

## ઓસ્ટિયોપોરોસિસ શું છે?

આપણા હાડકાં કોલેજન (પ્રોટીન), કેલ્શિયમ ક્ષાર અને અન્ય ખનિજો ધરાવે છે. દરેક હાડકું કોર્ટિકલ અસ્થિ તરીકે ઓળખાતા એક જાડા બાહ્ય કવચનું અને એક મજબૂત આંતરિક જાળીદાર ટ્રેબીક્યુલર અસ્થિનું બનેલું હોય છે જે મધપૂડા જેવું દેખાય છે, અને અસ્થિનાં સ્ટ્રુટ્સની વચ્ચે લોહી અને મજ્જા ધરાવે છે.

આ માળખું બનાવતા સ્ટ્રુટ્સ પાતળા બની અને નાજુક તથા બટકણા બનવાને કારણે ઓસ્ટિયોપોરોસિસ થાય છે.

ઓસ્ટિયોપોરોસિસ સામાન્ય રજોનિવૃત્તિ બાદની સ્ત્રીઓ સાથે સંકળાયેલો છે. જોકે, પુરુષો, યુવાન સ્ત્રીઓ, બાળકો અને ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને પણ અસર થઈ શકે છે.

### શું તમને ખબર હતી?

50 વર્ષથી વધુ ઉંમરની લગભગ બે મહિલાઓ માંથી એક માં અને પાંચ પુરુષોમાંથી એક માં, મુખ્યત્વે નબળા અસ્થિ આરોગ્યને કારણે, હાડકું તૂટી જાય છે.

## શાનાં કારણે ઓસ્ટિયોપોરોસિસ શાય છે?

આપણા હાડકાઓમાં બે પ્રકારનાં કોષો સતતપણે કાર્યરત હોય છે, નવા હાડકાનું નિર્માણ કરતા અને જુના હાડકાને તોડી પાડતા. આપણા મધ્ય-20s સુધી નિર્માણ કરતા કોષો સખત મહેનત કરી અને આપણા હાડપિંજરને તાકાતવાન બનાવે છે. આપણી 40s સાથે જ, ધ્વંશ કોષો વધુ સક્રિય બને છે અને આપણા હાડકાઓ ધીમે ધીમે પોતાની ઘનતા ગુમાવી બેસે છે.

રજોનિવૃત્તિ બાદનાં વર્ષોમાં એસ્ટ્રોજનનું સ્તર ઘટતા સ્ત્રીઓ હાડકાની ઘનતા ઝડપથી ગુમાવી બેસે છે. આ ઓસ્ટિયોપોરોસિસ અને ભાંગી જતા હાડકા તરફ દોરી જઈ શકે છે.

## ઓસ્ટિયોપોરોસિસનાં પરિણામો

નાનકડી ગાંઠ કે પડી જવાથી ઓસ્ટિયોપોરોસિસને કારણે હાડકાઓમાં ભંગાણ સર્જાઈ શકે છે. આ તુટેલા હાડકાઓ, સામાન્યપણે ફ્રેજીલિટી ફેકચર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તેઓ કાંડા, નિતંબ અને કરોડમાં સૌથી વધુ સામાન્ય છે, જોકે શરીરના અન્ય ભાગોમાં પણ અસર થઈ શકે છે.

પીઠ (કરોડરજ્જુના ફેકચર) માં સંકુચિત હાડકાંઓ ઊંચાઈમાં ઘટાડો અને કરોડરજ્જુમાં વળાંક તરફ દોરી જઈ શકે છે, જ્યારે તૂટેલા નિતંબ સ્વતંત્રતા અને વિશ્વાસ એમ બંનેનાં ઘટાડામાં પરિણમે છે.

ઓસ્ટિયોપોરોસિસ હોવાનો આપમેળે એવો મતલબ નથી થતો કે તમારા હાડકાં તૂટી જશે; તેનો અર્થ એ થાય છે કે તમને 'ફેકચરનું વધુ જોખમ' રહેલું છે. પાતળા, નાજુક હાડકાંઓ પોતે જ પીડાદાયક નથી, પરંતુ તૂટેલા હાડકાઓમાં પરિણમી શકે તેવા હાડકાંઓ પીડાનું કારણ બની શકે છે અને અન્ય સમસ્યાઓ પેદા કરી શકે છે.

જો કે, અસરકારક દવાની સારવારો, ફિઝીયોથેરાપી અને વ્યવહારુ આધારથી વધતાં ફેકચરનું જોખમ ઘટાડી શકાય છે અને ઝડપી રિકવરી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

### શું તમને ખબર હતી?

'તૂટેલું હાડકું' અને 'ફેકચર' એ બન્ને એક જ વસ્તુ છે. ઓસ્ટિયોપોરોસિસને કારણે કરોડરજ્જુમાં થતું ફેકચર, સંકુચિત અથવા ફાયર આકારનાં બની જતા અસ્થિમાં પરિણમી શકે છે.

## મજબૂત હાડકાં માટે તંદુરસ્ત જીવન

ઓસ્ટિયોપોરોસિસને કારણે થતા

ફ્રેક્ચરને અટકાવવું

આપણા જનીનો આપણા હાડપિંજરનું સંભવિત કદ અને શક્તિ નક્કી કરવા માટે યાવીરૂપ છે, પરંતુ જે રીતે આપણે આપણું જીવન જીવીએ છીએ તે પણ આપણી યુવાનીમાં આપણી 'અસ્થિ બેંક' માં હાડકાંનું કેટલું રોકાણ કર્યું, અને પછીનાં જીવનમાં આપણે કેટલું જાળવી શકીએ તેમાં ભાગ ભજવી શકે છે.

