

آسٹیوپوروسز (ہڈیوں کا نازک پن) کا تعارف

ہڈیوں کی صحت، نازک ہڈیوں اور ہڈیوں کے ٹوٹنے کے بارے میں ایک

مختصر رہنماء



National
Osteoporosis
Society

آسٹیوپوروسز کے نتائج

آسٹیوپوروسز کی وجہ سے ہلکی چوٹ یا گرنے پر ہڈیاں ٹوٹ جاتی ہیں۔ نازک ہو جانے کی وجہ سے عام طور پر یہ ہڈیاں ٹوٹ جاتی ہیں اور اس طرح کے واقعات زیادہ تر کلائی، کولہے اور ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ پیش آتے ہیں، مگر جسم کے دیگر حصے بھی اس سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

کمر کی سکڑی ہوئی ہڈیوں (ریڑھ کی ہڈیوں کا ٹوٹنا) کی وجہ سے قد میں کمی آ جاتی ہے اور کمر جھک جاتی ہے، جبکہ ٹوٹے ہوئے کولہے کی وجہ سے اکثر آزادانہ حرکت اور اعتماد میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

آسٹیوپوروسز ہونے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کی ہڈیاں خود بخود ٹوٹ جائیں گی؛ بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی ہڈی ٹوٹنے کا خطرہ بڑھ گیا ہے۔ پتلی اور نازک ہڈیاں درد کا باعث نہیں بنتیں، مگر اس کی وجہ سے ٹوٹنے والی ہڈیاں درد کر سکتی ہیں اور ان سے دیگر مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

تاہم، ادویات کے ذریعے مؤثر علاج، فزیوتھراپی اور عملی معاونت کی مدد سے ہڈیوں کے ٹوٹنے کے مزید خطرے میں کمی لائی جا سکتی ہے اور بحالی کے عمل میں تیزی آ سکتی ہے۔

کیا آپ کو معلوم تھا؟

'ٹوٹی ہوئی ہڈی' اور 'فریکچر' ایک ہی چیز کے دو نام ہیں۔ آسٹیوپوروسز کی وجہ سے ریڑھ کی ہڈی ٹوٹ جانے کے نتیجے میں ریڑھ کی ہڈی دب جاتی ہے یا تیکھی شکل اختیار کر لیتی ہے۔

آسٹیوپوروسز کیا ہے؟

ہماری ہڈیوں میں کولیجن (پروٹین)، کیلشیم کے نمکیات اور دیگر معدنیات شامل ہوتی ہیں۔ ہر ہڈی ایک موٹے بیرونی خول جسے کورٹیکل بون کہا جاتا ہے اور ٹریبیکولر بون کے ایک مضبوط اندرونی جال سے مل کر بنی ہوتی ہے جو شہد کی مکھیوں کے چہتے کی مانند نظر آتی ہے، جبکہ ہڈی کے درمیانی بھیجے میں خون اور ہڈیوں کا گودا موجود ہوتا ہے۔

آسٹیوپوروسز کی بیماری اس وقت لاحق ہوتی ہے جب ہڈیوں کی بناوٹ کو قائم رکھنے والا بھیجہ پتلا ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور آسانی سے ٹوٹ سکتی ہیں۔

آسٹیوپوروسز ان خواتین میں عام ہے جن کی ماہواری دائمی طور پر بند ہو جاتی ہے۔ تاہم، مرد، نوجوان خواتین، بچے اور حاملہ خواتین بھی اس بیماری سے متاثر ہو سکتی ہیں۔

کیا آپ کو معلوم تھا؟

تقریباً دو خواتین میں سے ایک اور پانچ مردوں میں سے ایک 50 سال کی عمر کے بعد اپنی کوئی ہڈی تڑوا لیتے ہیں، خاص طور پر ہڈیوں کی صحت کمزور ہونے کی وجہ سے۔

آسٹیوپوروسز کی وجہ کیا ہے؟

ہماری ہڈیوں میں دو اقسام کے خلیے مسلسل سرگرم عمل رہتے ہیں، نئی ہڈی بنانا اور پرانی ہڈی کی توڑ پھوڑ کرنا۔ ہماری عمر کی دوسری دہائی کے نصف حصے تک تعمیری خلیے زیادہ مشقت والا کام کرتے ہوئے، ہمارے ڈھانچے کو مضبوط بناتے ہیں۔ ہماری عمر کی چوتھی دہائی سے تخریبی خلیے زیادہ فعال بن جاتے ہیں اور ہماری ہڈیوں کی کثافت میں بتدریج کمی واقع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

خواتین میں ماہواری دائمی طور پر بند ہو جانے کے بعد اسٹروجن کی کمی کی وجہ سے ہڈیوں کی کثافت میں تیزی سے کمی واقع ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے آسٹیوپوروسز اور ہڈیوں کے ٹوٹنے کا عمل شروع ہو سکتا ہے۔

مضبوط ہڈیوں کے لیے صحت مندانہ طرز زندگی

آسٹیوپوروسز کی وجہ سے ہڈیاں ٹوٹنے کے

عمل کو روکنا

ہمارے ڈھانچے کے ممکنہ سائز اور مضبوطی میں ہمارے جینز ایک کلیدی کردار ادا کرتے ہیں، مگر جوانی کے دور میں ہمارا طرز زندگی بھی ہماری ہڈیوں کی مقدار یعنی ہمارا 'بون بینک' بنانے میں حصہ لیتا ہے اور یہ کہ اسے ہم اپنی بعد کی زندگی میں کیسے برقرار رکھتے ہیں۔

