



ऑस्टिओपरोसिस क्या है?

हमारी हड्डियों में कोलाजन (प्रोटीन), कैल्शियम क्षार और अन्य खनिज पदार्थ होते हैं। प्रत्येक हड्डी कोर्टिकल बोन (वल्कुटीय हड्डी) नामक एक मोटे बाहरी ढाँचे, और ट्रेबेक्युलर हड्डी के एक मजबूत जाल, जो कि मधुमक्खियों के छत्ते जैसा दिखता है, की बनी होती है, और हड्डी के जोड़ों के बीच खून और मज्जा (बोन मैरो) होते हैं।

ऑस्टिओपरोसिस तब होता है जब इस ढाँचे को बनाने वाले जोड़ पतले हो जाते हैं, जिससे कि हड्डियां भुरभुर हो जाती हैं और आसानी से टूटती हैं।

ऑस्टिओपरोसिस को आम तौर पर रजोनिवृत्ति प्राप्त कर चुकी महिलाओं में देखा जाता है। हालाँकि, पुरुष, कम आयु की महिलाएं, बच्चे और गर्भवती महिलाएं भी प्रभावित हो सकते हैं।

क्या आप जानते थे?

50 वर्ष की आयु के ऊपर की लगभग दो में से एक महिला और पाँच में से एक पुरुष की हड्डी टूटेगी, जिसका मुख्य कारण होगा हड्डी का बुरा स्वास्थ्य।

ऑस्टिओपरोसिस क्यों होता है?

हमारी हड्डियों में दो तरह की कोषिकाएं लगातार काम करती हैं, नई हड्डी बनानेवाली और पुरानी हड्डी को तोड़ने वाली। जब तक हम 20 के दशक के मध्य की आयु के होते हैं, हमारी कोषिकाएं अधिक मेहनत करती हैं और हमारे अस्थिपंजर को मजबूत बनाती हैं। 40 साल की आयु के बाद से नाश करने वाली कोषिकाएं अधिक सक्रिय हो जाती हैं, और हमारी हड्डियाँ धीरे-धीरे अपनी घनता खोने लगती हैं।

महिलाएं रजोनिवृत्ति के बाद के वर्षों में, जब ओस्ट्रोजेन स्तर गिरते हैं, तो अधिक तेजी से हड्डियों की घनता गँवाती हैं। इससे ऑस्टिओपरोसिस और टूटी हुई हड्डियाँ हो सकती हैं।

ऑस्टिओपरोसिस के परिणाम

ऑस्टिओपरोसिस के कारण हल्की टक्कर या ज़रा-सा गिर जाने पर हड्डियाँ टूट जाती हैं। यह टूटी हुई हड्डियाँ जिन्हें आम तौर पर भुरभुरेपन के कारण होने वाले (फ्रेजिलिटी) फ्रैक्चर कहते हैं, कलाई, कमर और रीढ़ की हड्डी में सब से आम तौर पर होते हैं, हालाँकि शरीर के अन्य भाग भी प्रभावित हो सकते हैं।

पीठ में दबी हुई हड्डियों (रीढ़ के फ्रैक्चर) के कारण ऊँचाई कम हो सकती है और रीढ़ टेढ़ी हो सकती है, जब कि टूटी हुई कमर के कारण अक्सर स्वनिर्भरता और आत्मविश्वास दोनों ही खो जाते हैं।

ऑस्टिओपरोसिस होने का अर्थ यह नहीं कि आपकी हड्डियाँ अपने आप ही टूटेंगी; इसका अर्थ है कि आपको 'फ्रैक्चर होने का अधिक जोखिम है'। पतली, भुरभुरी हड्डियाँ अपनेआप दर्दनाक नहीं होतीं, लेकिन परिणाम स्वरूप टूटी हुई हड्डियाँ दर्द कर सकती हैं और उन से अन्य समस्याएं हो सकती हैं।

हालाँकि, असरदार दवा उपचार, फिज़ियोथेरेपी और व्यवहारिक सहायता अधिक फ्रैक्चर होने के जोखिम को कम कर सकती हैं और ठीक होने की प्रक्रिया को तेज कर सकती हैं।

क्या आप जानते थे?

एक 'टूटी हुई हड्डी' और 'फ्रैक्चर' एक ही चीज है। ऑस्टिओपरोसिस के कारण हुए रीढ़ के फ्रैक्चरों के कारण हड्डी संकुचित हो सकती है या खंडे के आकार की हो सकती है।

मज़बूत हड्डियों के लिए स्वास्थ्यप्रद जीवन ऑस्टिओपोरोसिस के कारण होने वाले फ्रैक्चर को रोकना

हमारे जीन हमारे अस्थिपंजर का संभवित आकार और शक्ति निर्धारित करने में प्रधान भूमिका निभाते हैं, पर हम जिस तरह से अपना जीवन जीते हैं, वह भी हम अपनी युवावस्था में अपनी 'अस्थि बैंक' में कितनी हड्डियाँ जमा कराते हैं और कितनी हम अपने बाद के जीवन में रकते हैं, उसे प्रभावित कर सकता है।