## તંદુરસ્ત સમતોલ આહાર

તમારી ઉંમર કે જાતિ ગમે તે હાય, તમે આજે ક્યો આહાર લો છો તે ભવિષ્ય માટે તમારા હાડપિંજરને મજબૂત રાખવા માટે મદદરૂપ થશે કે નહીં તેની ખાતરી કરવી આવશ્યક છે.

જો કે, પૂરતું કેલ્શિયમ મેળવવું મહત્વનું છે, પણ સાથોસાથ એક તંદુરસ્ત, સંતુલિત આહાર તમારા હાડકાં માટે જરૂરી બધા વિટામિન્સ, મિનરલ્સ અને અન્ય પોષક તત્વો પૂરા પાડવા માટે જરૂરી છે. ફળ અને શાકભાજી, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ જેવા કે બ્રેડ, બટેટા, પાસ્તા અને અનાજ, દૂધ અને ડેરી ઉત્પાદનો, તથા પ્રોટિન જેવા કે માંસ, માછલી, ઇંડા, કઠોળ, બદામ અને બિજ સહિત ચાર મુખ્ય જૂથોની ખોરાકની વિશાળ વિવિધતાનો સમાવેશ કરતો આહાર લેવાનો ધ્યેય રાખવો જોઈએ.

## કેલ્શિયમ

કેલ્શિયમ મજબૂત દાંત અને હાડકાં માટે આવશ્યક છે કારણ કે તે તેમને તાકાત અને સખતાઈ આપે છે. આપણા શરીરમાં 1kg જેટલું આ મહત્વપૂર્ણ ખનિજ આવેલું હોય છે, જેમાંથી 99 ટકા આપણા હાડકાંમાં મળી આવે છે. મોટા ભાગના લોકો વધારાની પૂરવણીઓની જરૂર વગર, પોષક આહાર દ્વારા પૂરતું કેલ્શિયમ મેળવી શકવા સમર્થ હોવા જોઈએ. દૈનિક 700mg ની ભલામણ કરવામાં આવે છે, જો કે, ઓસ્ટિયોપોરોસિસ દવાઓની સારવાર લેતા લોકો માટે લગભગ 1,000mg પ્રતિ દિવસથી લાભ થઈ શકે છે.

આહાર	હિસ્સાનું કદ (મધ્યમ કદનું)	કેલ્શિયમ સામગ્રી (mg)
<b>ડેરી અને દૂધ વિકલ્પો</b>		
દૂધ (અર્ધ મલાઇ-તારવેલું)	200ml	240
સોયા દૂધ (કેલ્શિયમ યુક્ત)	200ml	240
ચેદાર ચીઝ	30g (નાની દિવાસળીની પેટી કદની)	222
પનીર ચીઝ	50g	269

આહાર	હિસ્સાનું કદ (મધ્યમ કદનું)	કેલ્શિયમ સામગ્રી (mg)
<b>ડેરી અને દૂધ વિકલ્પો (ચાલુ.)</b>		
ક્રુટ યોગર્ટ (નીચી ચરબી)	150g તપેલી	210
સાદું દહીં (ઓછી ચરબી)	1 ટેબલસ્પુન (ચમચી) (40g)	65
<b>શાકભાજીઓ</b>		
કર્લી કેલ	95g	143
ઓકરા - ભીંડા (ભારે તાપમાં તળેલા)	8 મધ્યમ કદની (40g)	88
સ્પ્રિંગ ગ્રીન્સ (બાફેલી)	95g	71
ડુંગળી (તળેલી)	150g (1 મધ્યમ કદની કાચા વજનની)	62
ટામેટાં (ડબ્બામાંના)	400g (1 કેન)	44
પાક ચોઈ (વરાળથી બાફેલી)	50g	37
કોર્જેટ (તળેલી)	90g	34
લીલી કોબી (બાફેલી)	95g	51
બ્રોકોલી	85g	30
વટાણા (થીજવેલા)	70g	26
લીક (બાફેલી)	80g (દાંડીનો 1 સફેદ હિસ્સો)	16
ચણા (તૈયાર/સુકવેલા)	1 આખો ભરેલો ટેબલસ્પુન (35g)	15
સાવર્કાઉટ	1 ટેબલસ્પુન (30g)	15
કાકડી (કાચી)	1 ઇંચનો ટુકડો (60g)	13
રીંગણ (તેલમાં તળેલા)	½ (130g)	10
લીલી ડુંગળીઓ	2 (20g)	8
બીટ (આથેલાં)	35g	7
<b>કઠોળ/દાળ</b>		
તોફુ (શેકેલા/તળેલા)	120g	216
શેકેલા કઠોળ	135g	57
લાલ દાળ (સુકવેલી/ બાફેલી)	80 g કાચું વજન	13
<b>બ્રેડ/પાસ્તા/અનાજ</b>		
નાન રોટી (સાદી)	160g	230
પિત્તા રોટી (સફેદ)	નાની / ½ પિત્તા (75g)	104
ઇંડા નૂડલ્સ	180g	77
કણેક બ્રેડ	1 સ્લાઇસ (30g)	52
ચોખા (બાફેલા)	180g (રાંધેલું વજન)	25
ચપાતીઓ (ચરબી સાથે બનાવેલી)	60g	40
<b>પરચુરણ</b>		
હેરિંગ (શેકેલી)	120g (મધ્યમ)	95
તલ	1 ટેબલસ્પુન (12g)	80
એપ્રિકોટ - જરદાળુ (સૂકા)	4 (32g)	23

## વિટામિન ડી

તમારા શરીરને કેલ્શિયમનું શોષણ કરવામાં મદદરૂપ થવા માટે તમારે વિટામિન ડી ની જરૂર છે. શ્રેષ્ઠ સ્ત્રોત સૂર્યપ્રકાશ છે, જેનો તમારી ત્વચામાં મહત્વપૂર્ણ વિટામિનનાં ઉત્પાદન માટે ઉનાળાનાં મહિનાઓ દરમિયાન તમારું શરીર ઉપયોગ કરે છે. તમારે સનસ્ક્રીન વગર અને દાઝી નહીં જવાની કાળજી લઇને દિવસમાં એક કે બે વાર એક દિવસ તમારા ચહેરા અને હાથ પર સૂર્યપ્રકાશનો સંસર્ગ દસ મિનિટ સુધી થવા દેવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. મે અને સપ્ટેમ્બર વચ્ચે બહાર નીકળો જેથી તમારું શરીર શિયાળાના મહિનાઓ દરમિયાન ઉપયોગ કરી શકે તે માટે તમને જરૂરી વિટામિન ડી નું પુરતા પ્રમાણમાં ઉત્પાદન કરી શકે.

