি করা
(45 বছর বয়সের আগে), এনোরেক্সিয়া নার্ভোসা
থাকা বা স্থান ক্যান্সারের জন্য অ্যারোমাটেজ
ইনহিবিটর-এর মত ওষুধগুলো গ্রহণ করা

সার্জারির পরে বা কয়েকটি ক্যান্সারের চিকিৎসার
পরে পুরুষদের টেস্টোস্টেরনের মাত্রা কম থাকা

যে রোগগুলো খাদ্যের শোষণকে প্রভাবিত করে
যেমন ক্রনস বা সিলিয়াক ডিজিজ

যে সব অবস্থায় দীর্ঘ দিন ধরে নিশ্চল থাকতে হয়

অন্যান্য রোগের কারণে তিন মাসের বেশি
সময় ধরে কার্টিকোস্টেরয়েড ট্যাবলেট যেমন
প্রেডনিসোলন গ্রহণ করা

মাত্রাতিরিক্ত পরিমাণে অ্যালকোহল পান করা

ধূমপান করা

স্ক্যানের মাধ্যমে অস্টিওপোরোসিস নির্ণয় করা

বর্তমানে হাড়ের ঘনত্ব নির্ণয়কারী একটি স্ক্যানিং যন্ত্রের
মাধ্যমে অস্টিওপোরোসিস নির্ণয় করা হয়। যদি স্ক্যানের
পরিমাপ অনুযায়ী দেখা যায় যে আপনার হাড়ের
পরিমাণ গড়ের চেয়ে উল্লেখযোগ্যভাবে কম তাহলে
বোঝা যাবে যে আপনার অস্টিওপোরোসিস আছে।
আপনার হাড়ের ঘনত্ব যত কম থাকবে, আপনার হাড়
ভাঙার ঝুঁকি তত বেশি থাকবে।

বর্তমানে সবচেয়ে সঠিক ও নির্ভরযোগ্য পদ্ধতি
হলো সেন্ট্রাল ডুয়েল এনার্জি এক্স-রে এবজপর্শিওমেট্রি
(ডিএক্সএ) স্ক্যানিং। এটি একটি সহজ, ব্যথামুক্ত
প্রক্রিয়া যাতে অত্যন্ত স্বল্প মাত্রার বিকিরণ ব্যবহার করা
হয়। আপনাকে 10-15 মিনিটের জন্য শুয়ে থাকতে
বলা হবে যখন আপনার মেরুদণ্ড ও নিতম্বের ছবি
তোলার জন্য একটি এক্স-রে স্ক্যানিং বাহু আপনার
উপর দিয়ে অতিক্রম করে যাবে। এই স্ক্যানারগুলো
সাধারণত হাসপাতালগুলোতে থাকে যদিও সব
হাসপাতালে এটি নেই।

হাড়ের ঘনত্ব পরিমাপকারী স্ক্যানগুলো শুধুমাত্র সেই
সব ব্যক্তিদের জন্য সুপারিশ করা হয় যারা ভঙ্গুরতার
কারণে হাড় ভেঙে যাওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছে বলে
বিবেচনা করা হয়। আপনার জিপি আপনার সাথে
ঝুঁকির উপাদানগুলো নিয়ে আলোচনা করবেন এবং
তারপর রেফার করার প্রয়োজন আছে কিনা সে বিষয়ে

সিদ্ধান্ত নেবেন। যদি আপনার মনে হয় যে আপনি
ঝুঁকিতে রয়েছেন তাহলে স্ক্যান করাটা উপকারী হবে
কিনা সে বিষয়ে আলোচনা করার জন্য আপনার
জিপি'র সাথে কথা বলুন।

হাড় ভাঙার ঝুঁকি মূল্যায়ন করা

যদিও অস্টিওপোরোসিস নির্ণয় হলে আপনার হাড়
ভাঙার ঝুঁকি বেড়ে যাবে, আরো অনেকগুলো উপাদান
আপনার ঝুঁকির ক্ষেত্রে ভূমিকা রাখবে। জীবন-যাপন
প্রণালী বদলে ফেলার মাধ্যমে এই সব ঝুঁকির উপাদানের
মধ্যে কয়েকটি, যেমন পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি মোকাবেলা
করা যায়। অন্যগুলো হাড়ের শক্তির সাথে সম্পর্কিত
এবং ওষুধের দ্বারা চিকিৎসা নেয়ার মাধ্যমে এর উন্নতি
করা যায়।