स्वास्थ्यप्रद संतुलित आहार

आपकी आयु और लिंग जो भी हों, यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि आप आज जो भी खाएं वह आपके अस्थिपंजर को भविष्य में मज़बूत बनाए रखेगा।

हालाँकि पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम का सेवन महत्वपूर्ण है, आपकी हड्डियों के लिए आवश्यक सारे विटामिन्स, मिनेरल्स और अन्य पोषक तत्व प्रदान करने के लिए एक स्वास्थ्यप्रद, संतुलित आहार आवश्यक है। ऐसे भोजन खाएं जिनमें चार प्रमुख समूहों में से विभिन्न प्रकार के भोजन, जैसे कि फल और सब्जियाँ, ब्रेड, आलू, पास्ता और सीरियल जैसे कार्बोहाइड्रेट्स, दूध और दूध के उत्पाद, और मांस, मछली, अण्डे, दालें, सूखे मेवे और बीज जैसे प्रोटीन शामिल हों।

कैल्शियम

मज़बूत दाँतो और हड्डियों के लिए कैल्शियम अत्यावश्यक है क्योंकि यह उन्हें शक्ति और दृढ़ता देता है। हमारे शरीर में इस महत्वपूर्ण खनिज का लगभग 1 किलो वजन होता है, जिसका 99 प्रतिशत हमारी हड्डियों में पाया जाता है। अधिकतर लोगों को स्वास्थ्यप्रद आहार खाने से बिना अतिरिक्त सप्लीमेंट्स की आवश्यकता के, पर्याप्त कैल्शियम प्राप्त होना चाहिए। रोजाना 700 मिग्रा कैल्शियम लेने की अनुशंसा की जाती है, हालाँकि ऑस्टिओपोरोसिस से पीड़ित लोग, जो कि दवाओं से उपचार प्राप्त करते हैं उन्हें रोज़ाना लगभग 1,000 मिग्रा कैल्शियम लेने से फायदा हो सकता है।

भोजन	पोर्शन का आकार (मध्यम आकार)	कैल्शियम की मात्रा (मिग्रा)
डेयरी उत्पाद और दूध के विकल्प		
दूध (सेमी स्किम्ड)	200 मिली	240
सोया मिल्क (कैल्शियम बूस्टेड)	200 मिली	240
चेडर चीज़	30 ग्राम (छोटी माचिस की डिबिया का आकार)	222
पनीर	50 ग्राम	269

भोजन	पोर्शन का आकार (मध्यम आकार)	कैल्शियम की मात्रा (मिग्रा)
डेयरी उत्पाद और दूध के विकल्प (जारी)		
फ्रूट योगर्ट (कम फैट)	150 ग्राम पॉट	210
सादा योगर्ट (कम फैट)	1 बड़ा चम्मच (40 ग्राम)	65
सब्जियाँ		
कली केल	95 ग्राम	143
भिंडी (सिंकी हुई)	8 मध्यम आकार (40 ग्राम)	88
भाजी (उबली हुई)	95 ग्राम	71
प्याज़ (तला हुआ)	150 ग्राम (1 मध्यम आकार कच्चे प्याज़ का वजन)	62
टमाटर (कैन किये हुए)	400 ग्राम (1 कैन)	44
पक चोई (भाप से पकी)	50 ग्राम	37
लौकी (तली हुई)	90 ग्राम	34
हरी पत्ता गोभी (उबली हुई)	95 ग्राम	51
ब्रोकली	85 ग्राम	30
मटर (फ्रोजन)	70 ग्राम	26
लीक (उबाला हुआ)	80 ग्राम (दंडी का 1 सफेद हिस्सा)	16
काबुली चने (कैन किये हुए/सुखाए हुए)	1 पूरा भरा बड़ा चम्मच (35 ग्राम)	15
सारक्राउट	1 बड़ा चम्मच (30 ग्राम)	15
खीरा (कच्चा)	1 इंच का टुकड़ा (60 ग्राम)	13
बैंगन (तेल में तला हुआ)	½ (130 ग्राम)	10
हरा प्याज़	2 (20 ग्राम)	8
शलगम/बीट (मसालेदार)	35 ग्राम	7
फलियाँ/दालें		
टोफू (भाप से पकाया/तला हुआ)	120 ग्राम	216
बेक्ड बीन्स	135 ग्राम	57
मसूर की दाल (सुखाई/उबाली हुई)	80 ग्राम कच्ची दाल का वजन	13
ब्रेड/पास्ता/अनाज		
नान (सादा)	160 ग्राम	230
पीता ब्रेड (सफेद)	छोटी/½ पीता (75 ग्राम)	104
एग नूडल्स	180 ग्राम	77
होलमील ब्रेड	1 स्लाइस (30 ग्राम)	52
चावल (उबाले हुए)	180 ग्राम (पके हुए चावल का वजन)	25
रोटियाँ (वसा के साथ बनाई हुई)	60 ग्राम	40
विविध		
हेरिंग (ग्रिल किया हुआ)	120 ग्राम (मध्यम)	95
तिल	1 बड़ा चम्मच (12 ग्राम)	80
खुबानी (सुखाई हुई)	4 (32 ग्राम)	23