સગર્ભા અને સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રીઓ, 65 વર્ષથી વધુ ઉંમરનાં વયસ્કો કે જેઓ પુરતા સૂર્યપ્રકાશનો સંસર્ગ કરતા નથી, તથા શિશુઓ અને 5 વર્ષથી ઓછી વયનાં બાળકોને આગ્રહ કરવામાં આવે છે કે તેઓએ વિટામિન ડી નાં પૂરક લેવા જોઈએ (દૈનિક 10 માઇક્રોગ્રામ). આફ્રિકન, આફ્રિકન - કેરેબિયન અને દક્ષિણ એશિયન મુળનાં લોકો, ખાસ કરીને જો તેઓ સાંસ્કૃતિક કારણોસર સંપૂર્ણ શરીર આવરતા પરિધાનો પહેરે તો, તેઓમાં પણ વિટામિન ડી ની ઉણપનું જોખમ છે અને વિટામિન ડી નાં પૂરક લેવાની જરૂર પડી શકે છે.

## ધુમ્રપાન બંધ કરો

ધુમ્રપાનથી નિર્માણ કરતા કોષોને તેઓનાં કાર્યમાં અવરોધ ઉભો થાય છે જેને લીધે હાડકાંઓ પર ઝેરી અસર થાય છે.

## આલ્કોહોલનું સેવન ઘટાડો

આલ્કોહોલનું વધુ પડતું સેવન ઓસ્ટિયોપોરોસિસ અને ફ્રેક્ચર માટે એક નોંધપાત્ર જોખમી પરિબલ છે. ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સી દ્વારા સૂચિત વર્તમાન દૈનિક ભલામણ મર્યાદા, સ્ત્રીઓ માટે બે થી ત્રણ એકમો અને પુરુષો માટે ત્રણ થી ચાર એકમો છે. (એક એકમ બરાબર વાઇન નો એક નાનો ગ્લાસ (125ml) અથવા અડધો પાઇન્ટ (300 ml) બિયર અથવા સાઇડર.)

## વ્યાયામ અને મજબૂત હાડકાંઓ

તમે નિયમિતપણે વજન-ઉંચકવાની કસરત કરો તે તમારા હાડપિંજરને મજબૂત બનાવવાનો બીજો એક માર્ગ છે. આ એક પ્રકારની શારિરીક પ્રવૃત્તિ છે જેમાં તમે તમારા પોતાનાં શરીરનાં વજનને આધાર આપો છો, ઉદાહરણ તરીકે, તમારા જોગીંગ, એરોબિક્સ, ટેનિસ, નૃત્ય અને ઝડપી ચાલ. જો તમને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ હોય અને અસ્થિભંગનાં ઉંચા જોખમ પર હોવ, તો તમારે ભારે માત્રામાં, ખુબ જ અસરકારક અને આગળ ઝુકવાની (તમારા પગનાં અંગુઠાને અડવાની) કસરત કરવામાં કાળજી રાખવાની જરૂર પડી શકે છે. યાદ રાખો, સક્રિય રહેવું આવશ્યક છે અને તમને આનંદ પડે તેવી કસરતો શોધી કાઢો.

વૃદ્ધ લોકોમાં જ્યારે તેઓનાં હાડકાંઓ દુર્બળ હોય છે અને તેઓ પડી જતા હોય છે ત્યારે નિતંબ તૂટતા હોય છે. તરવું,

બાગકામ, ગોલ્ફ અને તાઈ ચી જેવી કસરતો સ્નાયુની મજબૂતાઈ, સંતુલન અને સંકલન જાળવવા અને તમારા પડી જવાનાં જોખમને ઘટાડવા માટે મદદ કરી શકે છે.

વધુ કમજોર લોકોને પડી જવાનું રોકવા માટેની સેવા માટે સ્થાનિક હોસ્પિટલ ખાતે એક ફીઝિયોથેરાપીસ્ટ અથવા રેફરલ તરફથી ચોક્કસ કસરતોની જરૂર પડી શકે છે.

## ઓસ્ટિયોપોરોસિસનું નિદાન કરવું અને તમારા ફ્રેક્ચરનાં જોખમની આકારણી કરવી

તમારા ઓસ્ટિયોપોરોસિસ અને ફ્રેક્ચરનાં જોખમમાં વધારો કરતા પરિબલોમાં આ મુજબનો સમાવેશ થાય છે:

### જનીનો

આપણા હાડકાંઓનું આરોગ્ય મોટે ભાગે આપણા માતાપિતા પાસેથી વારસમાં આપણને મળેલા જનીનો પર આધાર રાખે છે. જો તમારા માતાપિતા પૈકી કોઈ એકમાં તૂટેલા નિતંબ હોય, તો તમને પોતાને ફ્રેક્ચર થવાની સંભાવના રહેલી છે.

