

18th October 2021



હાડકા ની તંદુરસ્તી

હાડકાં પણ બીજી બધી શરીરની પેશીઓની માફક જીવીત પેશી છે, જેને પણ લોહી અને જ્ઞાનતુંત ઓનો પ્રવાહ મળે છે. તુંદ રસ્ત હાડકાં આખા શરીરને એક રાખે છે. હાડકાની અંદરની પેશી પોતાના શરીરના વજન થી ન ટૂટે એટલી તાકાત આપે છે અને સાથે સાથે સરળતાર્થી શરીરને હલનચલન પણ આપે છે. હાડકાં માં સતત નવા કોષો ઉમેરાતા જાય છે અને જૂના કોષો નીકળી જતા હોય છે, આમ સતત નવું હાડકાં બનતું રહે છે.

"અસ્થિ આરોગ્ય" નો અર્થ શું છે?

સામાન્ય રીતે મેનોપોઝ સ ધી શરીરમાડું નવ ડું હાડક ડું બનવાની પ્રક્રિયા, જૂન ડું નીકળી જવાની પ્રક્રિયા કરતા વધ પ્રમાણમાડું થાય છે (જેને આપણે સાદી ભાષામાડું ચડત ડું લોહી કહીએ છે.) પરંતુ મેનોપોઝ પછી આ ક્રિયા ઉલટાઈ જાય છે. હાડક ડું બદલવાની / શોષાવાની પ્રક્રિયા નવ ડું હાડક ડું બનવાની ક્રિયા કરતાડું વધ થાય છે, કારણ કે ઈસ્ટ્રોજન નામનો હોમોન અંડાશયમાડુંથી બનતો અટકે છે અને તેના કારણે હાડકાડુંની તાકાત ઘટતી જાય છે. ઉંમર વધવાને કારણે પણ હાડકાની તાકાત ઘટતી જાય છે.

હવે લોકો વધ લાડુંબ જીવે છે, તેથી પણ હાડકાડુંની કબ્બારીઓ વધ પ્રમાણમાડું જોવા મળે છે. હાડકાડું નબળાડું થવાને કારણે રોજબરોજની જીડુંદગીમાડું કરવા પડતા કામોને અસર પહોડુંચે છે અને કોઈ મદદ વગર જીવન અશક્ય પણ બને છે, આને કારણે હેલ્થ કેર કસસ્ટમ પર ઘણો ભાર વધી જાય છે.

ઓસ્ટીયોપોરોકસસ નો અર્થ શું છે?

આ આખી વાતને એક શબ્દમાડું ગણીએ તો તેન ડું નામ છે ઓસ્ટીયોપોરોકસસ એટલે કે હાડક ડું છછદ્રાળુ થવ ડું કે હાડક ડું પોચ ડું પડવ ડું. દ ડુંબની વાત એ છે કે ઓસ્ટીયોપોરોકસસ ન ડું કનદાન ત્યારે જ થાય છે કે જ્યારે હાડકાની પોતાની તાકાત ઘટી જાય છે અને ઘણીવાર શરીરના પોતાના વજન અથવા નાની અમસ્તી ઈજા ને કારણે હાથમાડું, થાપામાડું કે પછી મણકામાડું ફેક્યર થાય છે તેને કારણે રોજબરોજના કાચોમાડું મોટી અડચણ ઉભી થાય છે અને ખાસ કરીને થાપાના ફેક્યર પછી મૃત્ય ની શક્યતાઓ પણ વધે છે.

આ ઓસ્ટીયોપોરોકસસ ના સામાન્ય લક્ષણો નથી હોતા અને એટલે જ જ્યારે ફેક્યર થાય ત્યારે જ તેન ડું કનદાન થાય છે. એટલે જ એને સાઇલન્ટ ડીઝીઝ કહેવાય છે. આ ઓસ્ટીયોપોરોકસસને કારણે થતા ફેક્યર અને ત્યાર પછીની મ શ્કેલીઓ અટકાવવા માટે જ આપણે હાડકાની ડુંદ રસ્તી તરુણાવસ્થાથી જ જાળવવી જોઈએ.



