

WORLD MENOPAUSE DAY

International **IMS**
Menopause Society
Promoting education and research on midlife women's health

18th October 2021



হাড়ের স্বাস্থ্য

ঃ হাড়ের স্বাস্থ্য ঃ

হাড়ের স্বাস্থ্য বলতে কি বোঝায় ?

হাড় একটি সজীব অঙ্গ এবং এর নিজস্ব রক্ত ও স্নায়ু সরবরাহ আছে। হাড়ের কাঠামো সঠিক থাকলে শরীর ঠিক থাকে। হাড়ের মধ্যভাগ শক্ত থাকলে তবেই পতনজনিত হাড়ভাঙ্গা এড়ানো সম্ভব। হাড়ের কোষগুলি সব সময়েই নবীকরণ করেই চলেছে।

স্বাভাবিক অবস্থায় মেনোপজ পর্যন্ত হাড়ের নতুন কোষ বৃদ্ধিক হার হাড়ক্ষয়ের থেকে বেশী। মেনোপজের পর ডিম্বাশয়ের ইস্ট্রোজেন হরমোন নিঃসরণ বন্ধ হয়ে যায়। তখন হাড়ক্ষয় বেশী হতে থাকে। বর্তমানে মানুষের আয়ু বৃদ্ধি পেয়েছে, সেজন্য অনেক বেশী হাড়ের ক্ষয় দেখা যাচ্ছে।

Osteoporosis কি ?

হাড়ের ফোঁপরা হয়ে যাওয়া। এর ফলে হাড় দুর্বল হয়ে পড়ে, কবজি, মেরুদণ্ড ও উরুর হাড় ভাঙ্গার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়। এর ফলে জীবনযাত্রার মান নেমে যায়, এমনকি মৃত্যুও হতে পারে। সাধারণ ভাবে Osteoporosis এ কোনো উপসর্গ দেখা যায় না, যতক্ষণ না হাড় ভাঙ্গে। সেই জন্য একে নিঃশব্দ অসুখ (Silent disease) বলা হয়। তাই Osteoporosis-এর সম্ভাবনা আছে এমন উপসর্গ গুলিকে চিহ্নিত করা প্রয়োজন। সেগুলি হলো ঃ

- ১। একটি সাম্প্রতিক হাড়ভাঙ্গা।
- ২। কম Body Mass Index।
- ৩। পারিবারিক উরুভঙ্গের ইতিহাস।
- ৪। Rheumatoid arthritis



- ৫। Type 1 diabetes
- ৬। তাড়াতাড়ি মেনোপজ হয়ে যাওয়া।
- ৭। ধূমপান ও অতিরিক্ত মদ্যপান।
- ৮। অলস জীবনযাপন।
- ৯। Dexa দ্বারা হাড়ের ঘনত্ব নির্ণয়।

এই উপসর্গগুলি বিচার করে আগামী ১০ বছরের মধ্যে হাড়ভাঙ্গার সম্ভাবনা থাকলে উপযুক্ত চিকিৎসা প্রয়োজন।

Sarcopenia কি ?

এটি একটি নতুন ধারণা, যাতে বয়সের সাথে সাথে পেশীর পরিমাণ, শক্তি ও ক্ষমতা হ্রাস ঘটে। যদি Sarcopenia ও Osteoporosis একসঙ্গে থাকে, তাহলে মহিলাদের হাড়ভাঙ্গার সম্ভাবনা অনেকগুণ বৃদ্ধি পায়।

হাড়ের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জীবন ধারণ পদ্ধতি :