হাড় ভাঙার ঝুঁকি কমানোর জন্য কাদের ওষুধের দ্বারা
চিকিৎসা নেয়ার দরকার আছে সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত
নেয়ার সময় ডাক্তাররা শুধু অস্টিওপোরোসিস নির্ণয়
করার পরিবর্তে 'হাড় ভাঙার ঝুঁকি মূল্যায়ন' করার
দিকে অগ্রসর হন। এ জন্য তারা হাড় ভাঙার ঝুঁকি
মূল্যায়নকারী একটি টুল ব্যবহার করেন যাকে বলে
হয় FRAX™। এই মূল্যায়নের অংশ হিসেবে হাড়ের
ঘনত্ব পরিমাপ করা হতে পারে কিন্তু তা সব সময়
অপরিহার্য নাও হতে পারে।

হাড় ভাঙার ঝুঁকি কমানোর জন্য ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা

অস্টিওপোরোসিস-এর চিকিৎসা অনেকগুলো বিষয়ের
উপর নির্ভর করে যার মধ্যে রয়েছে আপনার বয়স,
লিঙ্গ, চিকিৎসার ইতিহাস এবং আপনার কোন হাড়গুলো
ভেঙেছে। অস্টিওপোরোসিস-এর জন্য ওষুধের মাধ্যমে
চিকিৎসার লক্ষ্য হলো বিদ্যমান হাড়গুলোকে শক্তিশালী
করা, হাড়ের আরো ক্ষয় প্রতিরোধে সাহায্য করা এবং,
সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, হাড় ভাঙার ঝুঁকি কমানো।

অস্টিওপোরোসিস-এর জন্য ওষুধের মাধ্যমে প্রধান
চিকিৎসাগুলো নিচে দেয়া হলো:

বিসফসফোনেটস অ্যালেনড্রোনিক এসিড/ অ্যালেনড্রোনেট (Fosamax), রিসেড্রোনিক এসিড/ আইবানড্রোনিক এসিড (Bonviva) ও জোলেড্রোনিক এসিড (Aclasta)

দিনে, সপ্তাহে বা মাসে একবার গ্রহণ করার জন্য ট্যাবলেট
হিসেবে পাওয়া যায়। এছাড়াও আইবানড্রোনিক এসিড
ইনজেকশন হিসেবে দেয়া হয়। জোলেড্রোনিক এসিড
বছরে একবার বাহুতে স্যালাইনের মাধ্যমে দেয়া হয়।

সিলেক্টিভ এস্ট্রোজেন রিসেপ্টর মডুলেটর (SERM) রালোক্সিফিন (Evista)

রজোনিবৃত্তির পর নারীদের মেরুদণ্ডের হাড় ভেঙে
যাওয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য এর ব্যবস্থাপত্র দেয়া হয়।

স্ট্রনশিয়াম রেনেলেট (Protelos)

যে সব কোষগুলো হাড় গঠন করে এবং যেগুলো
হাড়কে ভেঙে ফেলে উভয় ধরনের কোষকে প্রভাবিত

করে বলে মনে হয় এবং এর মাধ্যমে নিতম্ব ও মেরুদণ্ডের হাড় ভাঙার ঝুঁকি কমিয়ে আনে। হাড় ভাঙার ঝুঁকি কমানোর জন্য এটি কিভাবে কাজ করে তা স্পষ্ট নয়। এটি পাউডার হিসেবে আসে যা পানির সাথে মেশানো হয় এবং প্রতিদিন গ্রহণ করা হয় এবং সম্প্রতি শুধুমাত্র সেই সব ব্যক্তিদের মধ্যে সীমিত রাখা হয়েছে যাদের হৃদযন্ত্রে কোনো সমস্যা নেই এবং যাদের জন্য আর কোনো বিকল্প চিকিৎসা নেই।

ডেনোসুমাব (Prolia)

বছরে দুইবার স্বকের নিচে ইনজেকশনের মাধ্যমে দেয়া হয়।

প্যারাথাইরয়েড হরমোন (PTH) চিকিৎসা, টেরিপ্যারাটাইড (Forsteo), Preatact

মেরুদণ্ডের হাড় ভেঙে যাওয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য এর ব্যবস্থাপত্র দেয়া হয়। এই ওষুধগুলো 18-24 মাস সময় ধরে দৈনিক ইনজেকশন হিসেবে নিজে নিজে দেয়া হয়। এগুলো শুধুমাত্র বিশেষজ্ঞদের কাছ থেকে পাওয়া যায় এবং সাধারণত সেই সব ব্যক্তিদেরকে এর ব্যবস্থাপত্র দেয়া হয় যারা কয়েকবার মেরুদণ্ডের হাড় ভাঙার সমস্যায় ভুগেছেন।

ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন ডি

নিতম্বের হাড় ভাঙা প্রতিরোধ করার জন্য প্রায়শই বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য এর ব্যবস্থাপত্র দেয়া হয়।

অন্যান্য চিকিৎসাও আছে যেগুলোর ব্যবস্থাপত্র সাধারণ শুধুমাত্র তখনই দেয়া হয় যখন অন্য চিকিৎসাগুলো যথাযথ হয় না, যেমন ক্যালসিট্রিয়ল (Rocaltrol)। অস্টিওপোরোসিস-এর চিকিৎসা হিসেবে সাধারণত হরমোন প্রতিস্থাপন থেরাপি ব্যবহার করা হয় না কারণ এতে রক্ত জমাট বেঁধে যাওয়া, হৃদরোগ, স্ট্রোক ও স্থন ক্যান্সারের দীর্ঘমেয়াদি ঝুঁকি থাকে। রজোনিবৃতি হওয়া কম বয়সী নারীদের ক্ষেত্রে ঝুঁকি ও সুফলগুলো সম্পর্কে সতর্কভাবে বিবেচনা করার পর এটি বিবেচনা করা যেতে পারে। হরমোনের মাত্রা কম থাকা পুরুষদের হাড়গুলোকে শক্তিশালী করার জন্য টেস্টোস্টেরনের ব্যবস্থাপত্র দেয়া হতে পারে।

ভেঙে যাওয়া হাড় থেকে সেরে ওঠা

হাড়গুলো 6-8 সপ্তাহের মধ্যে সেরে যায় এবং অন্য সমস্যাগুলো দীর্ঘদিন ধরে থেকে যেতে পারে। নিতম্বের হাড় ভেঙে যাওয়া থেকে সেরে ওঠা একটি দীর্ঘ প্রক্রিয়া হতে পারে এবং সেরে উঠতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আপনাকে একজন ফিজিওথেরাপিস্ট ও সোস্যাল সার্ভিসের কাছে রেফার করার দরকার হতে পারে।

মেরুদণ্ডের সঙ্কুচিত বা কীলক আকৃতির হাড়গুলো (মেরুদণ্ডের হাড় ভেঙে গেলে) কখনো কখনো অত্যন্ত যন্ত্রণাদায়ক হতে পারে, কিন্তু সবসময় নয়। হাড়গুলো সেরে যাওয়ার পরেও ভঙ্গির পরিবর্তনের কারণে এবং এর ফলে পেশি ও লিগামেন্টের উপর যে চাপ সৃষ্টি হয় তার কারণে দীর্ঘ দিন ধরে অবিরাম ব্যথা থাকতে পারে। মেরুদণ্ডকে সাপোর্ট দেয়া পেশিগুলোকে শক্তিশালী করার ব্যায়ামগুলো উপকারী হতে পারে।

সাধারণ প্রেসক্রিপশন-বিহীন ব্যথানাশক, বা আপনার জিপি'র ব্যবস্থাপত্রের মাধ্যমে দেয়া শক্তিশালী ব্যথানাশক ওষুধগুলো যথাযথভাবে গ্রহণ করা হলে তা বড় একটি পার্থক্য রচনা করতে পারে। কখনো কখনো এনএইচএস পেইন ক্লিনিকে রেফার করা অপরিহার্য হয়ে পড়তে পারে। ব্যথা নিয়ন্ত্রণের জন্য ওষুধবিহীন উপায়গুলোর মধ্যে রয়েছে ফিজিওথেরাপি, হাইড্রোথেরাপি (পানির মধ্যে ব্যায়াম) বা একটি TENS (ট্রান্সকিউটেনিয়াস ইলেক্ট্রিক্যাল নার্ভ স্টিমুলেশন) মেশিন ব্যবহার করা। 'বিশেষজ্ঞ রোগী কর্মসূচি (এক্সপার্ট পেশেন্ট প্রোগ্রাম)'-এর মত আত্ম-ব্যবস্থাপনা কোর্সগুলো উপকারী হতে পারে।

আকুপাংচার, হোমিওপ্যাথি, আলেক্সান্ডার টেকনিক ও অ্যারোমাথেরাপির মত থেরাপিগুলোও কিছুটা উপকারী হতে পারে।