ફેક્ટર થવાના જોખમો આપણે જાણી શકીએ જેવા કે

- ફેક્ટર નજીકના કદવસોમાડું થય ડું હોય
- BODY MASS INDEX ઓછો હોય
- ક ટ ડુંબમાડું કોઈ વડીલને થાપાન ડું ફેક્ટર થય ડું હોય
- ડાયાક્રબટીસ, રુમેટોઇડ આથથરાઇક્ટસ
- વહેલ ડું મેનોપોઝ આવવ ડું
- આલ્કોહોલ કે સ્મોકકુંગની આદત હોય
- જીડુંદગીમાડું વ્યાયામ ઓછો હોય
- બેઠાડ ડું જીડુંદગી હોય

જેના જીવનમાડું ઉપર મ જબના પકરબળો કે આવા કારણો હોય તેમણે ખાસ કરીને BMD (બોન કમનરલ ડેકન્સટી), DEXA scan કરાવવી જોઈએ.

તમારા ડોક્ટર તમારી કવગતો જાણીને આવતા દસ વષોમાડું ફેક્ટર થશે કે કેમ તે જાણી શકે છે અને તેની યોગ્ય દવાઓ વડે હાડકાડું ની તાકાત વધારી શકે છે.

આવી જ એક બીજી બીમારી સારકોપેકનયા છે જેમાડું શરીરના સ્નાય ઓ સ કાય છે અને સ્નાય ઓની તાકાત ઓછી થઇ જાય છે.

સારકોપેકનયા નો અર્થ શું છે?

આવી જ એક બીજી બીમારી સારકોપેકનયા છે જેમાડું શરીરના સ્નાય ઓ સ કાય છે અને સ્નાય ઓની તાકાત ઓછી થઇ જાય છે.

સામાન્ય રીતે ઉંમર વધતા સ્નાય ઓ નબળાડું પડતા જાય છે અને તેથી શરીરની સમતોલન રાખવાની ક્ષમતા ઘટી જાય છે. જે બહેનોમાડું સારકોપેકનયા અને ઓસ્ટીયોપોરોકસસ એમ બુંને હોય, તેમને ખૂબ જ નજીવી ઈજા થી અથવા શરીરના પોતાના વજનથી પણ ફેક્ટર થવાની શક્યતા રહે છે.



હાડકાંની તાકાત જળવાઈ રહે તે માટે આપણે શું કરી શકીએ ?

હાડકાની તુંદ રસ્તી માટે નીચે મ જબની જીવનશૈલી અપનાવવી જોઈએ

- જરૂર પ્રમાણે ખોરાકમાં ડેકલ્શાયમ ય ક્ત ખોરાક લેવો. જરૂર જણાય તો ડોક્ટર પાસે ડોઝ ગણાવી ડેકલ્શાયમની દવા લેવી.
- શરીરમાં ક્વટાકમન ડીની માત્રા ની તપાસ કરાવવી, શરીરને સ યયપ્રકાશમાં રાખવું અને જરૂર મ જબની ક્વટામીન ડી ની ગોળીઓ લેવી.
- દરરોજ એક ગ્રામ પ્રોટીન લેવું
- ક્કદવસમાં ૩૦ કમકનટ ચાલવું અથવા તો બીજી wait Bearing Exercise જેવી કે બેલેકન્સુંગ, દોરડા ક દવા – કરવી જોઈએ.
- સ્મોકકુંગ અને આલ્કોહોલની માત્રા ઘટાડવી જોઈએ

