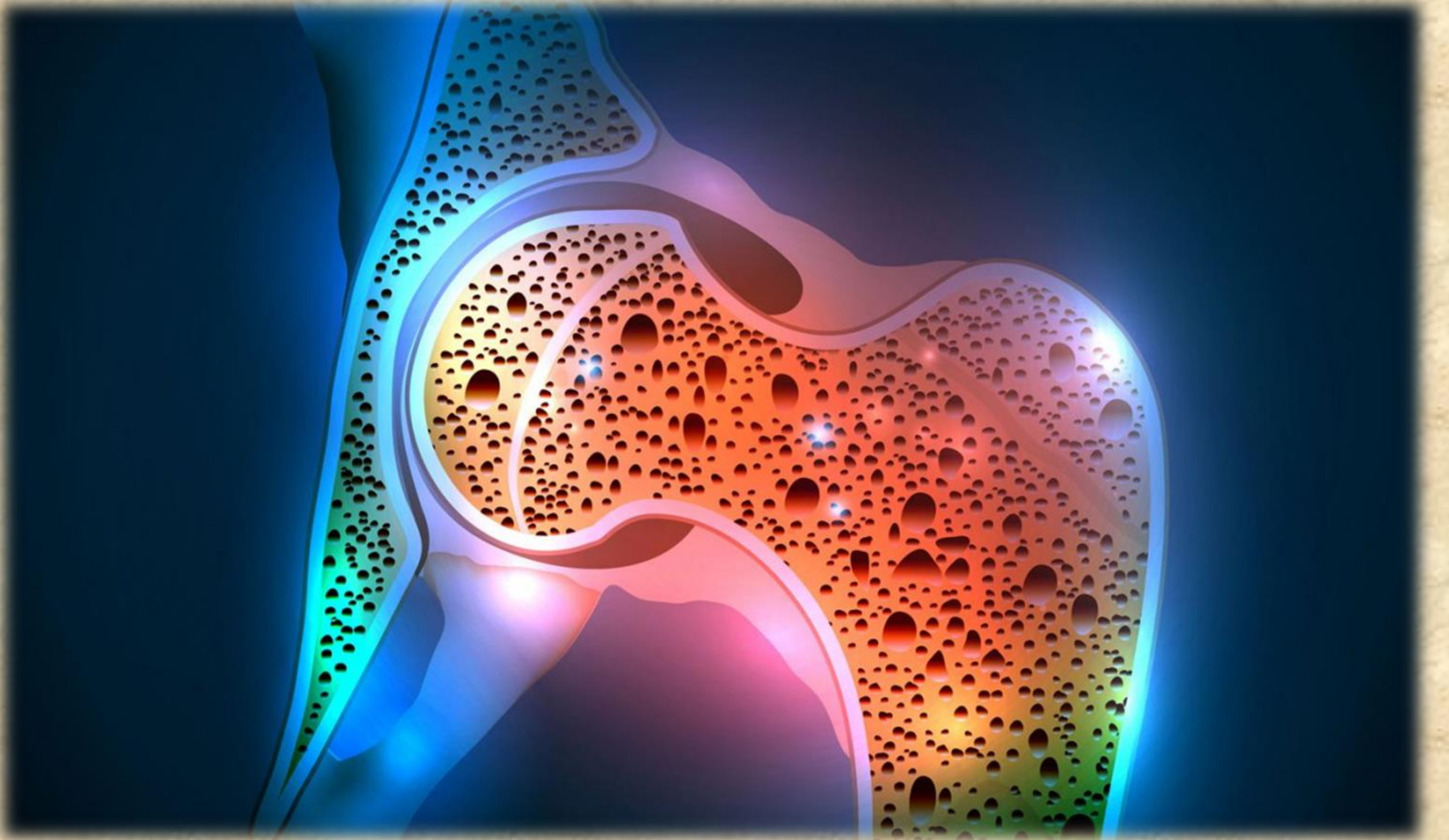
Freedom From
OSTEOPOROSIS



તમારુ ફ્રેક્ચર

માત્ર એક એક્સિડેંટ નથી...

... તે એક ચેતવણી ની નીશાની છે.

મોટાભાગના દર્દીઓ એ ઓળખવામાં નિષ્ફળ જાય છે કે તેમનુ ફ્રેક્ચર (અસ્થિભંગ), પડવાના બદલે કંઈક ગંભીર કારણ ના લીધે છે.