### ઉંમર

વૃદ્ધાવસ્થાનાં જીવનમાં અસ્થિનાં નુકશાનમાં વધારો થાય છે તેથી 75 વર્ષની વયે લગભગ અડધા ભાગની વસ્તિને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ હશે. તમે જેમ જેમ વૃદ્ધ થતા જાઓ તેમ, સામાન્યપણે તમારા હાડકા વધુ બટકણા બનતા જાય છે અને અસ્થિભંગની સમસ્યાની સંભાવના વધતી જાય છે, તમારા હાડકાની ઘનતા ગમે તે હોય.

### લિંગ

સ્ત્રીઓ પુરુષો કરતા નાનાં હાડકાંઓ ધરાવતી હોય છે અને તેઓ રજોનિવૃત્તિનો અનુભવ કરતી હોય છે જે હાડકાનાં પતનની પ્રક્રિયાને વેગ આપે છે.

### અગાઉના ફ્રેક્ચર

જો તમારા પહેલેથી જ કરોડ સહિતના હાડકા તૂટ્યા હોય તો, તમારામાં ભવિષ્યમાં ફ્રેક્ચર થવાની વધુ શક્યતા રહેલી છે.

### વંશ-જાતી

કોકેશિયન અથવા એશિયન મૂળના લોકો કરતા આફ્રી કેરેબિયન લોકોમાં ઓછું જોખમ રહેલું છે કારણ કે તેઓનાં હાડકાંઓ મોટા અને મજબૂત હોય છે.

### શરીરનું ઓછું વજન

જો તમારું નીચું BMI (બોડી માસ ઇન્ડેક્સ) હોય, 19kg/m<sup>2</sup> કરતા નીચે, તો તમારામાં ઓસ્ટિયોપોરોસિસ અને ફ્રેક્ચર થવાનું વધુ જોખમ રહેલું હોય છે.

### પડવું

પડી જવાનું જોખમ ધરાવતા વૃદ્ધ લોકો માં 75 વર્ષની આયુ બાદ, ફ્રેક્ચર થવાની વધુ શક્યતા રહેલી છે, ખાસ કરીને નિતંબનું ફ્રેક્ચર.

તમને વધુ જોખમમાં મૂકતા અન્ય પરિબલોમાં આ મુજબનો સમાવેશ થાય છે:

ડુમેટોઇડ આર્થ્રાઇટિસ

વહેલી રજોનિવૃત્તિ પરિણામે મહિલાઓમાં સેક્સ હોર્મોન એસ્ટ્રોજનનાં નીચા સ્તર, અંડકોશ દૂર કરવા સાથે હિસ્ટેક્ટોમી (45 વર્ષની આયુ પહેલા), એનોરેક્સીઆ નર્વોસા કે સ્તન કેન્સર માટે એરામેટિસ ઇન્હિબિટર્સ જેવી દવાઓ લેવી.

કેટલાક કેન્સર માટે સર્જરી કે સારવાર બાદ પુરૂષોમાં ટેસ્ટોસ્ટેરોનનાં નીચા સ્તરો

કોન અથવા સેલિયાક રોગ જેવી ખોરાકનાં શોષણ પર અસર કરતી બીમારીઓ

લાંબા સમયનાં હલનચલનની ડુકાવટનું કારણ બનતી શરતો

ત્રણ મહિના સુધી અન્ય તબીબી બીમારીઓ માટે પ્રેડનિસોલોને કોર્ટીકોસ્ટેરોઇડ ટીકડીઓ લેવી

વધુ પડતા પ્રમાણમાં આલ્કોહોલ પીવો

ધુમ્રપાન

## સ્કેન પર ઓસ્ટિયોપોરોસિસનું નિદાન

જ્યારે તમારા હાડકાની માત્રા, સ્કેન પરનાં માપન મુજબ, સરેરાશ કરતા નોંધપાત્ર રીતે ઓછી હોવાનું જોવા મળે છે, ત્યારે હાલમાં ઓસ્ટિયોપોરોસિસનું નિદાન બોન ડેન્સિટી સ્કેનીંગ મશીન પર થાય છે. તમારા હાડકાઓની ઘનતા જેટલી ઓછી તેટલું હાડકાઓ તુટવાનું જોખમ વધારે.

કેન્દ્રીય દ્વિ ઊર્જા એક્સ-રે એબ્સોર્પ્શમેટ્રી (DXA) સ્કેનીંગ હાલમાં સૌથી ચોક્કસ અને વિશ્વસનીય પદ્ધતિ છે. તે રેડિયેશનનો ખૂબ જ ઓછો માત્રામાં ઉપયોગ કરતી એક સરળ, પીડારહિત પ્રક્રિયા છે. તમને 10-15 મિનીટ માટે સુતેલી સ્થિતિમાં રહેવાનું કહેવામાં આવશે એ દરમિયાન એક્સ-રે સ્કેનીંગ આર્મ તમારા કરોડરજ્જુ અને નિતંબ ઉપરથી પસાર થઇ અને તેઓની છબીઓ લેશે. આ સ્કેનર્સ સામાન્ય રીતે હોસ્પિટલોમાં હોય છે પણ જોકે બધી જ હોસ્પિટલો તે ધરાવતી નથી.

બોન ડેન્સિટી સ્કેનની માત્ર એવા લોકો માટે ભલામણ કરવામાં આવે છે જેઓને ફેજીલિટી ફેક્ટરનાં ઉંચા જોખમ પર રહેલા હોવાનું માનવામાં આવે છે. તમારા જી.પી. તમારી સાથે તમારા જોખમ પરિબલો પર ચર્ચા કરશે અને પછી રેફરલ જરૂરી છે કે નહીં તે નક્કી કરશે. તમને લાગે કે તમે જોખમ પર છો, તો તમારા જી.પી. સાથે સ્કેન ઉપયોગી છે કે કેમ તે અંગે ચર્ચા કરવા માટે વાતચીત કરો.