विटामिन D

आपके शरीर को कैल्शियम को अवशोषित करने में सहायता करने के लिए आपको विटामिन D की आवश्यकता होती है। इसका श्रेष्ठ स्रोत है धूप, जिसे आपका शरीर गर्मियों के महीनों में आपकी त्वचा में इस महत्वपूर्ण विटामिन को बनाने में उपयोग करता है। आपको बिना सनस्क्रीन लगाए, और इस बात का ध्यान रखते हुए कि आपकी त्वचा जल न जाए, दिन में एक या दो बार दस मिनट तक अपने चेहरे और बाँहों पर धूप सेंकनी चाहिए। मई और सितम्बर के बीच बाहर जाएं, ताकि आपका शरीर सर्दियों के महीनों के लिए पर्याप्त विटामिन D बना सके।

यह अनुशंसा की जाती है कि गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाएं, 65 वर्ष से अधिक आयु के व्यक्ति, जो कि धूप के संपर्क में ज्यादा नहीं आते हैं, एवं शिशु और 5 साल से कम आयु के बच्चों को एक विटामिन D सप्लीमेन्ट (हररोज 10 माइक्रोग्राम) लेना चाहिए। अफ्रीकी, अफ्रीकी-कैरिबियन और दक्षिण एशियाई मूल के लोगों को, खास कर, यदि वे सांस्कृतिक कारणों से अपने शरीर को पूरी तरह ढका हुआ रखते हैं, तो विटामिन D की कमी का जोखिम हो सकता है और उन्हें एक विटामिन D सप्लीमेन्ट की आवश्यकता हो सकती है।

धूम्रपान बंद करें

धूम्रपान का हड्डियों पर विषाक्त प्रभाव होता है और यह निर्माण करने वाली कोषिकाओं को अपना कार्य करने से रोकता है।

मदिरा सेवन कम करें

मदिरा का अत्यधिक सेवन करना ऑस्टियोपरोसिस और फ्रैक्चर के लिए बड़ा जोखिम करता है। Food Standards Agency (फूड स्टान्डर्ड्स एजेन्सी - आहार मानक एजेन्सी) द्वारा अनुशंसित वर्तमान दैनिक मर्यादा महिलाओं के लिए दो से तीन इकाई और पुरुषों के लिए तीन से चार इकाई है। (एक इकाई एक छोटे ग्लास (125 मिली) वाइन अथवा आधा पाइन्ट (300 मिली) बीयर या साइडर के बराबर होती है।)

कसरत और मजबूत हड्डियाँ

आपका अस्थिपंजर मजबूत बन सके उसका एक अन्य तरीका है कि आप नियमित रूप से वजन उठाने की कसरत करें। यह ऐसी कोई भी शारीरिक गतिविधि है, जहाँ आप अपने शरीर का भार उठा रहे हैं, उदाहरण के लिए जॉगिंग, एरोबिक्स, टेनिस, नृत्य और तेज़ चलना। यदि आपको ऑस्टियोपरोसिस हो और आपकी हड्डियाँ टूटने का उच्च जोखिम हो तो आपको अधिक श्रम करना पड़े ऐसी उच्च प्रभाव वाली कसरत और आगे झुकने (पैरों के अंगूठों को छूने वाली कसरत) करते समय बहुत एहतियात बरतना चाहिए। याद रखिए, सक्रिय रहना और आपको आनंद आए ऐसी कसरत खोजना महत्वपूर्ण है।

कमर की हड्डी टूटना उन वरिष्ठ नागरिकों में अधिक सामान्य होता है, जिनकी हड्डियाँ पतली हों और वे गिर जाएं। तैराकी, बागबानी, गोल्फ खेलना और टाई ची जैसी कसरतें मांसपेशियों की ताकत, संतुलन और तालमेल बनाए रखने में सहायक हो सकती हैं और आपके गिरने का जोखिम कम करती हैं।

अधिक दुर्बल लोगों को फिज़ियोथेरेपिस्ट से खास कसरतों अथवा किसी स्थानीय अस्पताल में गिरने की घटनाओं को रोकने वाली सेवा (फॉल प्रिवेन्शन सर्विस) को रेफरल की आवश्यकता हो सकती है।

ऑस्टियोपरोसिस का निदान करना और आपके फ्रैक्चर होने के जोखिम का आकलन करना

आपके ऑस्टियोपरोसिस और फ्रैक्चर के जोखिम को बढ़ाने वाले कारकों में शामिल हैं:

