

WORLD MENOPAUSE DAY

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

18th October 2021



अस्थि स्वास्थ्य

[www.imsociety.org](http://www.imsociety.org)

## अस्थि स्वास्थ्य

“हड्डी के स्वास्थ्य” से हमारा क्या तात्पर्य है?

हड्डी अपने स्वयं के रक्त और तंत्रिका आपूर्ति के साथ जीवित ऊतक है। एक स्वस्थ कंकाल संरचना शरीर को बरकरार रखती है। हड्डी का कोर आपके शरीर की ऊंचाई से गिरने पर फ्रैक्चर को झेलने के लिए पर्याप्त ताकत प्रदान करता है लेकिन आसानी से चलने के लिए पर्याप्त हल्का होता है। हड्डी लगातार खुद को नवीनीकृत करती हैय आपके शरीर में कोशिकाएं पुरानी हड्डी को हटाकर नई हड्डी से बदल देती हैं।

स्वस्थ हड्डी में मेनोपॉज तक पुरानी हड्डी को हटाने से ज्यादा नई हड्डी का निर्माण होता है, लेकिन मेनोपॉज के बाद इसका उल्टा होता है। आपके पिछले मासिक धर्म के बाद, आपके अंडाशय हार्मोन एस्ट्रोजन का उत्पादन बंद कर देते हैं। इससे हड्डी का निष्कासन बढ़ जाता है जिसके परिणामस्वरूप हड्डियों की ताकत कम हो जाती है। उम्र से संबंधित परिवर्तन भी हड्डी को हटाने में वृद्धि का कारण बनते हैं।

लोग लंबे समय तक जी रहे हैं और इसलिए खराब अस्थि स्वास्थ्य से पीड़ित लोगों की संख्या बढ़ रही है। यह उनके दिन-प्रतिदिन के कामकाज, जीवन की गुणवत्ता, स्वतंत्र रूप से जीने की क्षमता, जीवन प्रत्याशा को प्रभावित कर सकता है और स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों पर भारी बोझ डालता है।

ऑस्टियोपोरोसिस क्या है?

ऑस्टियोपोरोसिस का निदान तब किया जाता है जब हड्डियों का स्वास्थ्य इस हद तक बिगड़ जाता है कि यह हड्डियों की ताकत को कम कर देता है। यह अपने शरीर की ऊंचाई से गिरने पर कलाई, रीढ़ या कूल्हे के फ्रैक्चर का कारण बन सकता है, जिससे जीवन की गुणवत्ता कम हो सकती है और मृत्यु का खतरा बढ़ सकता है।

जब तक आपकी कोई हड्डी ना टूटे तब तक ऑस्टियोपोरोसिस के लक्षण नहीं होते हैं। इसलिए इसे “मूक रोग” कहा जाता है। ऑस्टियोपोरोसिस से संबंधित फ्रैक्चर की रोकथाम मुख्य कारण है कि हमें हड्डियों के स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए। पहले, ऑस्टियोपोरोसिस का निदान केवल फ्रैक्चर होने पर ही किया जाता था।

हम जोखिम कारकों की उपस्थिति से फ्रैक्चर के जोखिम की भविष्यवाणी कर सकते हैं। ऐसे जोखिम कारकों में शामिल हैं:

- हाल ही में फ्रैक्चर
- लो बॉडी मास इंडेक्स
- कूल्हे के फ्रैक्चर का पारिवारिक इतिहास



- रूमेटाइड गठिया
- टाइप 1 मधुमेह
- जल्दी रजोनिवृत्ति
- धूम्रपान और शराब का दुरुपयोग
- आसीन जीवन शैली
- डीएक्सए नामक परीक्षण द्वारा अस्थि खनिज घनत्व का आकलन