## ફેક્ટરનાં જોખમની આકારણી

જો કે ઓસ્ટિયોપોરોસિસનાં નિદાનથી ફેક્ટરનું જોખમ વધી જશે, અન્ય ઘણા પરિબલો પણ તમારા જોખમમાં ફાળો આપશે. આવા કેટલાક જોખમનાં પરિબલો, જેમ કે પડી જવાનું જોખમ, જીવનશૈલીનાં ફેરફારો દ્વારા નાથવામાં આવી શકે છે. અન્ય હાડકાની મજબૂતાઇ સાથે સંબંધિત રહેલા છે અને કદાચ દવાની સારવારો લઈને સુધારી શકાય છે.

જ્યારે ડોક્ટરો તેઓનાં ફેક્ટરનાં જોખમને ઘટાડવા માટે કોને દવા સારવારની જરૂર છે તે નક્કી છે ત્યારે, તેઓ માત્ર ઓસ્ટિયોપોરોસિસનું નિદાન કરવાને બદલે 'ફેક્ટર જોખમ આકારણી' નો ઉપયોગ કરવા તરફ આગળ વધે છે. આ માટે તેઓ FRAX™ તરીકે ઓળખાતા ફેક્ટર જોખમ આકારણી સાધનનો ઉપયોગ કરે છે. અસ્થિ ઘનતાનું માપન આ આકારણીનાં ભાગની રચના કરી શકે પરંતુ તે હંમેશા જરૂરી ન પણ હોય.

## ફેક્ટરનું જોખમ ઘટાડવા માટે દવાની સારવારો

ઓસ્ટિયોપોરોસિસની સારવાર તમારી ઉંમર, લિંગ, તબીબી ઇતિહાસ અને જે તમારા ક્યા હાડકાઓ તૂટી ગયા છે વગેરે સહિતનાં ઘણા પરિબલો પર આધાર રાખે છે. ઓસ્ટિયોપોરોસિસની દવાની સારવારો હાલમાં અસ્તિત્વમાં રહેલા હાડકાઓને મજબૂત બનાવવાનો ધ્યેય રાખે છે, અને વધુ હાડકા તૂટતા અટકાવવામાં મદદરૂપ શાય છે, તથા સૌથી અગત્યનું, તૂટેલા હાડકાં જોખમ ઘટાડે છે.

ઓસ્ટિયોપોરોસિસ માટે મુખ્ય દવાની સારવારો નીચે પ્રમાણે છે:

બિસફોસ્ફોનેટ્સ એલેન્ડ્રોનિક એસિડ / એલેન્ડ્રોનેટ (ફોસામેક્સ), રાઇસડ્રોનેટ (એક્ટોનેલ), આઇબાન્ડ્રોનેટ (બોનવિવા) અને ઝોલેડ્રોનિક એસિડ (અકલાસ્ટા)

દૈનિક, સાપ્તાહિક કે માસિક ધોરણે ટીકડી સ્વરૂપમાં ઉપલબ્ધ છે. આઇબાન્ડ્રોનેટ પણ એક ત્રિ- માસિક ઈન્જેક્શન પ્રમાણે આપવામાં આવે છે. ઝોલેડ્રોનિક એસિડને કાંડામાં ડ્રીપ મારફતે વાર્ષિક સંમિશ્રણ તરીકે આપવામાં આવે છે.

સીલેક્ટિવ ઇસ્ટ્રોજન રીસેપ્ટર મોડ્યુલર (SERM) રોલોક્ષીફેન (ઇવિસ્ટા)

રજોનિવૃત્તિ પછી મહિલાઓમાં કરોડરજ્જુનાં ફેક્ટર જોખમને ઘટાડવા માટે સૂચવવામાં આવે છે.

સ્ટ્રોન્ટિયમ રેનેલેટ (પ્રોટેલોસ)

હાડકાઓનું નિર્માણ કરતા અને હાડકાઓનું ભંજન કરતા કોષો એમ બન્ને પ્રકારનાં કોષોને અસર કરતા જણાય છે અને એમ નિતંબ અને કરોડરજ્જુનાં ફેક્ટરનાં જોખમો ઘટાડે છે. તે તૂટી ગયેલા હાડકાંઓનાં જોખમને ઘટાડવા માટે કેવી રીતે કામ કરે છે કે

અસ્પષ્ટ છે. તે પાવડર સ્વરૂપમાં આવે છે અને પાણીમાં મિશ્રીત કરીને દૈનિક લેવામાં આવે છે અને તેને હાલમાં હૃદયની તકલીફ વગરના લોકો માટે સિમીત કરવામાં આવેલ છે જેમને માટે કોઈ વૈકલ્પિક સારવાર નથી.

### ડેનોસુમાબ (પ્રોલિઆ)

ચામડીની નીચે ઈન્જેક્શન તરીકે એક વર્ષમાં બે વખત આપવામાં આવે છે.

### પેરાથાઇરોઇડ હોર્મોન (PTH) ટ્રિટમેન્ટ ટેરિપેરાટાઇડ (ફોરસ્ટીયો), પ્રિઓટેક્ટ

કરોડરજ્જુનાં ફેક્ટરનાં જોખમને ઘટાડવા માટે સૂચવવામાં આવે છે. આ દવાઓને સ્વ-સંચાલિત રીતે દૈનિક ઈન્જેક્શન તરીકે 18-24 મહિનાઓનાં સમયગાળામાં આપવામાં આવે છે. તેઓ માત્ર નિષ્ણાતો પાસેથી જ ઉપલબ્ધ હોય છે અને સામાન્ય રીતે કરોડરજ્જુનાં સંખ્યાબંધ ફેક્ટર થી પિડાતા લોકો માટે સૂચવવામાં આવે છે.

### કેલ્શિયમ અને વિટામિન ડી

ઘણીવાર નિતંબ તૂટી જતા રોકવામાં મદદરૂપ થવા વૃદ્ધ લોકો માટે સૂચવવામાં આવે છે.