जीन्स

हमारी हड्डियों का स्वास्थ्य अधिकतर उन जीन्स पर आधारित होता है, जो हमें अपने माता-पिता से विरासत में मिलते हैं। यदि आपके माता-पिता में से किसी की कमर की हड्डी टूटी हुई है, तो आपको फ्रैक्चर होने की बहुत अधिक संभावना है।

आयु

बाद की ज़िंदगी में हड्डियों का बिगड़ना बढ़ जाता है इसलिए 75 वर्ष की आयु तक लगभग आधी आबादी को ऑस्टियोपरोसिस होगा। आफकी हड्डियों की घनता चाहे जितनी भी हो, जैसे जैसे आपकी आयु बढ़ती है, आपकी हड्डियाँ अधिक भुरभुरी होने लगती हैं, और सामान्यतः उनके टूटने की संभावना बढ़ जाती है।

लिंग

महिलाओं की हड्डियाँ पुरुषों की हड्डियों से छोटी होती हैं, और उन्हें रजोनिवृत्ति भी होती है, जो कि हड्डियों के कमजोर होने की प्रक्रिया को तेज कर देता है।

पहले के फ्रैक्चर

यदि आपको पहले ही आसानी से हड्डियाँ टूटने की समस्या हो, जिस में रीढ़ की हड्डियाँ शामिल हैं, आपको भविष्य में फ्रैक्चर होने की संभावना बहुत अधिक है।

जाति

अश्वेत आफ्रो कैरिबियन व्यक्ति कोकेशियाई या एशियाई मूल के लोगों से कम जोखिम पर होते हैं, क्योंकि उनकी हड्डियाँ अधिक बड़ी और मजबूत होती हैं।

शरीर का कम वजन

यदि आपका बीएमआई (बाँडी मास इंडेक्स) कम हो, 19किग्रा/वर्ग मीटर, आपको ऑस्टियोपरोसिस और फ्रैक्चर होने का जोखिम अधिक होता है।

गिरना

75 वर्ष की आयु के बाद, वे वरिष्ठ नागरिक, जिनके गिरने का जोखिम होता है, उन्हें खास कर कमर की हड्डी का फ्रैक्चर होने की अधिक संभावना है।

अन्य कारक जो कि आपका जोखिम बढ़ा सकते हैं उनमें शामिल हैं:

रुमेटाइड आर्थाइटिस (संधिशोथ)

शीघ्र रजोनिवृत्ति, अण्डाशय निकलवाने वाली हिस्टेरेक्टोमी (45 वर्ष की आयु से पहले), एनोरेक्सिया नर्वोसा अथवा स्तन कैंसर के लिए एरोमाटेज़ इन्हिबिटर्स जैसी दवाएं लेने के परिणाम स्वरूप महिलाओं में सेक्स होर्मोन ओस्ट्रोजेन का कम स्तर

कुछ कैंसरों के लिए सर्जरी अथवा उपचार के बाद पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन के कम स्तर

आहार के अवशोषण को प्रभावित करने वाली स्थितियाँ जैसे कि क्रोहन्स अथवा सीलियेक डिजीज़

लंबे समय तक निश्चलता उत्पन्न करने वाली स्थितियाँ

तीन महीने से अधिक समय तक अन्य चिकित्सकीय स्थितियों के लिए कोर्टिकोस्टेरोइड गोलियाँ जैसे कि प्रेडनिसोलोन लेना

बहुत ज्यादा शराब पीना

धूम्रपान

स्कैन पर ऑस्टिओपरोसिस का निदान करना

इस समय ऑस्टिओपरोसिस का निदान हड्डियों की घनता को स्कैन करने वाली मशीन पर किया जाता है, जहाँ स्कैन में मापन किये अनुसार, आपके शरीर में हड्डी की मात्रा औसत से बहुत कम पाई जाती है। आपकी हड्डियों की घनता जितनी कम होती है, आपकी हड्डियाँ टूटने का जोखिम उतना ज्यादा होता है।

सेन्ट्रल ड्युअल एनर्जी एक्स-रे एब्जोर्प्टिओमेट्री (DXA) स्कैनिंग वर्तमान तरीकों में से सब से सटीक और भरोसेमंद तरीका है। यह एक सरल, पीड़ामुक्त प्रक्रिया है, जिसमें विकिरणों का बहुत ही हल्का डोज इस्तेमाल किया जाता है। आपको 10-15 मिनट के लिए लेटने को कहा जाएगा, जब एक एक्स-रे स्कैनिंग आर्म आपके शरीर के ऊपर से गुजरता है और आपकी रीढ़ और कमर की छवि लेता है। यह स्कैनर सामान्यतः अस्पतालों में होते हैं, हालाँकि सभी अस्पतालों में यह हों यह ज़रूरी नहीं है।