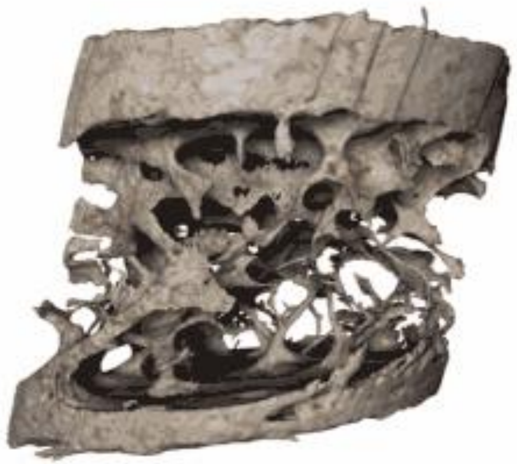
સાઇલેન્ટ (શાંત) રોગ થી સાવધાન:

ઓસ્ટીયોપોરોસિસ

(OSTEOPOROSIS)

OSTEOPOROSIS is a Silent Killer !

ઓસ્ટીયોપોરોસિસ એક મેડીકલ (તબીબી) સ્થિતિ છે કે જેમાં હાડકાં, અસ્થિપેશીઓના માઇક્રોઆર્કિટેક્ચરલ નુકશાનથી નબળા અને નાજુક બને છે, ખાસ કરીને હોર્મોનલ ફેરફારોને પરિણામે અથવા કેલ્શિયમ અથવા વિટામિન ડીની ઉણપ થી આવુ થાય છે.



Why should i take osteoporosis seriously?

શા માટે

ઓસ્ટીયોપોરોસિસને

ગંભીરતાથી લેવુ જોઈએ?

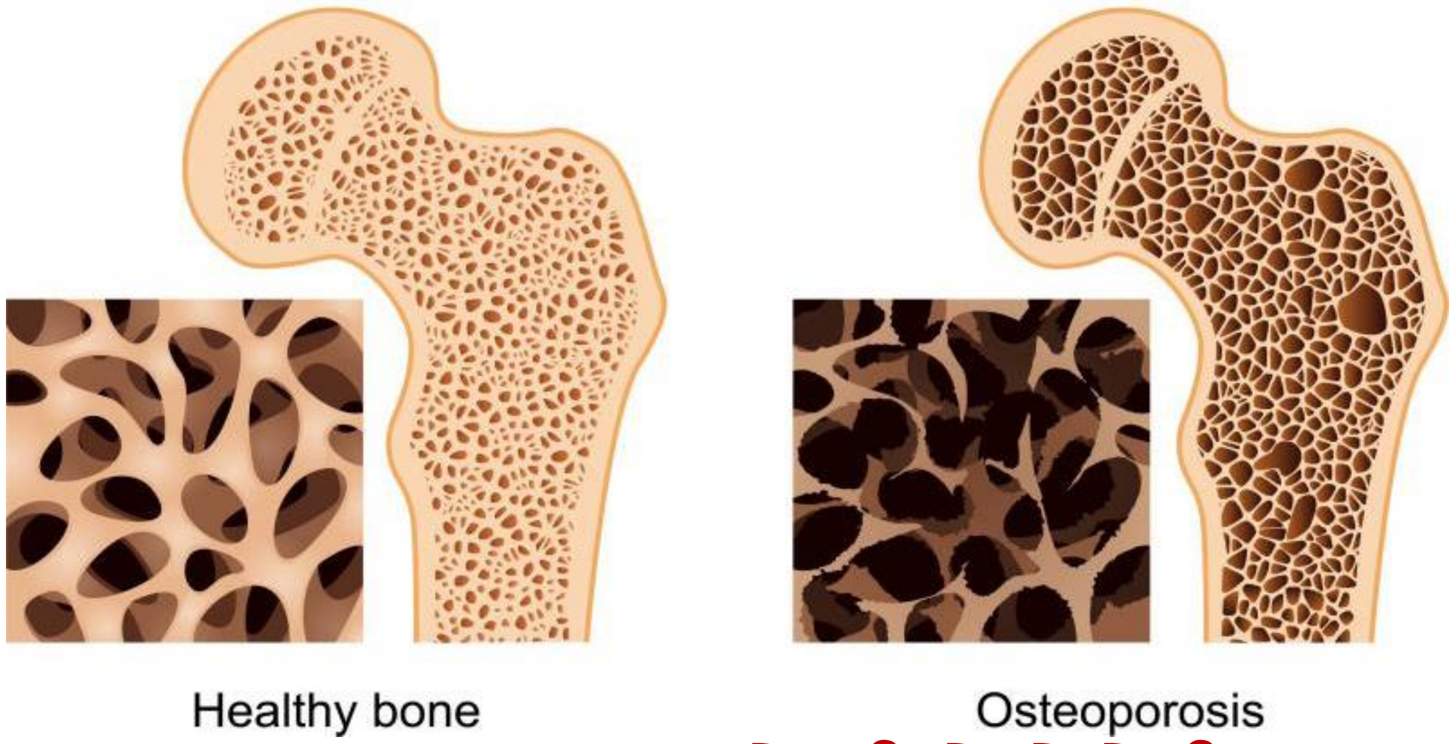
ઓસ્ટીયોપોરોસિસ સમય જતા હાડકાને, નબળા **(Weak)**, પતળા **(Thinner)**, બરડ અને જલ્દી થી ટુટી જાય **(Brittle and more likely to break)** તેવા બનાવે છે.