અન્ય સારવારો છે જે સામાન્ય રીતે જ્યારે બાકીની સારવારો યોગ્ય ન જણાતી હોય ત્યારે જ સૂચવવામાં આવે છે, જેમ કે, કેલ્સિટ્રોલ (રોકાલ્ટ્રોલ). હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી સામાન્ય રીતે લોહી ગંઠાવાઇ જવાનાં, હૃદય રોગ, હુમલા અને સ્તન કેન્સરનાં લાંબા ગાળાના જોખમોને કારણે ઓસ્ટિયોપોરોસિસ સારવાર માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી નથી. નાની વયની રજોનિવૃત્તિ-બાદની મહિલાઓમાં જોખમ અને ફાયદાઓની કાળજીપૂર્વકની વિચારણા બાદ તેને ગણનામાં લેવામાં આવી શકે છે. નીચા હોર્મોન સ્તરો ધરાવતા પુરુષો માટે તેમના હાડકાં મજબૂત કરવા માટે ટેસ્ટોસ્ટેરોન સૂચવવામાં આવી શકે છે.

### તૂટેલા હાડકાંમાંથી પુનઃસ્થાપન મેળવવું

હાડકાંઓ 6-8 અઠવાડિયામાં સાજા થતા હોય છે પરંતુ પીડા અને અન્ય સમસ્યાઓ લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહી શકે છે. તૂટેલા નિતંબમાંથી પુનઃસ્થાપન એક લાંબી પ્રક્રિયા હોઇ શકે છે અને તમે સાજા કરવામાં સહાય મેળવવા માટે ફીઝિયોથેરાપીસ્ટ અને સામાજિક સેવાઓ માટે રેફરલ જરૂર પડી શકે છે.

કરોડરજ્જુમાં સંકુચિત અથવા ફાયર આકારના હાડકાં (કરોડરજ્જુનું ફેક્ટર) ક્યારેક ખૂબ પીડાદાયક હોઇ શકે પરંતુ હંમેશા માટે નથી હોતા. હાડકાંઓની મુદ્રામાં ફેરફારો અને આ સ્નાયુઓ અને અસ્થિબંધન પર પડતી તાણને કારણે સાજા થઇ ગયા બાદ પણ લાંબા ગાળાની તીવ્ર પીડા ચાલુ રહી શકે છે. કરોડરજ્જુને આધાર આપતા સ્નાયુઓ મજબૂત કરવા માટે મદદ માટે કસરતો મદદરૂપ થઇ શકે છે.

તમારા જી. પી. દ્વારા સૂચવવામાં આવતી સરળ તાત્કાલિક પીડા દૂર કરનારી, અથવા સખત પીડા રાહત દવાઓ જો યોગ્ય રીતે લેવામાં આવે તો ઘણો ફરક આણી શકે છે. ક્યારેક એનએચએસ પેઇન ક્લિનિક માટે રેફરલ જરૂરી બની શકે છે. પીડાની વ્યવસ્થા કરવા માટેની દવા રહીત રીતોમાં ફિઝિયોથેરાપી, જલોપચાર (પાણીમાં વ્યાયામ) અથવા TENS (ટ્રાન્સક્યુટેનિયસ ઇલેક્ટ્રિકલ નર્વ સ્ટિમ્યુલેશન) મશીનનો ઉપયોગ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. 'નિષ્ણાત દર્દી કાર્યક્રમ' જેવા સ્વયં-સંચાલિત અભ્યાસક્રમો મદદરૂપ થઇ શકે છે.

એક્યુપંકચર, હોમીયોપેથી, એલેક્ઝાન્ડર ટેકનીક અને એરોમાથેરાપી જેવા ઉપચારો પણ અમુક અંશે લાભદાયી થઇ શકે છે.

કેટલાક નિષ્ણાતો ક્યારેક પીડાદાયક કરોડરજ્જુનાં ફેક્ટરમાં મદદરૂપ થવા માટે પરક્યુટેનિયસ વેર્ટેબ્રોપ્લાસ્ટિ અથવા કાયફોપ્લાસ્ટિ તરીકે જાણીતી વાઢકાપ પ્રક્રિયાઓ વાપરે છે.

નાજુક હાડકાંઓ અને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ માટે દવાની સારવારો ફેક્ટરનાં જોખમમાં આશરે 50 ટકાનો ઘટાડો કરી શકે છે.

## નેશનલ ઓસ્ટિયોપોરોસિસ સોસાયટી વિશે


નેશનલ ઓસ્ટિયોપોરોસિસ સોસાયટી ઓસ્ટિયોપોરોસિસ અને નાજુક ફેક્ટરનાં નિયંત્રણ, નિદાન અને સારવાર માટે સમર્પિત સમગ્ર યુકે માં વ્યાપ ધરાવતી એક માત્ર રાષ્ટ્રિય ધર્માદા સંસ્થા છે. અમે ઓસ્ટિયોપોરોસિસ અટકાવવા અથવા તેના દ્વારા થતા રોગ અને ફેક્ટર સાથેની અવસ્થામાં જીવન જીવવાની વ્યવસ્થા શીખવા માટે મદદરૂપ થવા માટે સેવાઓની વિશાળ શ્રેણી પૂરી પાડીએ છીએ.

### અમને તમારી સહાયની જરૂર છે!

સ્વતંત્ર ધર્માદા સંસ્થા તરીકે, નેશનલ ઓસ્ટિયોપોરોસિસ સોસાયટી માત્ર અમારા સમર્થકો અને જાહેર સભ્યોની ઉદારતાનાં આધાર પર જ અમારી સેવાઓ પૂરી પાડવાનું ચાલુ રાખી શકે છે. આપનું દાન હંમેશા સ્વિકાર્ય છે!