हड्डी की घनता के स्कैन की अनुशंसा केवल उन लोगों के लिए की जाती है, जिन्हें भ्रुभुरेपन के कारण फ्रैक्चर होने का अधिक जोखिम हो। आपके GP आपके साथ जोखिम के कारकों के बारे में बातचीत करेंगे और फिर तय करेंगे कि रेफरल की आवश्यकता है या नहीं। यदि आपको लगता है कि आपको जोखिम है, तो आपके लिए एक स्कैन उपयोगी होगा या नहीं इसके बारे में अपने GP से बातचीत करें।

फ्रैक्चर के जोखिम का आकलन करना

हालाँकि ऑस्टिओपरोसिस होने का निदान फ्रैक्चर का जोखिम बढ़ा देगा, कई अन्य कारक आपके जोखिम में योगदान देंगे। जोखिम के इन कारकों में से कुछ, जैसे कि गिरने का जोखिम, जीवनशैली में परिवर्तन कर कम किये जा सकते हैं। अन्य हड्डियों की मजबूती से संबंधित हैं और उन्हें दवाओं से लंबा उपचार प्राप्त कर बेहतर बनाया जा सकता है।

जब डॉक्टर तय करते हैं कि किसे फ्रैक्चर का जोखिम कम करने के लिए दवा से उपचार की ज़रूरत है, वे केवल ऑस्टिओपरोसिस का निदान करने के बदले 'फ्रैक्चर के जोखिम का आकलन' उपयोग करते हैं। इसके लिए वे फ्रैक्चर के जोखिम के आकलन का एक साधन उपयोग करते हैं, जिसका नाम है FRAX™। हो सकता है कि हड्डियों की घनता का मापन इस आकलन का हिस्सा हो, पर यह हमेशा आवश्यक नहीं होता।

फ्रैक्चर का जोखिम कम करने के लिए दवा से उपचार

ऑस्टिओपरोसिस का उपचार आपकी आयु, लिंग, चिकित्सा इतिहास और आपकी कौन-सी हड्डियाँ टूटी हैं उनके समेत अनेक कारकों पर आधारित होता है। दवा से ऑस्टिओपरोसिस के उपचार का उद्देश्य होता है आपकी हड्डियों को मजबूत बनाना, हड्डियों को और खराब होने से रोकना, और सब से महत्वपूर्ण है, हड्डियों के टूटने के जोखिम को कम करना।

ऑस्टिओपरोसिस के दवा से प्रमुख उपचार निम्नलिखित हैं:

बिसफोस्फोनेट्स एलेन्ड्रोनिक एसिड/एलेड्रोनैट (फोसामैक्स), रिज़ेड्रोनैट (एक्टोनेल), आइबेन्ड्रोनैट (बोनवाइवा) और ज़ोलेन्ड्रोनिक एसिड (एक्लास्टा)

रोजाना, साप्ताहिक अथवा महीने में एक बार लेने वाली गोलियों के रूप में उपलब्ध होते हैं। आइबेन्ड्रोनैट तीन माह में एक बार दिये जानेवाले इंजेक्शन के रूप में भी दिया जाता है। ज़ोलेन्ड्रोनिक एसिड हाथ में ड्रिप के माध्यम से साल में एक बार दिया जाता है।

सिलेक्टिव एस्ट्रोजेन रिसेप्टर मोड्युलेटर (SERM) रालोक्सिफेन (एविस्टा)

रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं में रीढ़ के फ्रैक्चर के जोखिम को कम करने के लिए प्रिस्क्रीब किया जाता है।

स्ट्रॉन्टियम रनेलेट (प्रोटेलास)

हड्डियाँ बनानेवाली और उन्हें तोड़ने वाली, दोनों तरह की कोषिकाओं को प्रभावित करता है और इस तरह से कमर और रीढ़ के फ्रैक्चर को जोखिम को कम करता है। यह स्पष्ट रूप से ज्ञात नहीं है कि यह किस तरह से टूटी हुई हड्डियों के जोखिम को कम करता है। यह पाउडर स्वरूप में आता है, जिसे पानी में मिला कर रोज लिया जाता है और कुछ ही समय पहले इसे उन लोगों तक सीमित किया गया है जिन्हें हृदय की समस्या न हो और जिनके लिए कोई वैकल्पिक उपचार न हों।

डेनोसुमैब (प्रोलिआ)

साल में दो बार त्वचा के नीचे इंजेक्शन के रूप में दिया जाता है।

पैराथाइरॉइड होर्मोन (PTH) उपचार टेरीपैराटाइड (फोस्टीओ), प्रिओटैक्ट

रीढ़ के फ्रैक्चर के जोखिम को कम करने के लिए प्रिस्क्रीब किया जाता है। दवाएं रोजाना दिये जानेवाले इंजेक्शनों के रूप में स्वयं ली जाती हैं, जो कि 18-24 महीनों तक दिये जाते हैं। यह केवल विशेषज्ञों के पास से ही मिलते हैं, और इन्हें सामान्यतः ऐसे लोगों के लिए प्रिस्क्रीब किया जाता है, जिन्हें रीढ़ के एक से अधिक फ्रैक्चर हुए हों।