صحت مندانہ متوازن غذا

آپ کی عمر یا جنس کچھ بھی ہو، یہ بات ضروری ہے کہ آج آپ جو کچھ کھائیں گے وہ مستقبل میں آپ کے ڈھانچے کو مضبوط بنانے میں مددگار ثابت ہو گا۔

اگرچہ کافی مقدار میں کیلشیم حاصل کرنا ضروری ہے، مگر اپنی ہڈیوں کے لیے درکار تمام وٹامنز، معدنیات اور دیگر غذائی اجزاء کے حصول کے لیے ایک متوازن اور صحت مندانہ غذا کا استعمال بھی لازمی ہے۔ اس طرح کا کھانا کھانے کی کوشش کریں جس میں چاروں بنیادی گروپوں کے کئی غذائی اجزاء شامل ہوں، بشمول پھل و سبزیوں، نشاستہ دار غذائیں مثلاً روٹی، آلو، پاستہ و سیریلنز، دودھ و دودھ کی مصنوعات اور پروٹین مثلاً گوشت، مچھلی، انڈے، گری دار و خشک میوہ جات۔

کیلشیم

دانتوں اور ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے کیلشیم نہایت ضروری ہے کیونکہ یہ انہیں مضبوط اور سخت بناتا ہے۔ ہمارے اجسام میں اس اہم دھات کی تقریباً 1 کلوگرام مقدار موجود ہوتی ہے، جس کا 99 فیصد حصہ ہماری ہڈیوں میں موجود ہوتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو صحت مندانہ غذا کے استعمال سے کافی مقدار میں کیلشیم حاصل ہو جاتا ہے اور اس کے لیے انہیں کسی اضافی متبادل ذریعے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ روزانہ کی بنیاد پر 700 ملی گرام کیلشیم کی سفارش کی جاتی ہے مگر دوران علاج آسٹیوپوروسز کے مریض تقریباً 1000 ملی گرام روزانہ استعمال کر سکتے ہیں۔

کیلشیم کا جزو (ملی گرام)	پورشن سائز (درمیانہ سائز)	غذا
ڈیری اور دودھ کے متبادل (جاری)		
210	150 گرام برتن	فروٹ یوگرٹ (کم چکنائی والا)
65	1 کھانے کا چمچ (40 گرام)	پلین یوگرٹ (کم چکنائی والا)
سبزیوں		
143	95 گرام	کرلی کیل (گوہی کی ایک قسم)
88	8 عدد درمیانہ سائز (40 گرام)	بھنڈی (بھنی ہوئی)
71	95 گرام	اسپرنگ گرینز (ابلا ہوا)
62	150 گرام (1 عدد درمیانہ سائز خام وزن)	پیاز (تلا ہوا)
44	400 گرام (1 ڈبہ)	ٹماٹر (ڈبہ بند)
37	50 گرام	پاک چوئی (اسٹیمڈ)
34	90 گرام	لمبوتری کدو (بھنی ہوئی)
51	95 گرام	پھول گوہی (ابلی ہوئی)
30	85 گرام	بروکولی
26	70 گرام	مٹر (بخ بستہ)
16	80 گرام (ڈنڈی کا 1 سفید حصہ)	ڈنڈی دار پیاز (ابلا ہوا)
15	1 بھرا ہوا کھانے کا چمچ (35 گرام)	چنے (ڈبہ بند / پانی نکال کر)
15	1 کھانے کا چمچ (30 گرام)	کرم گلہ
13	1 انچ کا ٹکڑا (60 گرام)	کھیرا (کچا)
10	½ (130 گرام)	بینگن (تیل میں تلا ہوا)
8	2 (20 گرام)	بری پیاز
7	35 گرام	سرخ چقندر (اچار)
لوبیا/دالیں		
216	120 گرام	ٹوفو (بھاپ شدہ/تلی ہوئی)
57	135 گرام	تنور میں پکا ہو لوبیا
13	80 گرام کچی کا وزن	سرخ مسور (خشک / ابلے ہوئی)
بریڈ/پاستہ/اناج		
230	160 گرام	نان (سادہ)
104	چھوٹی / ½ پیٹہ (75 گرام)	پیٹہ بریڈ (سفید)
77	180 گرام	انڈوں کے نوڈلز
52	1 ٹکڑا (30 گرام)	بول میل بریڈ
25	180 گرام (پکا ہوا وزن)	چاول (ابلے ہوئے)
40	60 گرام	چپاتیاں (گھی کے ساتھ تیار شدہ)
متفرق		
95	120 گرام (درمیانہ)	بیرنگ مچھلی (گرل کی ہوئی)
80	1 کھانے کا چمچ (12 گرام)	تل
23	4 (32 گرام)	خوبانی (خشک)

کیلشیم کا جزو (ملی گرام)	پورشن سائز (درمیانہ سائز)	غذا
ڈیری اور دودھ کے متبادل		
240	200 ملی لیٹر	دودھ (سیمی اسکمڈ)
240	200 ملی لیٹر	سویا ملک (اضافی کیلشیم کے ساتھ)
222	30 گرام (چھوٹی ماچس کے سائز کا)	چیڈر پنیر
269	50 گرام	پنیر چیز