વૈકલ્પિક રીતે, પ્રાયોજિત ઘટનામાં ભાગ લેવા અથવા યોજવા, અથવા તમારી કંપનીને સામેલ કરવાનું કેમ રહેશે? અમે તમને વિચારો, ભંડોળ ઊભુ કરવા માટે સૂચનો, તથા તમારી પ્રવૃત્તિઓ જાહેર કરવા માટે સામગ્રીની એક આખી શ્રેણી આપીને મદદ કરી શકીએ છીએ.

ભંડોળ ઊભુ કરવા વિશે વધુ જાણકારી મેળવવા માટે અમારો સંપર્ક કરો:

 **01761 473 137**

 [fundraising@nos.org.uk](mailto:fundraising@nos.org.uk)

### અમારી હેલ્પલાઇન

અમારી ઓસ્ટિયોપોરોસિસ નર્સો નિષ્ણાત જાણકારી પૂરી પાડવા માટે અને તમને એક ગોપનીય સેવા માટે જરૂરી સહાય આપવા માટે અહીં હાજર છે. આ હેલ્પલાઇન સામાન્ય જનતા માટે, તેમજ સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયીઓ માટે ઉપલબ્ધ છે. પત્ર, ઇમેઇલ અથવા ફોન દ્વારા, તમને કોઇ પ્રશ્ન હોય તો પૂછવા માટે સ્વાગત છે. સૌથી સ્વતંત્ર, ચોક્કસ અને અપ ટુ ડેટ જ્ઞાન પર આધારિત અમારી માહિતીની ખાતરી કરવા માટે અમારી હેલ્પલાઇન વૈજ્ઞાનિક અને તબીબી સલાહકારો દ્વારા આધારભૂત થયેલી છે.


દવાની સારવાર; ફેક્ટર માટે જોખમો; સ્કેન અને પરીક્ષણો; વ્યાયામ; પોષક આહાર અને અન્ય જીવનશૈલી પરિવર્તનો; પીડાનું વ્યવસ્થાપન અને ફેજલિટી ફેક્ટર અને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ અને હાડકાના આરોગ્ય સંબંધી અન્ય મુદ્દાઓનાં કારણે પેદા થતી અન્ય સમસ્યાઓ બાબતે દર વર્ષે 13000 થી વધુ પ્રત્યુત્તરો આપવામાં આવે છે.

સોમવારથી શુક્રવાર (બેંક રજાઓ સિવાય) પર સવારે 9 થી સાંજે 5 વાગ્યાની વચ્ચે કોલનાં જવાબો આપવામાં આવે છે. સાંભળવામાં તકલીફ અનુભવતા કોલર્સ ટાઇપટોક વાપરી શકે છે.


મર્યાદિત બોલતા અથવા અંગ્રેજી ન બોલી શકતા કોલર્સ પણ અમારી હેલ્પલાઇન પર નર્સ સાથે વાત કરી શકે છે. તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે તે કહો અને અમે વાતચીત માટે દુભાષિયા સેવા પૂરી પાડતા લેંગ્વેજલાઇન તરીકે ઓળખાતી એક ટેલિફોન અનુવાદ સેવાનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ.

ગુણવત્તા અને તાલીમ હેતુઓ માટે કોલ્સને મોનિટર અને રેકોર્ડ કરવામાં આવી શકે છે. આ સેવા માહિતી સુરક્ષા કાયદા- 1998 નું અનુપાલન કરે છે.

તમે નીચેની રીતે હેલ્પલાઇન નર્સોનો સંપર્ક કરી શકો છો

 **0808 800 0035**

 [nurses@nos.org.uk](mailto:nurses@nos.org.uk)

 નેશનલ ઓસ્ટિયોપોરોસિસ સોસાયટી, કેમર્ટન, બાથ BA2 0PJ

એક બીટી રહેણાંક લેન્ડલાઇન માંથી 0845 નંબર પર કોલ કરવા મિનિટ દીઠ 15 પેન્સની એક કોલ સેટ અપ ફી સાથે કોલદીઠ 2.1 પેન્સનો ખર્ચ થશે. (કેટલાક બીટી કોલ પેકેજો મફત 0845 કોલ્સ પૂરા પાડે છે). અન્ય ટેલીફોન પ્રદાતાઓ દ્વારા લેન્ડલાઇન માંથી કોલ સામાન્ય રીતે મિનિટ દીઠ 1p થી 10.5p વચ્ચેનાં દરે અને ઘણી વખત કોલ સેટ અપ ફીનો સમાવેશ થાય છે. મોબાઇલ ફોનથી કોલમાં સામાન્ય રીતે મિનિટ દીઠ 12p થી 41p વચ્ચેનો ખર્ચ થાય છે. જે કોલર્સનાં ટેલિફોન નેટવર્ક 0845 નંબરોનો લાભ લેવા સક્ષમ ન હોય તેઓ 01761 472 721 પર હેલ્પલાઇન કોલ કરી શકે છે. ખર્ચાઓ 1 લી જુલાઈ 2013 ના રોજથી લાગુ છે.


### ઝુંબેશ ચલાવવી અને પ્રભાવ પાડવો

અમે ઓસ્ટિયોપોરોસિસની અસરમાં સપડાયેલા લાખો લોકો વતી ઝુંબેશ ચલાવીએ છીએ. અમારા કામનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ ઓસ્ટિયોપોરોસિસને આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ નીતિમાં અગ્રતા આપવામાં આવે તેની ખાતરી કરવા સરકારો અને નીતિ ઘડવૈયાઓ પર પ્રભાવ પાડવાનો છે.