आपका स्वास्थ्य देखभाल व्यवसायी अगले 10 वर्षों में फ्रैक्चर के जोखिम की भविष्यवाणी करने के लिए इन जोखिम कारकों की उपस्थिति या अनुपस्थिति को संयोजित करने में सक्षम होगा। यह फ्रैक्चर होने से पहले हड्डी की ताकत को बहाल करने के लिए विशिष्ट दवा की आवश्यकता को ट्रिगर कर सकता है। आपके फ्रैक्चर के जोखिम को कम करने से आपके जीवन की गुणवत्ता और अवधि बढ़ सकती है।

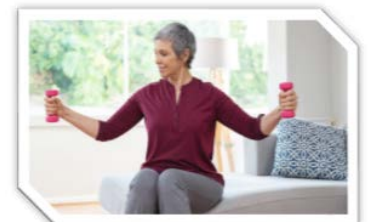
### सरकोपेनिया क्या है?

सरकोपेनिया एक नई अवधारणा है जिसमें हम उम्र के रूप में मांसपेशियों, मांसपेशियों की ताकत और प्रदर्शन के अपरिहार्य नुकसान को शामिल करते हैं। जब सरकोपेनिया के साथ-साथ ऑस्टियोपोरोसिस भी होता है, तो एक महिला की हड्डी टूटने का खतरा बहुत बढ़ जाता है।

मैं अपनी हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए क्या कर सकता हूँ?

हड्डी के अनुकूल जीवनशैली में निम्नलिखित शामिल हैं:

- कैल्शियम कैल्कुलेटर (ऑनलाइन उपलब्ध) का उपयोग करके कैल्शियम के आहार सेवन को अनुकूलित करें और केवल कैल्शियम की गोलियों के साथ पूरक करें यदि ऐसा करने में असमर्थ हैं तो दूध, दही, और हरी पत्तेदार सब्जियों जैसे कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थ का सेवन करें।
- विटामिन डी के रक्त स्तर का अनुकूलन करें। यह सूर्य के प्रकाश के संपर्क से निकटता से जुड़ा हुआ है लेकिन इसे एक मानक रक्त परीक्षण द्वारा मापा जा सकता है। विटामिन डी की कमी को सप्लीमेंट्स से ठीक किया जा सकता है।
- प्रतिदिन 1 ग्राम प्रोटीन का आहार सेवन।
- सप्ताह के अधिकांश दिनों में 30 मिनट के लिए भारोत्तोलन व्यायाम (जैसे चलना)।
- जब भी संभव हो संतुलन अभ्यास और शक्ति प्रशिक्षण जोड़ें।
- धूम्रपान से बचें।
- आप जो शराब पीते हैं उसकी मात्रा सीमित करें।



## गिरने से बचाव

हड्डियों के स्वास्थ्य का एक बड़ा घटक गिरने की संभावना को कम करना है। ऐसा करने के लिए आपको चाहिए:

- सुनिश्चित करें कि सभी आसनों में नॉन-स्लिप बैकिंग हो।
- सुनिश्चित करें कि सभी पैदल मार्ग अच्छी तरह से प्रकाशित हैं।
- फिसलन वाले क्षेत्रों, विशेष रूप से बर्फ से सावधान रहें।
- रबर के तलवों वाले जूते पहनने पर विचार करें।
- सर्वोत्तम संभव दृष्टि बनाए रखें जो आप कर सकते हैं।
- संतुलन अभ्यास और मांसपेशियों के निर्माण शक्ति प्रशिक्षण में संलग्न हों।
- अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से पूछें कि क्या आपकी किसी दवा के कारण चक्कर आ सकते हैं या गिरने का खतरा बढ़ सकता है।

क्या मेरी हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए चिकित्सा उपचार हैं?

कुछ रोगियों के लिए, रजोनिवृत्ति में हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी हड्डियों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में बहुत प्रभावी है। कई अन्य गैर-हार्मोनल दवाएं विकसित की गई हैं जो विशेष रूप से हड्डियों को मजबूत रखने का लक्ष्य रखती हैं। इस तरह के निर्णय बहुत ही व्यक्तिगत आधार पर किए जाते हैं, और आपको अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ इस पर चर्चा करनी चाहिए।



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.