Normal Bone

Low Bone Mass (OSTEOPENIA)

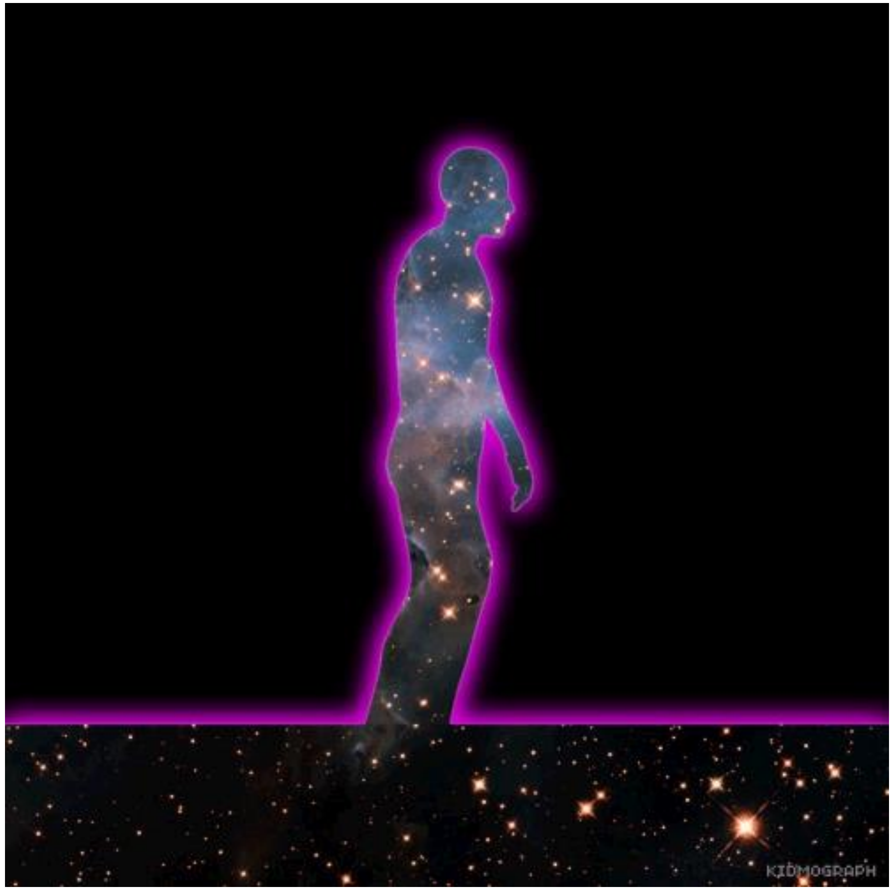
OSTEOPOROSIS

ઓસ્ટીયોપોરોસિસ અને તેની સાથે સંકળાયેલ **ફ્રેક્ચર** આરોગ્યની ગંભીર પ્રતિક્રિયાઓ હોઈ શકે છે અને તે ઘણીવાર પીડા અને લાંબા ગાળાની અસમર્થતા ના નોંધપાત્ર કારણો છે. જેથી વ્યકતિ પોતાની સ્વતંત્રતા ગુમાવે છે અને જે પ્રારંભિક મૃત્યુદર અને રોગિષ્ઠ મનોવૃત્તિ તરફ દોરી જાય છે.



(તંદુરસ્ત હાંડકુ) (ઓસ્ટીયોપોરોટીક હાંડકુ)