মেরুদণ্ডের হাড়ের ব্যথায় সাহায্য করার জন্য কিছু কিছু বিশেষজ্ঞ কখনো কখনো পারকিউটেনিয়াস ভার্ভেব্রোস্ট্রাস্ট বা কাইফোপ্লাস্টিক নামক একটি সার্জিক্যাল প্রক্রিয়া ব্যবহার করেন।

দুর্বল হাড় ও অস্টিওপোরোসিস-এর জন্য ওষুধের দ্বারা চিকিৎসার মাধ্যমে হাড় ভাঙার ঝুঁকি শতকরা প্রায় 50 ভাগ কমিয়ে আনা যায়।

ন্যাশনাল অস্টিওপোরোসিস সোসাইটি সম্পর্কিত


ন্যাশনাল অস্টিওপোরোসিস সোসাইটি যুক্তরাজ্যব্যাপী একমাত্র জাতীয় দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা অস্টিওপোরোসিস প্রতিরোধ, নির্ণয় ও চিকিৎসার উন্নয়নের জন্য নিবেদিত। কিভাবে অস্টিওপোরোসিস প্রতিরোধ করতে হয় অথবা এই রোগের সাথে এবং এর কারণে সৃষ্ট ভাঙা হাড়ের সাথে জীবন কাটানোর ব্যবস্থা করতে হয় তা শিখতে লোকজনকে সাহায্য করার জন্য আমরা বিভিন্ন ধরনের সেবা দিয়ে থাকি।

আপনাদের সাহায্য আমাদের দরকার!

একটি স্বতন্ত্র দাতব্য প্রতিষ্ঠান হিসেবে, ন্যাশনাল অস্টিওপোরোসিস সোসাইটি শুধুমাত্র আমাদের সমর্থক ও জনগণের বদান্যতার মাধ্যমে আমাদের সেবাগুলো প্রদান করা অব্যাহত রাখতে পারি। অনুদানকে সব সময়ই স্বাগত জানানো হয়!

বিকল্প হিসেবে, পৃষ্ঠপোষকতা দেয়া একটি কর্মসূচি আয়োজন করতে বা সেখানে অংশ নিতে, অথবা আপনার কোম্পানিকে সম্পৃক্ত করতে পারবেন? আমরা আপনাদেরকে ধারণা দিয়ে, তহবিল উত্তোলন সম্পর্কে পরামর্শ দিয়ে এবং আপনাদের কর্মকাণ্ডগুলো প্রকাশ করার জন্য একরাশ সামগ্রী দিয়ে সাহায্য করতে পারি।

তহবিল সংগ্রহ সম্পর্কে আরো জানার জন্য অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন:

 **01761 473 137**

 **fundraising@nos.org.uk**

আমাদের হেল্পলাইন

একটি একান্ত পরিষেবার মাধ্যমে আপনার প্রয়োজনীয় বিশেষজ্ঞ তথ্য ও সহায়তা দেয়ার জন্য আমাদের অস্টিওপোরোসিস নার্সরা এখানে রয়েছেন। এই হেল্পলাইনটি সাধারণ জনগণের জন্য, এবং সেইসাথে স্বাস্থ্য ও সমাজ সেবা পেশাজীবীদের জন্য উন্মুক্ত। আপনার যে কোনো প্রশ্ন চিঠির মাধ্যমে, ইমেইলে বা টেলিফোনের মাধ্যমে জিজ্ঞেস করতে পারেন। আমাদের তথ্যগুলো সবচেয়ে সঠিক, স্বতন্ত্র ও হালনাগাদ জ্ঞানের ভিত্তিতে তৈরি করার বিষয়টি নিশ্চিত করার জন্য বৈজ্ঞানিক ও চিকিৎসা বিশেষজ্ঞরা আমাদের হেল্পলাইনকে সহায়তা দিয়ে থাকেন।


ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা; হাড় ভাঙার ঝুঁকি; স্ক্যান ও পরীক্ষা; ব্যায়াম; স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস এবং জীবন-যাপন প্রণালীতে অন্যান্য পরিবর্তন; ভঙ্গুরতার কারণে হাড় ভাঙার ফলে এবং অস্টিওপোরোসিস ও হাড়ের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত অন্যান্য কারণে দেখা দেয়া ব্যথা ও অন্যান্য সমস্যাগুলো নিয়ন্ত্রণের জন্য প্রতি বছর 13000 এরও বেশি জবাব দেয়া হয়।