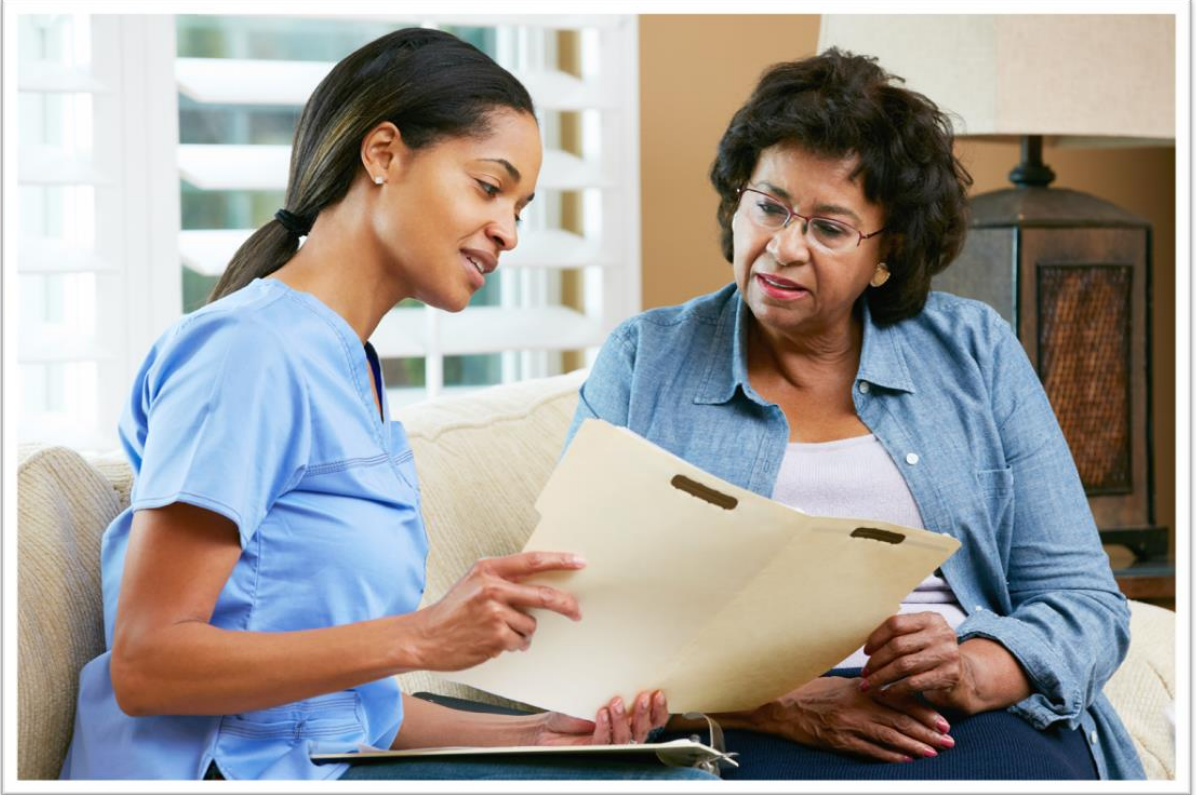
- ১। রক্তে ক্যালসিয়ামের পরিমাপ করে, শরীরের ক্যালসিয়াম মাত্রা যথাযথ রাখার জন্য ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম যুক্ত খাবার (দুধ, দই, সবুজ শাকসজি ইত্যাদি) খাওয়া দরকার।
- ২। রক্তে ভিটামিন ডি-র পরিমাণ যথাযথ রাখা। এজন্য সূর্যালোকে থাকা ও ভিটামিন ডি যুক্ত ওষুধ খাওয়া।
- ৩। পিচ্ছিল জায়গা, বরফ ঢাকা জায়গা এড়িয়ে চলা।
- ৪। রাবার সোল যুক্ত জুতো পরা।



- ৫। দৃষ্টি ঠিক রাখা (দরকার হলে চশমা নেওয়া)
- ৬। ভারসাম্য বজায় রাখার ও পেশীশক্তি বৃদ্ধির ব্যায়াম।
- ৭। আচ্ছন্ন করে - এমন ওষুধ সম্পর্কে সাবধান হওয়া।

হাড়ের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার কোন চিকিৎসা আছে কি ?

কোনো কোনো মহিলার ক্ষেত্রে মেনোপজ হরমোন থেরাপি খুব উপকার করে। কিছু বিনা-হরমোন ওষুধও সাহায্য করে। এই চিকিৎসা প্রত্যেক কে আলাদা আলাদা ভাবে বিচার করে চিকিৎসা করা প্রয়োজন।



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.