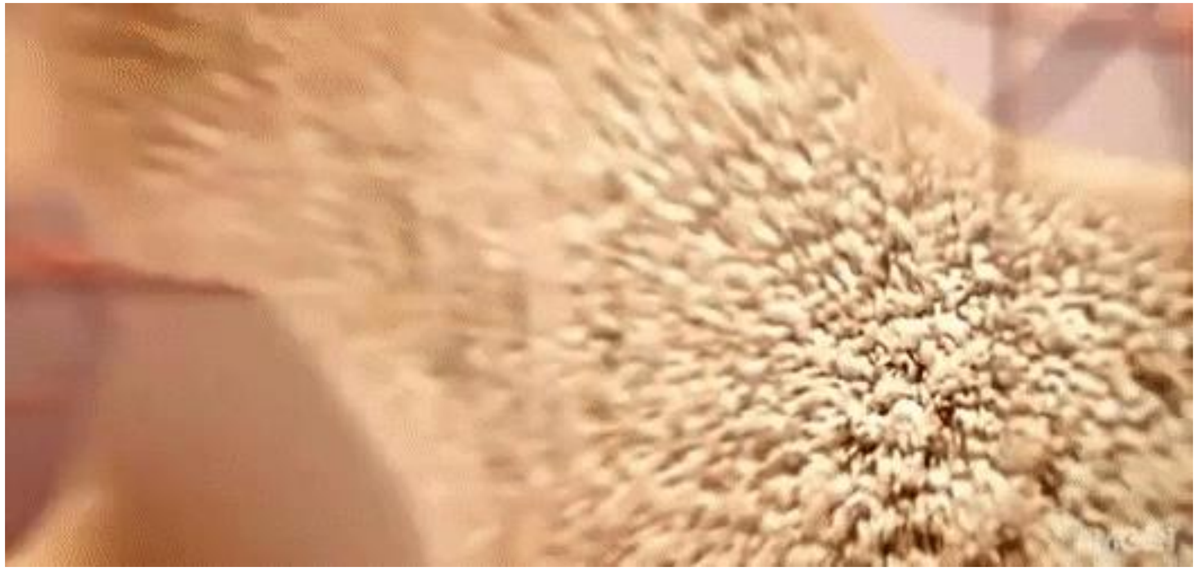
ઓસ્ટીયોપોરોસિસ:



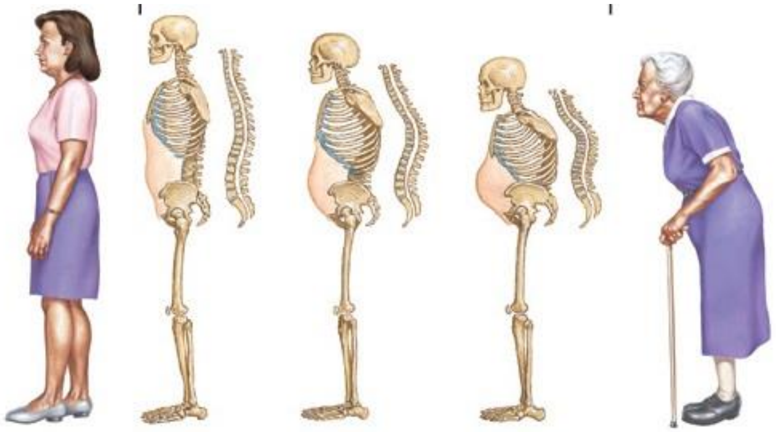
- તમારા હાડકા તમારા શરીરને ટેકો અને આકાર આપે છે. હાડકા તમારા શરીરના આંતરિક અંગોનું રક્ષણ કરે છે અને તે તમને ઊભા રહેવામા, બેસવામા તેમજ ચાલવામા મદદ કરે છે.
- વાસ્તવમાં તમારા હાડકા તમારા પ્રત્યેક નાના અથવા મોટા કાર્યે માટે આવશ્યક છે, તેથી તમારા હાડકાઓની સંભાળ રાખવી એ તમારી પ્રાથમિકતા હોવી જોઈએ.

ઓસ્ટીયોપોરોસિસ:

- જ્યારે હાડકાં ને ઓસ્ટીયોપોરોસિસની અસર થાય છે ત્યારે, હાડકા અંદરની હનીકોમ્બ જગ્યાઓ ખૂબ મોટી થઇ જાય છે અને હાડકા **પતળા તથા નબળા** પડી જાય છે અને તેથી હાડકા **ફ્રેક્ચર માટે સંવેદનશીલ** બને છે.

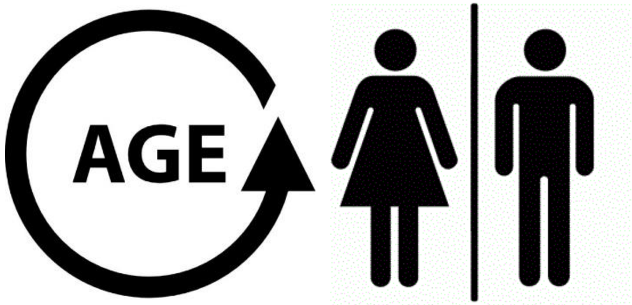


ઓસ્ટીયોપોરોસિસના લક્ષણો:



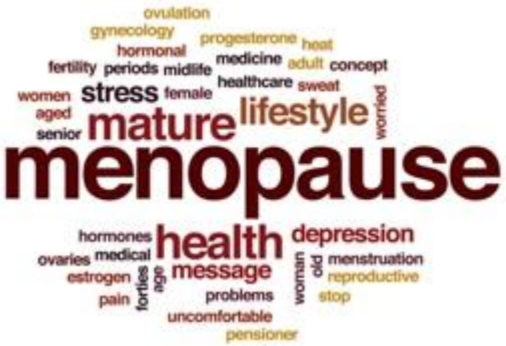
- ઓસ્ટીયોપોરોસિસ કંડીશનમા ઘણા લોકોને ફ્રેક્ચર ન થાય ત્યાં સુધી કોઈ લક્ષણો દેખાતા નથી.
- કોઈ લક્ષણો ન હોઇ શકે, પરંતુ લોકો નીચેના અનુભવ કરી શકે છે:
    - કમર, હાડકાં, અથવા પીઠનો દુખાવો.
    - ફ્રેક્ચર (અસ્થિભંગ).
    - ઉંચાઇનું ઘટવુ (loss of height).

ઓસ્ટીયોપોરોસિસ થવાના કારણો:



- ઉંમર, લિંગ, કૌટુંબિક ઇતિહાસ.
- બેઠાળુ જીવનશૈલી, ઓછું વજન.

- સિગારેટ અને અતિશય દારૂનુ સેવન.
- લો કેલ્શિયમ ઇનટેક અને કુપોષણ.

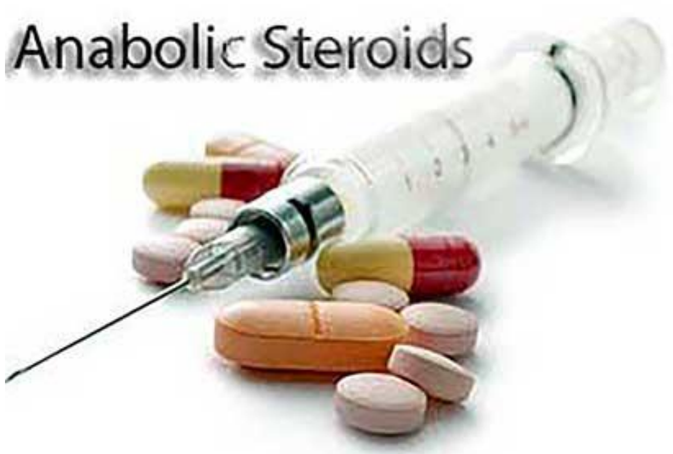


- ઇસ્ટ્રોજનની ઉણપ, મેનોપોઝ.

ઓસ્ટીયોપોરોસિસ થવાના કારણો:

તબીબી સમસ્યાઓ –

સંધિવા, હાઈપરથાઇરોઇડિઝમ, કુશિંગ સિન્ડ્રોમ-3, ડિમેન્શિયા, પાર્કિન્સનિઝમ



દવાઓ –

ઇમ્યુનોસપ્રેસન્ટ, મૂત્રવર્ધક દવા, કેન્સર કિમોચિકિત્સા, એલ્યુમિનમોસ, ગ્લુકોકોર્ટીકોઇડ્સ, સ્ટેરોઇડ્સ વગેરે.

Menopausal women
Elderly
Nutrient deficient
Who Is at Risk of Having Osteoporosis?
Under weight or overweight
Smokers
Taking certain medications

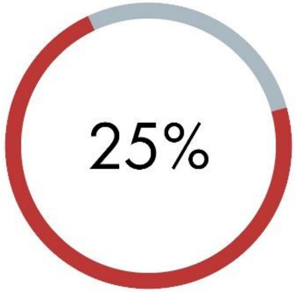
ઓસ્ટીયોપોરોસિસના જોખમ:

- એકવાર દર્દી ફ્રેક્ચરથી પીડાય પછી, ભાવિ ફ્રેક્ચરનું જોખમ **દસ ગણું** વધી જાય છે.

ઊંમર પ્રમાણે વધતુ જોખમ

ઓસ્ટીયોપોરોસિસના જોખમ:

- ઓસ્ટીયોપોરોસિસ એક લાંબા સમય સુધી ચાલનાર (ક્રોનિક) રોગ છે, જેમા સારવાર લાંબા સમય સુધી ચાલુ રાખવી પડે છે.