কর্মদিবসে (ব্যাংক হOLIDAY ছাড়া) সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টার মধ্যে ফোনকলের জবাব দেয়া হয়। কাল শুনতে সমস্যা হয় এমন ফোনকলকারীরা টাইপটক ব্যবহার করতে পারেন।

যে সব ফোনকলকারীরা সামান্য ইংরেজি বলতে পারেন বা ইংরেজি বলতে পারেন না তারাও আমাদের হেল্পলাইনের একজন নার্সের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনি কোন ভাষা চান তা আমাদেরকে বলুন এবং আমরা LanguageLine নামক একটি টেলিফোন অনুবাদ সেবা ব্যবহার করতে পারি যারা আলোচনার জন্য একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করবে।

মান নিয়ন্ত্রণ ও প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যে ফোনকলগুলো পর্যবেক্ষণ বা রেকর্ড করা হতে পারে। এই পরিষেবাটি 1998 সালের ডেটা প্রটেকশান অ্যাক্টের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ।

আপনি নিচে উল্লিখিত উপায়গুলোর মাধ্যমে হেল্পলাইনের নার্সদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন

 **0808 800 0035**

 **nurses@nos.org.uk**

 **National Osteoporosis Society,
Camerton, Bath BA2 0PJ**

বিটি আবাসিক ল্যান্ডলাইন থেকে 0845 নম্বরে ফোন করার জন্য প্রতি মিনিটে 2.1 পেন্স খরচ পড়বে এবং প্রতি কলের জন্য 15 পেন্স কল সেট-আপ ফি প্রযোজ্য হবে (কিছু কিছু বিটি কল প্যাকেজে 0845 নম্বরে বিনামূল্যে কল করতে দেয়া হয়)। অন্যান্য টেলিফোন প্রোভাইডারদের মাধ্যমে ল্যান্ডলাইন থেকে ফোনকল করার জন্য সাধারণত প্রতি মিনিটে 1p থেকে 10.5p খরচ পড়ে এবং প্রায় ক্ষেত্রেই কল সেট-আপ ফি আরোপ করা হয়। মোবাইল ফোন থেকে কল করার জন্য সাধারণত প্রতি মিনিটে 12p থেকে 41p খরচ পড়ে। যে সব ফোনকলকারীরা তাদের টেলিফোন নেটওয়ার্ক থেকে 0845 নম্বরগুলোতে ফোন করে আর্থিকভাবে লাভবান হন না তারা 01761 472 721 নম্বরে হেল্পলাইনে ফোন করতে পারেন। 1লা জুলাই 2013 তারিখে খরচ সম্পর্কিত তথ্য সঠিক।


প্রচারণা অভিযান ও প্রভাবিতকরণ কর্মসূচি

অস্টিওপোরোসিস-এ আক্রান্ত লক্ষ লক্ষ মানুষের পক্ষে আমরা প্রচারণা চালিয়ে থাকি। আমাদের কাজের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো অস্টিওপোরোসিসকে স্বাস্থ্য ও সমাজ সেবা নীতিমালায় অগ্রাধিকার দেয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করার জন্য সরকার ও নীতি-নির্ধারকদেরকে প্রভাবিত করা।

বিনামূল্যে প্রকাশনা

আমরা অস্টিওপোরোসিস ও সংশ্লিষ্ট বিষয়গুলো সম্পর্কে মুদ্রণ ও ইলেক্ট্রনিক উভয় মাধ্যমে সাধারণ জনগণ ও স্বাস্থ্য পেশাজীবী উভয়ের জন্য বিনামূল্যে একরাশ তথ্য তৈরি করি। আমাদের বিভিন্ন ধরনের বিস্তৃত প্রকাশনার একটি পূর্ণাঙ্গ তালিকার জন্য আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন অথবা প্রকাশনার একটি অর্ডার ফরমের জন্য বলুন।

একটি ইনফরমেশন প্যাক বা আমাদের যে কোনো প্রকাশনার অর্ডার দেয়ার জন্য:

 0808 800 0035


 info@nos.org.uk

 www.nos.org.uk

সাপোর্ট গ্রুপসমূহ

যুক্তরাজ্য জুড়ে আমাদের সাপোর্ট গ্রুপগুলোর একটি নেটওয়ার্ক রয়েছে। এগুলো বাইরে থেকে নিয়ে আসা বক্তাদের বক্তৃতাসহ সভা আয়োজনের মাধ্যমে এবং অস্টিওপোরোসিস নিয়ে জীবন কাটানোর বিষয়ে অভিজ্ঞতা বিনিময়ের মাধ্যমে স্থানীয় কমিউনিটিগুলোকে প্রয়োজনীয় সহায়তা ও তথ্য দিয়ে থাকে। এছাড়াও এগুলো বিভিন্ন ধরনের অন্যান্য কর্মকাণ্ডের আয়োজন করে থাকে যেমন সচেতনতা বৃদ্ধি ও প্রচারণা অভিযান।