कैल्शियम और विटामिन D

अक्सर हड्डियाँ टूटने से रोकने के लिए बड़ी उम्र के लोगों के लिए प्रिस्क्रीब किये जाते हैं।

अन्य उपचार हैं जिन्हें सामान्यतः तभी प्रिस्क्रीब किया जाता है, जब अन्य उपचार उपयुक्त न हों, जैसे कि कैल्सिट्रिओल (रोकेलट्रोल)। ऑस्टिओपरोसिस के उपचार के लिए सामान्यतः होर्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी का उपयोग नहीं किया जाता क्योंकि इससे खून के थक्के पड़ने, हृदय रोग होने, स्ट्रोक और स्तन कैंसर होने के दीर्घकालिक जोखिम होते हैं। कम आयु की रजोनिवृत्ति प्राप्त कर चुकी महिलाओं के लिए जोखिम और फायदों पर विस्तार से विचार करने के बाद इसका उपयोग करने पर विचार किया जा सकता है। जिन पुरुषों में होर्मोन स्तर कम हों उनकी हड्डियाँ मजबूत बनाने के लिए टेस्टोस्टेरोन प्रिस्क्रीब किया जाता है।

भुरभुरी हड्डियों और ऑस्टिओपरोसिस के लिए दवा से उपचार फ्रैक्चर का जोखिम 50 प्रतिशत तक कम कर सकता है।

टूटी हुई हड्डियों से अच्छा होना

हड्डियाँ 6-8 सप्ताहों में ठीक हो जाती हैं, लेकिन दर्द और अन्य समस्याएं अधिक लंबे समय तक चल सकती हैं। टूटी हुई कमर ठीक होना एक लंबी प्रक्रिया हो सकती है और आपको अच्छा होने में सहायता के लिए किसी फिज़ियोथेरेपिस्ट और सामाजिक सेवाओं को रेफरल की आवश्यकता हो सकती है।

रीढ़ में संकुचित या कील के आकार की हड्डियाँ (रीढ़ का फ्रैक्चर) कभी-कभी बहुत दर्दनाक होती हैं, पर हमेशा नहीं। दीर्घकालीन पुराना दर्द हड्डियों के ठीक होने के बाद भी हो सकता है, क्योंकि अंग-विन्यास बदलता है और इससे स्नायुओं और अस्थिबंधो पर तनाव पड़ता है। रीढ़ को सहारा देने वाले स्नायुओं को मजबूत बनने में सहायक कसरतें उपयोगी हो सकती हैं।

यदि उन्हें ठीक से लिया जाए, तो सामान्य ओवर-द-काउंटर दर्द निवारक, अथवा आपके GP द्वारा प्रिस्क्रीब किये गये अधिक शक्तिशाली दर्दनिवारक भी बहुत फर्क ला सकते हैं। कभी-कभी किसी NHS पेइन् क्लिनिक में रेफरल की आवश्यकता भी हो सकती है। दर्द के प्रबंधन के दवा मुक्त तरीकों में शामिल हैं फिज़ियोथेरेपी, हायड्रोथेरेपी (पानी में कसरत) अथवा TENS (ट्रांस्क्युटेनस इलेक्ट्रिकल नर्व सिम्युलेशन) मशीन का उपयोग शामिल हैं। स्वप्रबंधन कोर्स जैसे कि 'एक्सपर्ट पेशन्ट प्रोग्राम' (विशेषज्ञ रोगी कार्यक्रम) मददगार हो सकते हैं।

एक्युपंचर, होमियोपैथी, एलेक्ज़ान्डर तकनीक और अरोमाथेरेपी जैसे उपचार भी कुछ लाभदायक हो सकते हैं।

कुछ विशेषज्ञ कभी-कभी पक्युटेनस वस्टीब्रोप्लास्टी अथवा कायफोप्लास्टी नामक एक शल्यक्रिया करते हैं, जो कि दर्दनाक रीढ़ के फ्रैक्चरों में उपयोगी सिद्ध होती है।

National Osteoporosis Society (नेशनल ऑस्टिओपरोसिस सोसायटी) के बारे में


National Osteoporosis Society (नेशनल ऑस्टिओपरोसिस सोसायटी) ऑस्टिओपरोसिस और भ्रुरभुरेपन के कारण होने वाले फ्रैकचरों की रोकथाम, उनके निदान और उपचार को बेहतर बनाने को समर्पित एकमात्र यूके-व्यापी धर्मार्थ संगठन है। हम लोगों को ऑस्टिओपरोसिस की रोकथाम के तरीके सीखने अथवा इस रोग और उसके कारण होने वाले फ्रैकचर के साथ जीने की व्यवस्था करने में सहायता करने के लिए अनेक प्रकार की सेवाएं प्रदान करते हैं।

हमे आपकी सहायता की आवश्यकता है!