## મફત પ્રકાશનો

અમે સામાન્ય જાહેર જનતા અને આરોગ્ય વ્યવસાયિકો એમ બન્ને માટે પ્રિન્ટેડ અને ઇલેક્ટ્રોનિક બન્ને સ્વરૂપમાં ઓસ્ટિયોપોરોસિસ અને સંબંધિત મુદ્દાઓ પર મફત જાણકારીની એક આખી શ્રેણીનું નિર્માણ કરીએ છીએ. અમારા પ્રકાશનોની વ્યાપક શ્રેણીની એક સંપૂર્ણ યાદી માટે, અમારી વેબસાઇટની મુલાકાત લો અથવા પ્રકાશનોનાં ઓર્ડરનાં ફોર્મ માટે પૂછો.

માહિતી પેક અથવા અમારા કોઇ પણ પ્રકાશનો મંગાવવા માટે:

 0808 800 0035


 [info@nos.org.uk](mailto:info@nos.org.uk)

 [www.nos.org.uk](http://www.nos.org.uk)

## સહાયક જૂથો

અમે સમગ્ર યુકેમાં સહાયક જૂથોનું એક આખું નેટવર્ક ધરાવીએ છીએ. જેઓ બાહ્ય વક્તાઓ સાથે નિયમિત મંત્રણા બેઠકોનું આયોજન કરીને અને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ સાથે રહેતા લોકોનાં અનુભવો શેર કરીને સ્થાનિક સમુદાયો માટે જરૂરી આધાર અને જાણકારી પૂરી પાડે છે. તેઓ પણ આવા જનજાગૃતિ ઉભી કરવાનું અને અભિયાન ચલાવવા જેવી અન્ય પ્રવૃત્તિઓની એક આખી શ્રેણી પણ હાથ ધરે છે.

જો તમે તમારા સ્થાનિક જૂથમાં સામેલ થવા માંગો છો, તો કૃપયા અમારો સંપર્ક કરો:

 01761 473 122

 [groups@nos.org.uk](mailto:groups@nos.org.uk)

## સભ્ય બનો

નેશનલ ઓસ્ટિયોપોરોસિસ સોસાયટી માં આજે જ જોડાઓ અને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ નિદાન, નિયંત્રણ અને સારવાર સુધારવા માટે સમર્પિત એક માત્ર યુકે વ્યાપી ધર્માદા સંસ્થાને સહકાર પૂરો પાડો. અમારા સભ્યો સારવાર વધુ સારી બનાવવા માટે અમારા પ્રયત્નોમાં સહાયક તરીકે અને અમારી ઝુંબેશમાં તેઓનો સુર પુરાવીને ધર્માદા સંસ્થા માટે તેઓ એક ચાવીરૂપ ભાગ ભજવે છે.

સભ્ય બનવાથી તમને પ્રાપ્ત થશે:

અમારા મેગેઝિન ઓસ્ટિયોપોરોસિસ ન્યુઝની પ્રતિ વર્ષ ચાર નકલો.

સાથી કંપનીઓનાં ઉત્પાદનો અને સેવાઓ પર નાણાં-બચત ડિસ્કાઉન્ટ.

અમારી વેબસાઇટનાં ચર્ચા મંચ અને માત્ર સભ્યો માટેનાં ખાસ વિસ્તારમાં પ્રવેશ.

તમારું સભ્યપદ અમને આ મુજબ મદદ કરશે:

ઓસ્ટિયોપોરોસિસ નર્સોની એક ટીમ ધરાવતા કર્મચારીઓની એક હેલ્પલાઇન સેવા પૂરી પાડવા.

ઓસ્ટિયોપોરોસિસ ક્ષેત્રે આવશ્યક સંશોધન ભંડોળ એકત્ર કરવા.

સરકારો અને આરોગ્ય સંસ્થાઓમાં લોબી-પ્રચાર થકી ઓસ્ટિયોપોરોસિસ ધરાવતા લોકો માટે સારી સારવાર પૂરી પાડવા માટે.

ઓસ્ટિયોપોરોસિસનાં તમામ પાસા પર આજદિન સુધીનાં પ્રકાશનો પૂરા પાડવા.

તમે માત્ર £18 અથવા સંયુક્ત સભ્યપદ માટે માત્ર £25 થકી આજે જ નેશનલ ઓસ્ટિયોપોરોસિસ સોસાયટી માં જોડાઇ શકો છો. અમારો સંપર્ક કરો:

01761 473 287

[www.nos.org.uk](http://www.nos.org.uk)

અમારા સભ્યપદની કેટેગરીઓની વધુ માહિતી માટે જુઓ: [www.nos.org.uk/membership](http://www.nos.org.uk/membership)

જો તમે વધુ માહિતી મેળવવા માંગો છો, તો સંપર્ક કરો:

0808 800 0035

[www.nos.org.uk](http://www.nos.org.uk)

કેમર્ટન, બાથ BA2 0PJ.

નેશનલ ઓસ્ટિયોપોરોસિસ સોસાયટી એ ઓસ્ટિયોપોરોસિસ અને નાજુક ફેકચરનાં નિયંત્રણ, નિદાન અને સારવાર માટે સમર્પિત સમગ્ર યુકે માં વ્યાપ ધરાવતી એક માત્ર ધર્માદા સંસ્થા છે. આ ધર્માદા સંસ્થા કોઈ સરકારી ભંડોળ પ્રાપ્ત કરતી નથી અને તેના મહત્વપૂર્ણ કાર્યો હાથ ધરવા માટે વ્યક્તિગત લોકોની ઉદારતા પર આધાર રાખે છે.

ઓસ્ટિયોપોરોસિસની જાણકારી અને સહાય માટે અમારી હેલ્પલાઇન પર સંપર્ક કરો:

 **0808 800 0035**

 **nurses@nos.org.uk**

સભ્ય બનવા અથવા દાન આપવા માટે

 **01761 473 287**

 **www.nos.org.uk** પર ઓનલાઇન જોડાણ સાધો