وٹامن ڈی

کمزور لوگوں کو فزیوتھراپسٹ سے مخصوص ورزشیں کروانے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے یا انہیں کسی مقامی ہسپتال میں 'گرنے سے بچانے والی سروس' کی جانب ریفر کیا جا سکتا ہے۔

آسٹیوپوروسز کی تشخیص اور آپ کی ہڈی ٹوٹنے کے خطرے کا جائزہ

وہ عوامل جو آپ کے لیے آسٹیوپوروسز اور ہڈیاں ٹوٹ جانے کے خطرے میں اضافہ کرتے ہیں، ان میں شامل ہیں:

جینز

ہماری ہڈیوں کی صحت کا بڑی حد تک انحصار ان جینز پر ہے جو ہمیں اپنے والدین کی جانب سے ورثے میں ملتے ہیں۔ اگر آپ کے والدین میں سے کسی ایک کا کولہا ٹوٹا تھا، تو آپ کا بھی ٹوٹنے کا کافی امکان موجود ہے۔

عمر

زندگی کے بعد کے حصے میں ہڈی کا نقصان بڑھ جاتا ہے، لہذا 75 سال کی عمر تک تقریباً نصف آبادی آسٹیوپوروسز کا شکار ہو جاتی ہے۔ عمر میں اضافے کے ساتھ، آپ کی ہڈیاں زیادہ کمزور ہو جاتی ہیں اور آپ کی ہڈیوں کی کثافت سے قطع نظر، عام طور پر ان کے ٹوٹنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

جنس

مردوں کی نسبت خواتین کی ہڈیاں چھوٹی ہوتی ہیں اور ایک عمر میں ان کی ماہواری دائی طور پر بند ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے ان کی ہڈیوں کی کمزوری کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

ماضی میں ہڈی کا ٹوٹنا

اگر پہلے بھی آپ کی کوئی ہڈی آسانی سے ٹوٹ چکی ہو، بشمول ریڑھ کی ہڈی، تو مستقبل میں آپ کی ہڈی ٹوٹ جانے کا بہت زیادہ امکان موجود ہو گا۔

نسل

سیاہ فارم افریقی کیریبین لوگوں میں، کوکیشین یا ایشیائی پس منظر کے حامل لوگوں کی نسبت، ہڈیاں ٹوٹنے کا کم امکان موجود ہوتا ہے کیونکہ ان کی ہڈیاں بڑی اور مضبوط تر ہوتی ہیں۔

کم جسمانی وزن

اگر آپ کا بی ایم آئی (ہڈی ماس انڈیکس) کم ہے، 19 کلوگرام/مربع میٹر، تو آپ کو آسٹیوپوروسز ہو جانے اور ہڈیاں ٹوٹنے کا زیادہ خطرہ لاحق ہو گا۔

گر جانا

ایسے بوڑھے لوگ جن کے گرنے کا خطرہ زیادہ ہو ان کی ہڈیاں ٹوٹنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے، 75 سال عمر کے بعد خاص طور پر کولہے کی ہڈی ٹوٹنے کے خطرے میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

جسم کو کیلشیم جذب کرنے میں مدد فراہم کرنے کے لیے آپ کو وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کا بہترین ذریعہ دھوپ ہے جو آپ کا جسم آپ کی جلد میں نہایت ضروری وٹامن بنانے کے لیے موسم گرما میں حاصل کرتا ہے۔ آپ کو سن اسکرین استعمال کیے بغیر روزانہ ایک یا دو مرتبہ دس منٹ تک اپنے چہرے اور بازوؤں کو دھوپ کے سامنے رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے اور احتیاط کرنی چاہیے کہ آپ کی جلد جلنے سے محفوظ رہے۔ مئی اور ستمبر کے مہینوں میں گھر سے باہر نکلیں، تاکہ سردیوں کے استعمال کے لیے آپ کا جسم کافی مقدار میں وٹامن ڈی تیار کر سکے۔

حاملہ خواتین و دودھ پلانے والی ماؤں، 65 سال سے زیادہ عمر کے ایسے افراد جو بہت زیادہ دھوپ میں نہیں نکلتے اور نومولود و 5 سال سے کم عمر بچوں کے لیے وٹامن ڈی کا سپلیمنٹ استعمال کرنے کی سفارش کی جاتی ہے (10 مائیکروگرام روزانہ)۔ ایسے افریقی، افریقی کیریبین اور جنوبی ایشیائی باشندے جو خاص طور پر اپنی ثقافتی وجوہات کی بناء پر پردہ کرتے ہیں، انہیں بھی وٹامن ڈی کی کمی لاحق ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے، لہذا انہیں بھی وٹامن ڈی کا سپلیمنٹ استعمال کرنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔

تباکو نوشی ترک کریں

تباکو نوشی تعمیری خلیوں کو اپنا کام کرنے سے روک کر ہڈی پر زہریلے اثرات مرتب کرتی ہے۔