एक स्वनिर्भर धर्मार्थ संगठन के रूप में National Osteoporosis Society (नेशनल ऑस्टिओपरोसिस सोसायटी) केवल अपने समर्थकों और जनसामान्य के सदस्यों की उदारता से ही अपनी सेवाएं प्रदान करना जारी रख सकती है। हम दान का हमेशा स्वागत करते हैं!

वैकल्पिक रूप से, क्या आप कोई प्रायोजित कार्यक्रम आयोजित करेंगे, या उसमें हिस्सा लेंगे, या फिर अपनी कंपनी को शामिल करेंगे? हम आपको विचार, अनुदान संचयन (फंड रेइजिंग) संबंधी सलाह, और आपकी गतिविधियों का प्रचार करने के लिए विभिन्न तरह की सामग्री प्रदान कर सकते हैं।

अनुदान संचयन के बारे में अधिक जानकारी पाने के लिए कृपया हम से संपर्क करें:

 01761 473 137

 fundraising@nos.org.uk

हमारी हेल्पलाइन

हमारी ऑस्टिओपरोसिस नर्स एक गोपनीय सेवा के माध्यम से आपको विशेषज्ञ सेवा और आवश्यक सहायता प्रदान करने के लिए उपलब्ध हैं। हेल्पलाइन आम जनता और स्वास्थ्य एवं सामाजिक देखभाल पेशेवरों के लिए उपलब्ध है। आप अपने प्रश्न पत्र, ई-मेल या फोन से पूछ सकते हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि हमारी जानकारी सब से सटीक, स्वतंत्र और अद्यतन ज्ञान पर आधारित हो, हमारी हेल्पलाइन वैज्ञानिक और चिकित्सकीय सलाहकारों द्वारा समर्थित है।


हर वर्ष दवाओं से उपचार, फ्रैकचर के जोखिम, स्कैन और परीक्षण, कसरत, स्वास्थ्यप्रद आहार और अन्य जीवनशैली परिवर्तन, भ्रुरभुरेपन के कारण होने वाले फ्रैकचर से होने वाली पीड़ा का प्रबंधन और ऑस्टिओपरोसिस और हड्डियों के स्वास्थ्य से संबंधित 13000 से अधिक उत्तर प्रदान किये जाते हैं।

कार्यदिवस पर सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे के बीच कॉल का उत्तर दिया जाता है (बैंक की छुट्टियों को छोड़ कर)। वे कॉल करने वाले जिन्हें सुनने में तकलीफ हो, टाइपटॉक का उपयोग कर सकते हैं।

वे कॉलर जो सीमित अंग्रेजी बोलते हैं या अंग्रेजी नहीं बोलते हैं वे भी हमारी हेल्पलाइन पर नर्स से बात कर सकते हैं। हमें बताइए आपको किस भाषा की आवश्यकता है और हम LanguageLine नाम की एक टेलीफोन अनुवाद सेवा का उपयोग कर सकते हैं, जो कि इस संवाद के लिए दुभाषिया प्रदान करेंगे।

गुणवत्ता और प्रशिक्षण के उद्देश्यों से कॉल्स की निगरानी या रिकॉर्डिंग की जा सकती है। यह सेवा डेटा प्रोटेक्शन एक्ट 1998 (Data Protection Act 1998) का अनुपालन करती है।

आप हेल्पलाइन नर्सों से निम्नलिखित तरीकों से संपर्क कर सकते हैं

 0808 800 0035

 nurses@nos.org.uk

 National Osteoporosis Society,
Camerton, Bath BA2 0PJ

बीटी की निवासी लाइन से किसी 0845 वाले नंबर पर कॉल करने पर 2.1 पेन्स प्रति मिनट की लागत होगी, साथ में प्रति कॉल 15 पेन्स का कॉल सेट अप शुल्क भी लगेगा (कुछ बीटी कॉल पैकेजों में निःशुल्क 0845 कॉल होते हैं)। अन्य टेलीफोन प्रदाताओं द्वारा प्रदान लैंडलाइन से कॉल का शुल्क सामान्यतः 1 पेन्स से 10.5 पेन्स प्रति मिनट होता है और इनमें अक्सर एक कॉल सेट अप शुल्क भी शामिल होता है। मोबाइल फोन से किये गये कॉल का शुल्क 12 पेन्स और 41 पेन्स प्रति मिनट के बीच होता है। वे कॉलर जिनका टेलीफोन नेटवर्क उन्हें 0845 नंबरों से लाभान्वित नहीं होने देता, हेल्पलाइन को 01761 472 721 पर कॉल कर सकते हैं। लागतें 1 जुलाई 2013 की लागतों के अनुसार सही हैं।


प्रचार और प्रभावित करना

हम ऑस्टिओपरोसिस से पीड़ित लाखों लोगों की ओर से प्रचार करते हैं। हमारे काम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है सरकारों और नीतियाँ बनाने वालों को प्रभावित करना ताकि सुनिश्चित किया जा सके कि ऑस्टिओपरोसिस को स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल नीति में वरीयता प्राप्त हो।