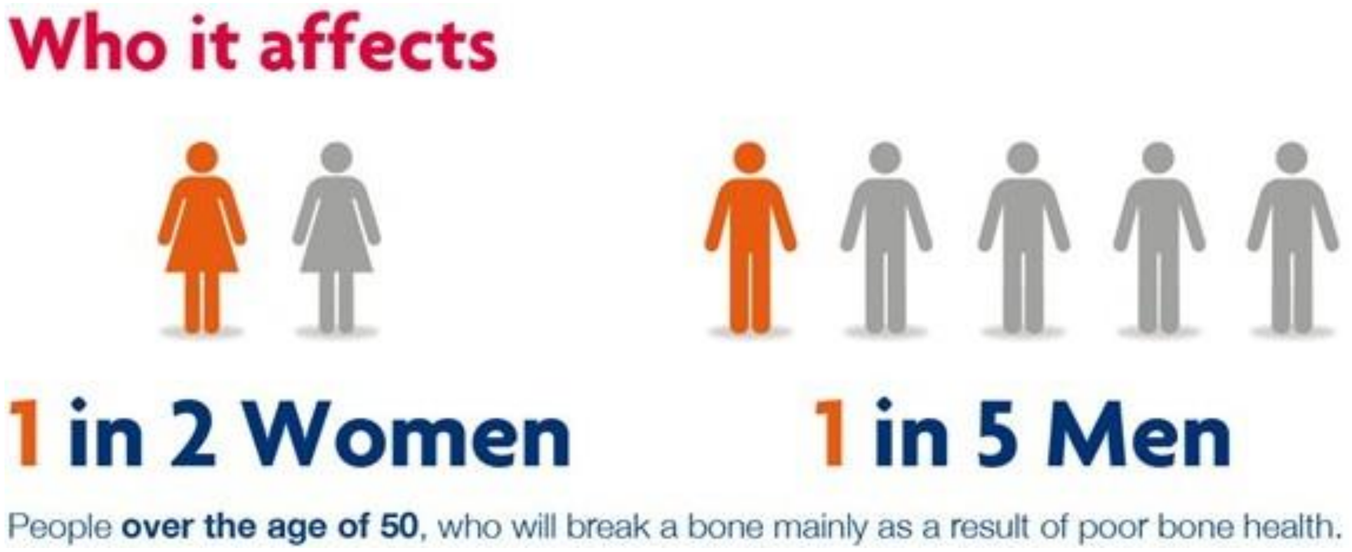


- આશરે ૨૫ ટકા હિપ ફ્રેક્ચરના દર્દીઓ, એક વર્ષમાં મૃત્યુ પામે છે.

- ૭૯ ટકા દર્દીઓ તેમના ફ્રેક્ચરને કારણે જીવનની ગુણવત્તા પર મોટી અસર અનુભવે છે.
- ફ્રેક્ચર (અસ્થિભંગ) નિયમિત પ્રવૃત્તિઓ માટે અન્યો પર નિર્ભરતા ઊભી કરે છે.

OSTEOPOROSIS is a Silent Killer !

- ઓસ્ટીયોપોરોસિસના **૭૦%** દર્દીઓમાં **સ્ત્રીઓ** છે, સ્ત્રીઓને ઓસ્ટીયોપોરોસિસની શક્યતા વધુ હોય છે .
- **૬૫ વર્ષથી** ઊપર ની દરેક વ્યક્તિએ ઓસ્ટીયોપોરોસિસ છે કે નહી તેની **સમયાંયરે તપાસ** કરાવવી જરુરી છે.



ભારતમા દર વર્ષે ઓસ્ટીયોપોરોસિસના એક કરોડ કરતા પણ વધુ કેસ જોવા મળે છે.

યોગ્ય સારવારથી ઓસ્ટીયોપોરોસિસ ઘટાડી શકાય છે.

તબીબી નિદાન, લેબ પરીક્ષણો અથવા ઇમેજિંગ ઓસ્ટીયોપોરોસિસના દર્દી માટે હંમેશા જરૂરી છે.

ઘણા કેસ મા ઓસ્ટીયોપોરોસિસ (ક્રોનિક) વર્ષો સુધી રહે છે અથવા આજીવન રહી શકે છે.

ઓસ્ટીયોપોરોસિસ સારવાર:

દવાઓ અને ઇંજેકશન થી ઓસ્ટીયોપોરોસિસ ઘટાડી શકાય છે.

તંદુરસ્ત આહાર (કેલ્શિયમ અને વિટામિન ડી યુક્ત) ઓસ્ટીયોપોરોસિસ ઘટાડવામા મદદરુપ થાય છે.

યોગ્ય કસરત ઓસ્ટીયોપોરોસિસના દર્દી ને મદદરુપ થાય છે.