شراب نوشی میں کمی لائیں

کثرت سے شراب نوشی کرنا آسٹیوپوروسز اور ہڈیاں ٹوٹنے کے خطرے میں کافی اضافہ کر دیتا ہے۔ خواتین کے لیے فوڈ اسٹینڈرڈز ایجنسی کی جانب سے سفارش کردہ موجودہ حد دو تا تین یونٹس روزانہ، جبکہ مردوں کے لیے یہ حد تین تا چار یونٹس روزانہ ہیں۔ (ایک یونٹ وائن کے ایک چھوٹے گلاس (125 ملی لیٹر) یا بیئر یا سائیڈر کے ہاف پنٹ (300 ملی لیٹر) کے برابر ہوتی ہے)۔

ورزش اور مضبوط ہڈیاں

اپنے ڈھانچے کو مضبوط تر بنانے کا دیگر ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ باقاعدگی سے وزن اٹھانے والی ورزش کریں۔ یہ کوئی بھی ایسی جسمانی سرگرمی ہو سکتی ہے جس میں آپ اپنے ہی جسم کا وزن اٹھاتے ہوں مثلاً جاگنگ، اریروبیکس، ٹینس، ڈانسنگ اور تیز چلنا۔ اگر آپ کو آسٹیوپوروسز ہو یا ہڈیاں ٹوٹنے کا خطرہ ہو، تو آپ کو سخت اور شدید نوعیت کی ورزشیں کرنے اور آگے جھکنے (انگھوٹوں کو چھونے) میں محتاط رہنا چاہیے۔ یاد رکھیں، فعال رہنا اور اپنی پسند کی ورزش کرنا اہمیت رکھتا ہے۔

ضعیف العمر لوگوں کے کولہے اس وقت ٹوٹتے ہیں جب ان کی ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور وہ گر پڑتے ہیں۔ تیراکی، باغبانی، گالف اور تائی شائی جیسی ورزشیں پٹھوں کی مضبوطی، توازن اور اعضاء کے باہمی ربط کو برقرار رکھتی ہیں اور آپ کے گر جانے کے خطرے میں کمی لاتی ہیں۔

گا یا نہیں۔ اگر آپ سمجھتے ہوں کہ آپ کو خطرہ لاحق ہے، تو اپنے جی پی سے بات کریں کہ آیا اسکین کروانا ضروری ہو گا یا نہیں۔

ہڈیاں ٹوٹنے کے خطرے کا جائزہ لینا

اگرچہ آسٹیوپوروسز کی تشخیص ہو جانے کی وجہ سے آپ کے لیے ہڈیاں ٹوٹنے کا خطرہ بڑھ جائے گا، مگر اس خطرے میں دیگر کئی عوامل بھی شامل ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ عوامل مثلاً گر جانے کے خطرے کے ساتھ طرز زندگی میں تبدیلیاں لا کر بھی ٹمٹا جا سکتا ہے۔ دیگر کا تعلق ہڈیوں کی مضبوطی سے ہے اور ادویات کے ذریعے ان میں بہتری لائی جا سکتی ہے۔

جب ڈاکٹر اس بات کا فیصلہ کرتے ہیں کہ ہڈی ٹوٹنے کے خطرے میں کمی لانے کے لیے کس شخص کو بذریعہ ادویات علاج کی ضرورت ہے تو، وہ آسٹیوپوروسز کی سادہ تشخیص کی بجائے 'فریکچر رسک اسسمنٹ' پر توجہ دیتے ہیں۔ اس کے لیے وہ ایک فریکچر رسک اسسمنٹ ٹول استعمال کرتے ہیں جسے FRAX™ کہا جاتا ہے۔ ہڈی کی کثافت کی پیمائش بھی اس جائزے کا حصہ ہو سکتی ہے مگر یہ ہمیشہ لازمی نہیں ہوتی۔

ہڈیاں ٹوٹنے کے خطرے میں کمی لانے کے

لیے بذریعہ ادویات علاج

آسٹیوپوروسز کا علاج کئی عناصر پر مشتمل ہوتا ہے بشمول آپ کی عمر، جنس، طبی تاریخ اور یہ کہ آپ کی کون سی ہڈیاں پہلے ٹوٹ چکی ہیں۔ بذریعہ ادویات آسٹیوپوروسز کے علاج کا مقصد آپ کی موجودہ ہڈیوں کو مضبوط بنانا، مستقبل میں ہڈیوں کے نقصان سے بچنا اور سب سے بڑھ کر یہ کہ ہڈیوں کے ٹوٹنے کے خطرے میں کمی لائی جائے۔

آسٹیوپوروسز کے بذریعہ ادویات بنیادی علاج درج ذیل ہیں:

بسفوسفونیٹس ایلنڈرونک ایسڈ / ایلنڈرونٹ (فوسامیکس)، رائزڈرونٹ (ایکٹونول)، آئی بینڈرونٹ (بون ویوا) اور زولیدرونک ایسڈ (ایکلاستا)

روزانہ، ہفتہ وار یا مہانہ بنیادوں پر لی جانے والی گولی کی صورت میں دستیاب۔ آئی بینڈرونٹ تین مہینوں کے ٹیکے کی صورت میں بھی دی جاتی ہے۔ زولیدرونک ایسڈ کو بازو میں ڈرپ کے ذریعے سالانہ بنیادوں پر دیا جاتا ہے۔