मुफ्त प्रकाशन

हम ऑस्टिओपरोसिस और संबंधित समस्याओं के बारे में मुद्रित और इलेक्ट्रॉनिक, दोनों रूपों में आम जनता और स्वास्थ्य पेशेवरों दोनों ही के लिए अनेक तरह की मुफ्त जानकारी का सृजन करते हैं। हमारे प्रकाशनों की पूर्ण सूची के लिए हमारी वेबसाइट पर जाएं या एक प्रकाशन ऑर्डर फॉर्म माँगें।

जानकारी पैक अथवा हमारे किसी भी प्रकाशन का ऑर्डर देने के लिए:

 **01761 471771** info@nos.org.uk





 www.nos.org.uk

सहायता समूह

हमारा पूरे यूके में सहायता समूहों का एक नेटवर्क है। यह नियमित रूप से बाहर के वक्ताओं द्वारा वक्तव्यों के साथ मीटिंग्स और ऑस्टिओपरोसिस के साथ जीने के अनुभवों को साझा करने का आयोजन कर स्थानीय समुदायों को आवश्यक सहायता और जानकारी प्रदान करते हैं। वे अनेक अन्य गतिविधियाँ भी आयोजित करते हैं, जैसे कि जागरूकता लाना और प्रचार करना।

यदि आप अपने स्थानीय समूह के साथ शामिल होना चाहते हैं, तो हम से संपर्क करें:

 **01761 473 122**

 groups@nos.org.uk

सदस्य बनें

National Osteoporosis Society (नेशनल ऑस्टिओपरोसिस सोसायटी) के सदस्य बनें और ऑस्टिओपरोसिस और भुरभुरेपन के कारण होने वाले फ्रैक्चरों की रोकथाम, उनके निदान और उपचार को

बेहतर बनाने को समर्पित एकमात्र यूके-व्यापी धर्मार्थ संगठन को सहायता प्रदान करें। हमारे सदस्य धर्मार्थ संगठन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, और उपचार को बेहतर बनाने के हमारे प्रयासों में सहायता करते हैं और हमारे आंदोलनों में अपनी आवाज़ को भी शामिल करते हैं।

सदस्य बनने पर आप प्राप्त करेंगे:

साल में हमारी पत्रिका Osteoporosis News की चार प्रतियाँ।

साझीदार कंपनियों से उत्पादों और सेवाओं पर पैसा बचाने वाली छूट।

हमारी वेबसाइट के चर्चा फोरमों और केवल सदस्यों के लिए सीमित क्षेत्र तक पहुँच।

आपकी सदस्यता हमें इनमें सहायता करेगी:

ऑस्टिओपरोसिस नर्सों की टीम के स्टाफ वाली हेल्पलाइन सेवा प्रदान करना।

ऑस्टिओपरोसिस के क्षेत्र में महत्वपूर्ण अनुसंधान का निधियन करना।

सरकारों और स्वास्थ्य समितिओं को ऑस्टिओपरोसिस से पीड़ित लोगों के लिए बेहतर उपचार प्रदान करने के लिए बाध्य करने वाला जनमत तैयार करना।

ऑस्टिओपरोसिस के सभी पहलुओं के बारे में अद्यतन प्रकाशन प्रदान करना।

आप आज ही केवल £18 अथवा संयुक्त सदस्यता के लिए £25 का शुल्क चुका कर National Osteoporosis Society (नेशनल ऑस्टोपरोसिस सोसायटी) के सदस्य बन सकते हैं। हम से संपर्क करें: 01761 473 287

www.nos.org.uk

हमारे सदस्यता वर्गों के बारे में अधिक जानकारी के लिए देखें www.nos.org.uk/membership

यदि आपको और जानकारी चाहिए, तो कृपया संपर्क करें:

0808 800 0035 (सामान्य पल्शन)

01761 472 721 (हेल्पलाइन)

www.nos.org.uk

Camerton, Bath BA2 0PJ.


National Osteoporosis Society

(नेशनल ऑस्टिओपरोसिस सोसायटी)


ऑस्टिओपरोसिस और भ्रूभुरेपन के कारण होने वाले फ्रैक्चरों की रोकथाम, उनके निदान और उपचार को बेहतर बनाने को समर्पित एकमात्र यूके-व्यापी धर्मार्थ संगठन है। यह धर्मार्थ संगठन कोई सरकारी निधियन प्राप्त नहीं करता और अपने महत्वपूर्ण कार्य को पूरा करने के लिए व्यक्तियों की उदारता पर निर्भर है।


ऑस्टिओपरोसिस संबंधी जानकारी और सहायता के लिए हमारी हेल्पलाइन से संपर्क करें:

 **0808 800 0035**

 **nurses@nos.org.uk**

सदस्य बनने या दान करने के लिए

 **01761 473 287**

 **ऑनलाइन यहाँ सदस्य बनें**

www.nos.org.uk