যদি আপনি আপনার স্থানীয় গ্রুপের সাথে সম্পৃক্ত হতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন:

 01761 473 122

 groups@nos.org.uk

একজন সদস্য হোন

আজই ন্যাশনাল অস্টিওপোরোসিস সোসাইটিতে যোগ দিন এবং যুক্তরাজ্যব্যাপী একমাত্র দাতব্য প্রতিষ্ঠানকে সহায়তা করুন যা অস্টিওপোরোসিস প্রতিরোধ, নির্ণয় ও চিকিৎসার উন্নয়নের জন্য নিবেদিত। আমাদের সদস্যরা এই দাতব্য কাজে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন, চিকিৎসার উন্নয়নে আমাদের প্রচেষ্টায় সহায়তা দেন এবং আমাদের প্রচারণায় তাদের কন্ঠকে যুক্ত করেন।

একজন সদস্য হওয়ার মাধ্যমে আপনি পাবেন:

প্রতি বছর আমাদের ম্যাগাজিন অস্টিওপোরোসিস নিউজ-এর চারটি কপি।

পার্টনার কোম্পানিগুলোর পণ্য ও পরিষেবার ক্ষেত্রে অর্থসংশ্রয়ী মূল্যছাড়।

আলোচনার ফোরামগুলোতে এবং আমাদের ওয়েবসাইটের শুধুমাত্র সদস্যদের জন্য সংরক্ষিত এলাকাগুলোতে প্রবেশাধিকার।

আপনার সদস্যপদ আমাদেরকে সাহায্য করবে:

একদল অস্টিওপোরোসিস নার্সের মাধ্যমে একটি হেল্পলাইন সার্ভিস পরিচালনা করতে।

অস্টিওপোরোসিস সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ গবেষণায় তহবিল যোগাতে।

অস্টিওপোরোসিস-এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য আরো ভালো চিকিৎসার ব্যবস্থা করার জন্য সরকার ও স্বাস্থ্য সংস্থাগুলোর কাছে সুপারিশ করতে।

অস্টিওপোরোসিস-এর সবগুলো বিষয় সম্পর্কে হালনাগাদ প্রকাশনা প্রদান করতে।

মাত্র £18 অথবা যুগ্ম সদস্যপদের জন্য £25 দিয়ে আপনি আজই ন্যাশনাল অস্টিওপোরোসিস সোসাইটিতে যোগ দিতে পারেন। আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন:

01761 473 287

www.nos.org.uk

আমাদের সদস্যপদের শ্রেণিবিভাগের আরো বিস্তারিত বিবরণের জন্য দেখুন: www.nos.org.uk/membership

আপনি আরো তথ্য পেতে চাইলে, অনুগ্রহ করে যোগাযোগ রাখুন:

0808 800 0035

(হেল্পলাইন) www.nos.org.uk

Camerton, Bath BA2 0PJ.

ন্যাশনাল অস্টিওপোরোসিস সোসাইটি
যুক্তরাজ্যব্যাপী একমাত্র দাতব্য প্রতিষ্ঠান
যা অস্টিওপোরোসিস এবং ভঙ্গুরতার
কারণে হাড়ভাঙা প্রতিরোধ, রোগনির্গম ও
চিকিৎসার উন্নয়নের জন্য নিবেদিত। এই
দাতব্য প্রতিষ্ঠানটি সরকারের কাছ থেকে
কোনো তহবিল পায় না এবং এর গুরুত্বপূর্ণ
কাজ চালিয়ে নেয়ার জন্য বিভিন্ন ব্যক্তির
বদান্যতার উপর নির্ভর করে।

**অস্টিওপোরোসিস সম্পর্কিত তথ্য ও
সহায়তার জন্য আমাদের হেল্পলাইনে
যোগাযোগ করুন:**

 **0808 800 0035**

 **nurses@nos.org.uk**

**সদস্য হওয়ার জন্য অথবা দান করার
জন্য:**

 **01761 473 287**

 **অনলাইনে যোগ দিন:**

www.nos.org.uk