سیلیکٹو اسٹروجن ریسپٹر ماڈیولیٹر (SERM) ریلاکسیفین (ایوسٹا) خواتین کی ماہواری دائمی طور پر بند ہو جانے کے بعد ریڑھ کی ہڈی کے ٹوٹنے کے خطرے میں کمی لانے کے لیے تجویز کیا جاتا ہے۔

سٹرونٹیئم رینیلیٹ (پروٹیلون)

ہڈی کے تعمیری اور تخریبی دونوں اقسام کے خلیوں پر اثر انداز ہوتا ہے، جس کی وجہ سے کولہے اور ریڑھ کی ہڈی کے ٹوٹنے

دیگر عوامل جن سے آپ کو شدید خطرہ

لاحق ہو سکتا ہے، میں شامل ہیں:

گٹھیا کا درد (ریوماٹائیڈ آرٹھرائٹس)

خواتین میں قبل از وقت ماہواری کی دائمی طور پر بندش کی وجہ سے ایسٹروجن نامی جنسی ہارمون کی سطح میں کمی، بذریعہ جراحی رحم و بیضہ داناں نکلوا دینا (45 سال سے کم عمر میں)، نفسیاتی عوارض کی بناء پر بھوک کی کمی یا چھاتی کے کینسر کے لیے اروماٹیز انہیٹرز جیسی ادویات کا استعمال

کینسر کی بعض اقسام کی سرجری یا علاج کے بعد مردوں میں ٹیسٹوسٹیرون کی سطح میں کمی

وہ عوارض جن میں غذا کا انجذاب متاثر ہو جاتا ہے مثلاً کروہنز یا کولیک کی بیماری

ایسی حالتیں جن میں انسان لمبے عرصے تک چلنے پھرنے کے قابل نہیں رہتا

دیگر بیماریوں کے لیے تین ماہ سے زیادہ عرصہ تک

کورٹیکوسٹیرائیڈ گولیوں مثلاً پریڈنیل سیلون کا استعمال

کثرت سے شراب نوشی کرنا

تباکو نوشی

اسکین کی مدد سے آسٹیوپوروسز کی تشخیص کرنا

فی الوقت آسٹیوپوروسز کی تشخیص بون ڈینسٹی اسکیننگ مشین کی مدد سے کی جاتی ہے، اگر اسکین میں ناپی گئی آپ کی ہڈی کی مقدار اوسط مقدار سے کم پائی گئی، تو آپ میں آسٹیوپوروسز کی تشخیص ہو جائے گی۔ آپ کی ہڈیوں کی کثافت جتنی کم ہو گی، آپ کی ہڈیاں ٹوٹنے کا امکان اتنا ہی زیادہ ہو گا۔

فی الوقت سنٹرل ڈوئل انرجی ایکسرے ایزاپیشن میٹری (ڈی ایکس اے) اسکیننگ کو نہایت درست اور قابل بھروسہ طریقہ مانا جاتا ہے۔ یہ ایک سادہ اور بلا درد طریقہ ہے جس میں تابکاری کی نہایت کم مقدار استعمال کی جاتی ہے۔ آپ کو 10-15 منٹ تک لیٹنے کو کہا جائے گا اور اس دوران ایکسرے اسکیننگ کا ایک بازو آپ کے جسم کے اوپر سے گزر کر آپ کی ریڑھ کی ہڈی اور کولہے کی تصویر حاصل کرے گا۔ اس طرح کے اسکینر عام طور پر ہسپتالوں میں موجود ہوتے ہیں، مگر تمام ہسپتالوں میں نہیں ہوتے۔

بون ڈینسٹی اسکین صرف ان لوگوں کے لیے ہی تجویز کیے جاتے ہیں جن کی ہڈیاں نازک ہوں اور انہیں ہڈیاں ٹوٹنے کا بے حد خطرہ لاحق ہو۔ آپ کا جی پی آپ کے ساتھ خطرے کے عوامل پر بات کرے گا اور اس کے بعد فیصلہ کرے گا کہ آیا آپ کو ریفر کرنا ضروری ہو

ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کی بحالی

ہڈیاں 6-8 ہفتوں میں مندمل ہو جاتی ہیں مگر درد اور دیگر مسائل لمبے عرصے تک جاری رہ سکتے ہیں۔ کولہے کی ٹوٹی ہوئی ہڈی ٹھیک ہونے میں کافی وقت لے سکتی ہے اور بحالی میں مدد حاصل کرنے کے لیے آپ کو فزیوتھراپسٹ اور سماجی خدمات کے پاس بھی جانا پڑ سکتا ہے۔

دباؤ کا شکار ہونی والی یا ریڑھ کی تیکھی ہڈیاں بعض اوقات بہت زیادہ درد کرتی ہیں، مگر ہمیشہ ایسا نہیں۔ ہڈی کے انداز میں آنے والی تبدیلی اور اس کی وجہ سے عضلات اور ہڈیوں کو جوڑنے والی رگوں پر پڑنے والے دباؤ کی وجہ سے ہڈیوں کے مندمل ہو جانے کے بعد بھی لمبے عرصے تک دائمی طور پر درد جاری رہ سکتا ہے۔ اس ضمن میں، ریڑھ کی ہڈی کو سہارا دینے والے عضلات کو مضبوط بنانے والی ورزشیں مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