ઓસ્ટીયોપોરોસિસ સારવાર: કેલ્શિયમ

Know the Basics*	રોજની જરુરીયાત	શેમાથી મળે
કેલ્શિયમ (Calcium)	• 1 - 3 વર્ષ: 700 mg • 4 - 8 વર્ષ: 1000 mg • 9 - 18 વર્ષ: 1300 mg • 19 - 70 વર્ષ: 1000 mg • 51 - 70 વર્ષ (સ્ત્રીઓ): 1200 mg • 71 વર્ષ અને તેનાથી વધુ ઊંમર: 1200 mg	• દુધ, ચીઝ, દહી અને અન્ય ડેરી ખોરાક (પ્રોડક્શ) • લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી – સરસો, બથુઆ, બ્રોકોલી, કોબી, ભીંડો (ઓકરા), મેથી તથા ચોળી • સોયા બીન, બદામ • બ્રેડ અને ફોર્ટિફાઇડ લોટ સાથે બનાવવામાં આવેલ કંઈપણ • પીણાં કેલ્શિયમ યુક્ત • કેલ્શિયમ ની દવાઓ

ઓસ્ટીયોપોરોસિસ સારવાર: વિટામિન - ડી

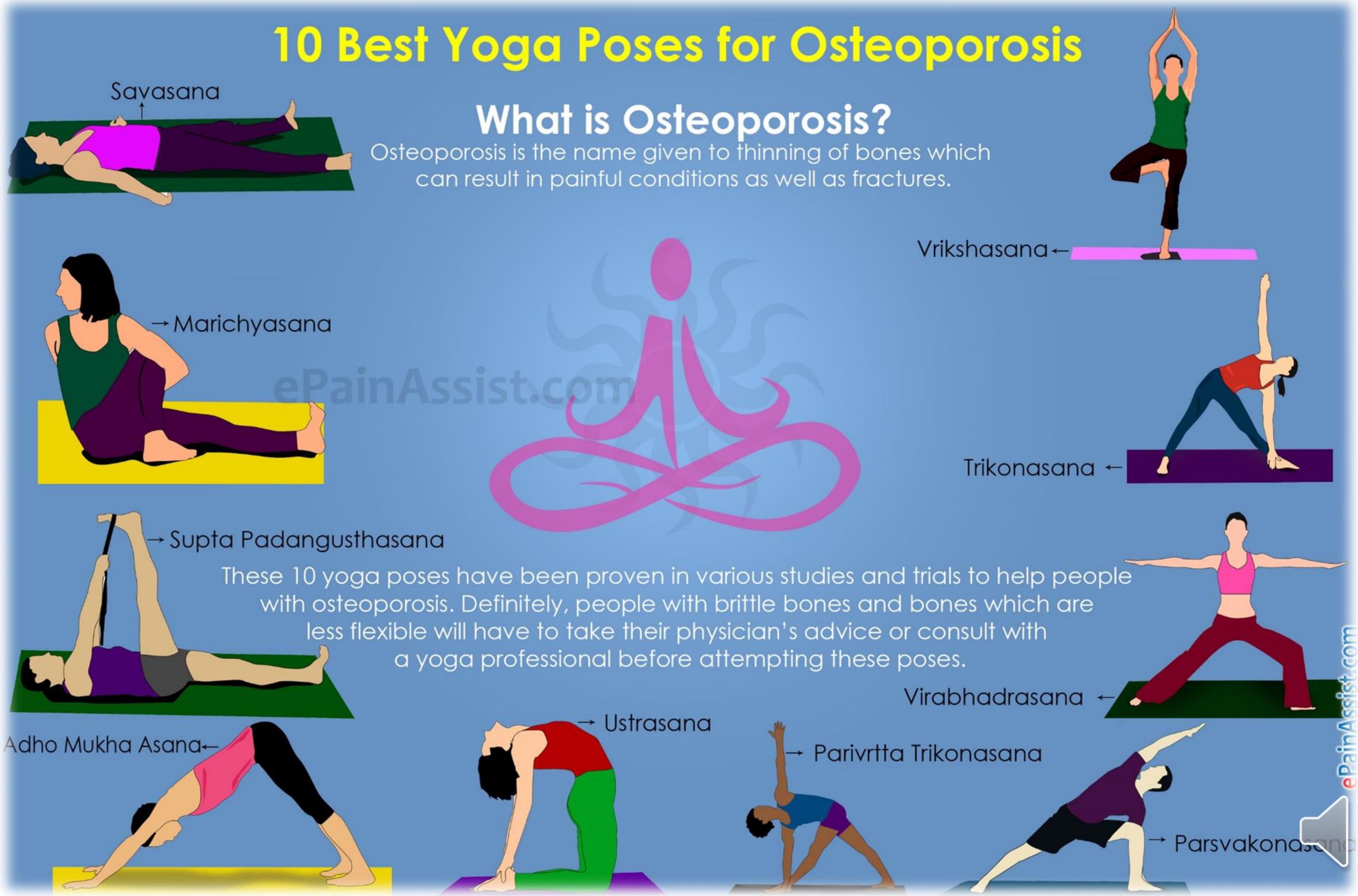
Know the Basics*	રોજની જરુરીયાત	શેમાથી મળે
વિટામીન - ડી **(Vitamin - D)** 	• 4 - 70 વર્ષ : 600 IU • 71 વર્ષ અને તેનાથી વધુ ઊંમર : 800 – 1000 IU	• સુર્ય પ્રકાશ • ફેટી માછલી જેવીકે ટ્યૂના, મેકરેલ અને સેલ્મોન • વિટામિન ડી ફોર્ટિફાઇડ કેટલાક ડેરી ઉત્પાદનો, નારંગીનો રસ, સોયા દુધ અને અનાજ • બીફ લીવર (Beef liver) • એગ યોલ્ક (Egg yolks) • વિટામીનડી દવાઓ