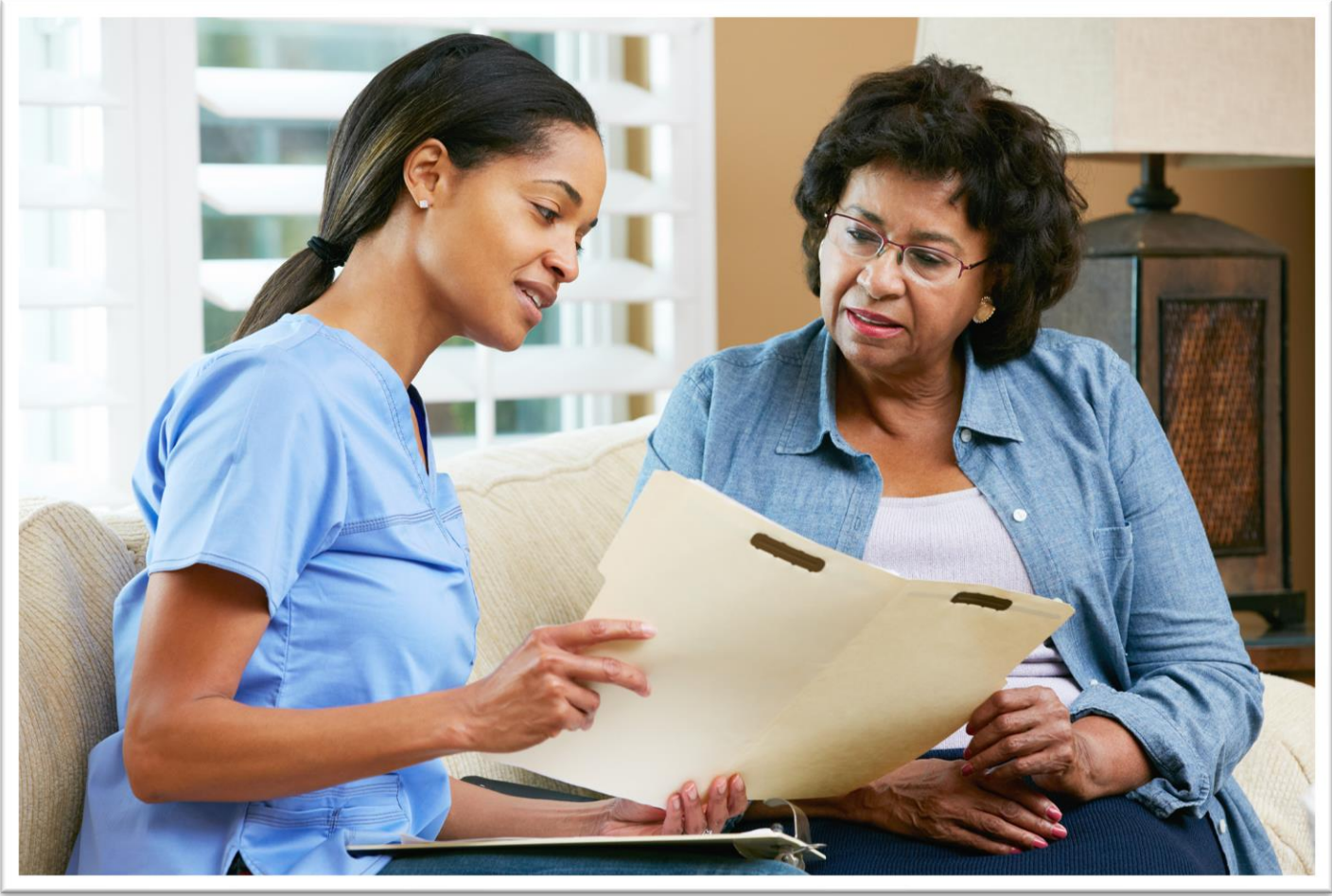


પતન નિવારણ

પડી ના જવાય તેને માટે ઘરનું ફ્લોકરુંગ સ્વીપરી ન હોવું જોઈએ, રબર સોલના બ ટ-ચુંપલ પહેરવા, અંખનું ક્વઝન બરાબર રાખવું, ચક્કર આવે તેવી કોઈ દવા ચાલતી હોય તો તેને બદલવી, બાથરૂમમાં પ રતો પ્રકાશ રાખવો, ટોયલેટની બેઠકને પણ આજ બાજ સપોટથ રાખવો, થાપા માટેના લીપ કશલ્ડ આવે તે પણ પહેરી શકાય.

શું મારા હાડકાં સ્વસ્થ રાખવા માટે કોઈ તબીબી સારવાર છે?

સ્ત્રીઓમાં આ થવાનું મુખ્ય કારણ ઇસ્ટ્રોજન હોમોનની કમી છે, તે આપવાથી આમાં સુધારો કરી શકાય છે જેને હોમોન ફરવેસમેન્ટ થેરાપી કહેવાય છે. આ ઉપરાંત ઓસ્ટીયોપોરોક્સિસ માટે બીજી દવાઓ પણ આવે છે જે તમારા ડોક્ટર નક્કી કરે છે.



Copyright International Menopause Society 2021

Disclaimer

Information provided in this leaflet might not be relevant to a particular individual's circumstances and should always be discussed with the individual's healthcare professional. This publication provides information only. The International Menopause Society can accept no responsibility for any loss, howsoever caused, to any person acting or refraining from action as a result of any material in this publication or information given.