دواخانے سے عام طور پر ملنے والی دافع درد ادویات یا آپ کے جی پی کی جانب سے تجویز کردہ سخت دافع درد ادویات کے مناسب استعمال سے اس درد میں واضح کمی لائی جا سکتی ہے۔ بعض اوقات این ایچ ایس پین کلینک میں بھجوانا بھی ضروری ہو سکتا ہے۔ ادویات کے بغیر درد میں افاقہ حاصل کرنے کے طریقوں میں شامل ہیں فزیوتھراپی، ہائیڈروٹھراپی (پانی میں ورزش) یا TENS (ٹرانسکوٹیننس الیکٹریکل نرو سٹیمولیشن) مشین۔ ذاتی انتظام کے کورس مثلاً 'ایکسپرٹ پیشنٹ پروگرام' بھی مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

آکوپنکچر، ہومیوپیتھی، الیگزینڈر ٹیکنیک اور اروماتھراپی جیسے معالجات کا بھی کچھ نہ کچھ فائدہ ہو سکتا ہے۔

درد کرنے والی ٹوٹی ہوئی ریڑھ کی ہڈی میں بہتری لانے کے لیے بعض اسپیشلسٹ بعض اوقات سرجری کا ایک طریقہ استعمال کرتے ہیں جسے پرکوٹیننس ورٹبروپلاسٹی یا کائیوفوپلاسٹی کہا جاتا ہے

کے خطرے میں کمی واقع ہوتی ہے۔ یہ بات غیر واضح ہے کہ یہ ہڈیوں کے ٹوٹنے کے خطرے میں کمی لانے کے لیے کام کیسے کرتا ہے۔ یہ سفوف کی صورت میں آتا ہے اور پانی میں حل کر کے روزانہ لیا جاتا ہے اور حال ہی اسے صرف ان لوگوں کے لیے محدود کر دیا گیا ہے جنہیں دل کی کوئی بیماری نہ ہو یا جن کے لیے دیگر کوئی متبادل علاج دستیاب نہ ہو

ڈینوسومیب (پرولیا)

سال میں دو مرتبہ جلد کے نیچے ٹیکے کی صورت میں لگایا جاتا ہے۔

پیرا تھائرائیڈ ہارمون (پی ٹی ایچ) علاج ٹیری پیرائائیڈ (فورسٹیو)، پریوٹیکٹ

اسے ریڑھ کی ہڈی ٹوٹنے کے خطرے میں کمی لانے کے لیے تجویز کیا جاتا ہے۔ یہ ادویات روزانہ کی بنیادوں پر ٹیکوں کی صورت میں خود لگائی جاتی ہیں، جنہیں 18-24 مہینوں کے لیے دیا جاتا ہے۔ یہ صرف اسپیشلسٹس کے پاس دستیاب ہوتی ہیں اور عموماً ان مریضوں کے لیے ہی تجویز کی جاتی ہیں جن کی ریڑھ کی ہڈی کئی مرتبہ ٹوٹ چکی ہو۔

کیلشیم اور وٹامن ڈی

عموماً ضعیف العمر لوگوں کو کولہوں کی ہڈیاں ٹوٹنے سے بچاؤ کے لیے تجویز کی جاتی ہے۔

اسی طرح دیگر ایسے علاج بھی موجود ہیں جو عام طور پر اسی وقت ہی تجویز کیے جاتے ہیں جب دیگر کوئی موزوں علاج دستیاب نہ ہو مثلاً کیلسی ٹریول (روکیٹرول)۔ خون میں لوٹھڑے بننے، دل کی بیماری، فالج اور چھاتی کے کینسر میں مبتلا ہونے کے دائمی خطرات کے پیش نظر آسٹیوپوروسز کے علاج کے لیے عام طور پر ہارمونز استعمال نہیں کروائے جاتے۔ دائمی طور پر ماہواری بند ہو جانے والی کم عمر خواتین میں فوائد و خطرات کو مد نظر رکھتے ہوئے انہیں زیر غور لایا جاتا ہے۔ ایسے مرد حضرات جن میں ہارمون کی سطح کم ہو، ان کی ہڈیوں کو مضبوط بنانے کے لیے ٹیسٹوسٹیرون تجویز کیے جا سکتے ہیں۔


نازک ہڈیوں اور آسٹیوپوروسز کا ادویات کے ذریعے علاج کرنے سے ہڈیاں ٹوٹنے کے خطرے میں 50 فیصد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔

میں دشواری محسوس کرنے والے کال کنندگان ٹائپ ٹاک استعمال کر سکتے ہیں۔

ایسے کال کنندگان جو محدود انگریزی بولتے ہوں یا انگریزی زبان نہ بھی بول سکتے ہوں، وہ بھی ہماری ہیلپ لائن پر نرس سے بات کر سکتے ہیں۔ ہمیں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان درکار ہے، تو ہم آپ کے لیے ایک بذریعہ ٹیلیفون ترجمے کی سروس استعمال کر سکتے ہیں جسے 'لینگوئج لائن' کہا جاتا ہے جو نرس کے ساتھ بات چیت کے لیے ایک ترجمان فراہم کر دیں گے۔

معیار اور تربیتی مقاصد کے لیے کالوں پر نظر رکھی جا سکتی ہے یا انہیں ریکارڈ کیا جا سکتا ہے۔ یہ سرورس ڈیٹا پروٹیکشن ایکٹ 1998 پر عمل درآمد کرتی ہے۔