ઓસ્ટીયોપોરોસિસ સારવાર: કસરત

- **કસરત** હાડકાની **ઘનતા** વધારવા માટે મદદરુપ થાય છે.
- હાડકા માટે શ્રેષ્ઠ કસરત **વેઇટ બીયરીંગ કસરત** છે, જે તમને ગુરુત્વાકર્ષણ સામે કામ કરવા માટે મદદ કરે છે. જેમા વૉકિંગ, હાઇકિંગ, જોગિંગ, સીડી ચડવી, ટેનિસ અને નૃત્યનો સમાવેશ થાય છે (તેમાં સ્વિમિંગ અને સાયકલિંગનો સમાવેશ થતો નથી).
- બીજી કસરત **મસલ સ્ટ્રેન્ધનીંગ કસરત** છે, તે એક પ્રકારની શારીરિક કસરત છે જે સ્નાયુ સંકોચનને પ્રેરિત કરે છે, જે તાકાત અને હાડપિંજરના સ્નાયુઓના કદને મજબૂત કરે છે.

ઓસ્ટીયોપોરોસિસ સારવાર: કસરત

યોગ્ય કસરત માટે તમારા ડોકટર નુ માર્ગદર્શન લો.



ઓસ્ટીયોપોરોસિસ: તબીબી નિદાન / ઇમેજિંગ:

- DEXA Scan (BMD – બોન મીનરલ ડેન્સીટી ટેસ્ટ)

The Earlier the diagnosis, the better.

- sCTX test and NTX test (Biomarkers)

know your bones
bone health assessment tool

ઓસ્ટીયોપોરોસિસ: આઉટડોર ટિપ્સ

- સારા આધાર અને નક્કર પગલા માટે રબ્બરના પાતળા સોલ વાળા, ઓછી હીલના ચંપલ/જુતા પહેરવા અને શિયાળા દરમિયાન ગરમ બુટ પહેરવા.

- આધાર માટે પગથિયાં ચડતી અને ઉતરતી વખતે તથા એસ્કેલેટર પર જાઓ ત્યારે રેલીંગનો ઉપયોગ કરો.

- સ્થિરતા માટે જરૂરીયાત પડે ત્યારે લાકડી અથવા વૉકરનો ઉપયોગ કરો.

ઓસ્ટીયોપોરોસિસ: ઇનડોર ટિપ્સ

- તમારા બેડની આસપાસ લાઈટ ની સ્વીચ મુકો.
- બેડરુમ અને બાથરુમની વચ્ચે નાઇટલાઈટ રાખો.

- સ્ટવ અને સિંક નજીકના ફ્લોર પર **નોન સ્કિડ મેટ્સ** અથવા **રગ્સ (જાજમ)** નો ઉપયોગ કરો.

ઓસ્ટીયોપોરોસિસ: ઇનડોર ટિપ્સ

- તાણ અથવા ઇજાને ટાળવા માટે **સહાયક** ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરો.

- પલટવાનુ અને વધુ પડતુ વળવાનુ ટાળો.

ઓસ્ટીયોપોરોસિસ: ઇનડોર ટિપ્સ

- જે વસ્તુઓ તમે મોટે ભાગે ઉપયોગ કરો છો તે સરળતાથી મળી જાય તેરીતે **યોગ્ય સ્થળે** મુકો.
- **ફ્લોરીંગ** સાફ રાખો.
- સીડી પાસે **લાઈટ** રાખો.
- ફુવારા, બાથટબ, અને ટોઇલેટનીબાજુમાં બાથરૂમની દિવાલો પર **ગ્રેબબાર** લગાવો.

- **ઓસ્ટીયોપોરોસિસ** અને તેને કેવી રીતે અટકાવવો તેના વિશે તમારા ડૉક્ટરને પૂછો.
- **DEXA સ્કેન અથવા અન્ય સ્ક્રીનીંગ વિકલ્પો** વિશે તમારા ડૉક્ટર સાથે ચર્ચા કરો.
- **ઓસ્ટીયોપોરોસિસ**, તેના કારણે **ફ્રેક્ચરના જોખમો**, અને તેના સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ વિશે તમારા કુટુંબ અને મિત્રો સાથે ચર્ચા કરો, અને તેમને તેમના ડૉક્ટર સાથે વાત કરવા માટે કહો.