آپ ہیلپ لائن نرسز کے ساتھ درج ذیل طریقوں سے رابطہ کر سکتے ہیں

0808 800 0035 

nurses@nos.org.uk 

نیشنل آسٹیوپروسز سوسائٹی، 

Camerton, Bath BA2 0PJ

بی ٹی کی گھریلو لائن سے 0845 پر کی جانے والی کال کا خرچ 2.1 پینس فی منٹ ہے بمعہ 15 پینس کال سیٹ اپ فیس فی کال (بی ٹی کے بعض کال پیکجز میں 0845 پر کی جانے والی کالیں مفت ہوتی ہیں)۔ دیگر ٹیلیفون فراہم کنندگان کی لینڈ لائنز کے ذریعے کی جانے والی کالوں کا خرچ عام طور پر 1 پینس تا 10.5 پینس فی منٹ تک ہوتا ہے اور اس میں اکثر کال سیٹ اپ فیس بھی شامل ہوتی ہے۔ موبائل فون سے کی جانے والی کالوں کا خرچ عام طور پر 12 پینس اور 41 پینس فی منٹ کے درمیان ہوتا ہے۔ ایسے کال کنندگان جن کے ٹیلیفون نیٹ ورک 0845 پر مفت کال کی سہولت فراہم نہ کرتے ہوں، وہ ہیلپ لائن سے 01761 472 721 پر بات کر سکتے ہیں۔ کالوں کی قیمتیں مورخہ یکم جولائی 2013 تک درست تھیں۔

مہم اور اثر پذیری

آسٹیوپروسز سے متاثر شدہ لاکھوں لوگوں کی جانب سے ہم اپنی مہم چلاتے ہیں۔ ہمارے کام کا ایک اہم حصہ یہ ہے کہ ہم حکومتوں اور پالیسی سازوں پر اثر انداز ہوتے ہیں تاکہ وہ صحت و سماجی نگہداشت کی پالیسی میں آسٹیوپروسز کو ترجیح دیں۔

نیشنل آسٹیوپروسز سوسائٹی کے متعلق

نیشنل آسٹیوپروسز سوسائٹی پورے یوکے میں واحد خیراتی ادارہ ہے جو آسٹیوپروسز اور نازک ہڈیوں کے ٹوٹنے کی تشخیص و علاج اور اس سے بچاؤ کے لیے سرگرم عمل ہے۔ ہم لوگوں کو کئی طرح کی خدمات فراہم کرتے ہیں تاکہ وہ یہ سیکھ لیں کہ آسٹیوپروسز سے کیسے بچا جائے یا یہ کہ اس بیماری یا اس کی وجہ سے ٹوٹ جانے والی ہڈیوں کے مسائل سے کیسے نمٹا جائے۔

ہمیں آپ کی مدد درکار ہے!

ایک خودمختار خیراتی ادارہ ہونے کی حیثیت میں نیشنل آسٹیوپروسز سوسائٹی اپنی خدمات صرف اپنے معاونین اور عوام کی سخاوت کی مدد سے ہی جاری رکھ سکتی ہے۔ آپ کے عطیات کا ہمیشہ خیر مقدم کیا جاتا ہے!

بصورت دیگر، کوئی ایونٹ منعقد کرنے یا اس میں حصہ لینے یا اپنی کمپنی کو شامل کرنے کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے؟ تصورات کے ذریعے، چندہ جمع کرنے پر مشاورت فراہم کر کے اور آپ کی سرگرمیوں کو سامنے لانے کے لیے درکار کئی طرح کا مواد فراہم کر کے ہم آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

چندہ جمع کرنے کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، براہ کرم ہم سے رابطہ کریں:

01761 473 137 

fundraising@nos.org.uk 

ہماری ہیلپ لائن

ہماری آسٹیوپروسز نرسز ایک رازدارانہ خدمت کے ذریعے آپ کو درکار خصوصی معلومات اور معاونت فراہم کرنے کے لیے حاضر ہیں۔ یہ ہیلپ لائن عوام کے علاوہ شعبہ صحت اور سماجی نگہداشت کے پیشہ وارانہ ماہرین کے لیے بھی دستیاب ہے۔ آپ کا کوئی بھی سوال ہو، تو بذریعہ خط، ای میل یا فون اپنا سوال پوچھنے پر آپ کا خیر مقدم کیا جائے گا۔ ہماری ہیلپ لائن کو سائنسی اور طبی پیشہ وارانہ مشیروں کی معاونت حاصل ہے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ ہماری معلومات درست، خودمختار اور تازہ ترین علم پر مبنی ہوں۔

بذریعہ ادویات معالجہ جات؛ ہڈی ٹوٹنے کے خطرات؛ اسیکینز و ٹیسٹس؛ صحت مندانہ غذا اور طرز زندگی کی دیگر تبدیلیوں؛ ہڈیوں کے نازک ہو جانے کی وجہ سے ہڈیاں ٹوٹنے کے درد و دیگر مسائل اور آسٹیوپروسز و ہڈی کی صحت کے حوالے سے ہم ہر سال 13000 سے زیادہ جوابات فراہم کرتے ہیں

کالوں کے جوابات ہفتہ کے ایام کار کے دوران صبح 9 اور شام 5 بجے کے درمیان دیے جاتے ہیں (بینک ہالیڈیز کے علاوہ)۔ سماعت

مفت اشاعتیں

ہم عوام اور شعبہ صحت سے تعلق رکھنے والے پیشہ وارانہ ماہرین کے لیے آسٹیوپوروسز سے متعلق الیکٹرانک اور طبع شدہ اشکال میں کئی طرح کی مفت معلومات تیار کرتے ہیں۔ ہماری اشاعتوں کی وسیع فہرست کے لیے، ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں یا اشاعتوں کے آرڈر فارم کے لیے کہیں۔

معلوماتی پیکٹ یا ہماری کسی بھی اشاعت کے لیے آرڈر دینے کے لیے:

01761 471 771 info@nos.org.uk 



www.nos.org.uk 

اسپورٹ گروپس

ہمارے پاس پورے یوکے میں اسپورٹ گروپس کا ایک جال موجود ہے۔ یہ گروپ باقاعدہ میٹنگز منعقد کر کے باہر سے مدعو کیے گئے مقررین کے ساتھ بات چیت کے ذریعے اور آسٹیوپوروسز کے مریضوں کے درمیان تبادلہ خیال کے ذریعے مقامی کمیونٹیز کو انتہائی مفید معلومات و معاونت فراہم کرتے ہیں۔ یہ کئی طرح کی دیگر سرگرمیاں بھی کرتے ہیں مثلاً آگاہی پیدا کرنا اور مہم چلانا۔

اگر آپ اپنے مقامی گروپ میں شامل ہونا چاہتے ہیں، تو براہ کرم ہم سے رابطہ کریں:

01761 473 122 

groups@nos.org.uk 

رکنیت اختیار کریں

نیشنل آسٹیوپوروسز سوسائٹی میں آج ہی شمولیت اختیار کریں جو کہ پورے یوکے میں واحد خیراتی ادارہ ہے جو آسٹیوپوروسز اور نازک ہڈیوں کے ٹوٹنے کی تشخیص و علاج اور اس سے بچاؤ کے لیے سرگرم عمل ہے۔ ہمارے اراکین اس خیراتی ادارے میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں، وہ علاج کے لیے کی جانی والی ہماری کوششوں میں معاونت فراہم کرتے ہیں اور ہماری مہمات میں اپنی آواز ملاتے ہیں۔

رکن بن کر آپ حاصل کریں گے:

ہر سال ہمارے رسالے 'آسٹیوپوروسز نیوز' کی چار عدد نقول۔
پارٹنر کمپنیوں کی جانب سے پیش کردہ مصنوعات و خدمات کے رعایتی نرخ۔
ہماری ویب سائٹ پر بحث و مباحثہ کے فورمز اور صرف اراکین کے لیے مختص شدہ مقام تک رسائی۔

آپ کی رکنیت درج ذیل معاملات میں ہماری مدد کرے گی:

آسٹیوپوروسز نرسز کی ٹیم پر مشتمل ایک ہیلپ لائن فراہم کرنا۔

آسٹیوپوروسز کے شعبے میں انتہائی کارآمد تحقیق کے لیے مالی معاونت فراہم کرنا۔

حکومتوں اور صحت سے متعلق شعبہ جات کو آسٹیوپوروسز سے متاثرہ لوگوں کو بہتر علاج فراہم کرنے پر متفق کرنا۔
آسٹیوپوروسز کے تمام پہلوؤں کے حوالے سے تازہ ترین طبع شدہ مواد فراہم کرنا۔

آپ آج ہی نیشنل آسٹیوپوروسز سوسائٹی میں صرف £18 یا مشترکہ رکنیت حاصل کرنے کے لیے £25 کے ذریعے شمولیت اختیار کر سکتے ہیں۔ ہم سے رابطہ کریں:

01761 473 287

www.nos.org.uk

رکنیت کے زمروں کے بارے میں مزید تفصیلات کے لیے، ملاحظہ کریں www.nos.org.uk/membership

اگر آپ کو مزید معلومات درکار ہوں، تو براہ کرم رابطہ کریں:

(

0808 800 0035 یا لا 721 472 01761 پبلیڈ (ٹن)

www.nos.org.uk

Camerton, Bath BA2 0PJ

نیشنل آسٹیوپروسز سوسائٹی پورے یوکے میں واحد خیراتی ادارہ ہے جو آسٹیوپروسز اور نازک ہڈیوں کے ٹوٹنے کی تشخیص و علاج اور اس سے بچاؤ کے لیے سرگرم عمل ہے۔ اس خیراتی ادارے کو حکومت کی جانب سے کوئی مالی امداد نہیں ملتی اور اس انتہائی اہم فریضے کو سر انجام دینے کے لیے یہ ادارہ مخیر حضرات پر انحصار کرتا ہے۔


آسٹیوپروسز کے بارے میں معلومات اور معاونت کے لیے ہماری ہیلپ لائن سے رابطہ کریں:

0808 800 0035 

nurses@nos.org.uk 

رکنیت حاصل کرنے یا عطیہ دینے کے لیے

01761 473 287 

آن لائن طریقے سے یہاں پر شمولیت حاصل کریں 

www.nos.org.uk