

ओस्टेओपोरोसिस

Osteoporosis

Osteoporosis is a disease that results in the loss of bone tissue. When bone tissue is lost, the bones become brittle and break more easily.

Signs

The bone loss of osteoporosis often causes no signs. People may not know that they have the disease until their bones become so weak that a sudden strain, bump or fall causes a bone to break.

Bone loss that causes bones in the spine to collapse may be felt or seen as severe back pain, loss of height, stooped posture or a hump.

Risk Factors

Women, in general, have less total bone mass than men, making them more likely to have osteoporosis. When you have one or more of these risk factors, you may be at greater risk for osteoporosis.

You have:

- Reached menopause before age 45
- Elderly women in your family who had fractures
- Had broken bones
- Conditions such as an endocrine disease, rheumatoid arthritis, kidney disease or Cushing's disease
- Had cancer treatments

ओस्टेओपोरोसिस यस्तो रोग हो जसले हड्डीका ऊतकहरूलाई क्षय गर्छ। हड्डीका ऊतकहरू क्षय भएपछि हड्डीहरू नरम हुन्छन् र बढी सजिलैसित भाँचिन्छन्।

लक्षणहरू

ओस्टेओपोरोसिसले हड्डीको क्षय हुँदा प्रायः कुनै लक्षणहरू देखिँदैनन्। अचानकै दबाब पर्दा, उच्चिटिँदा वा लड्दा हड्डी भाँचिने अवस्थासम्मको दुर्बलता नहुञ्जेल मान्छेहरूलाई यो रोग भएको छ भन्ने थाहै हुँदैन।

मेरुदण्डका हड्डीहरू धराशायी हुनेगरि हड्डीमा क्षय भएको अनुभव पिठ्युँमा भयङ्कर पीडा, उँचाइ घट्नु, निहुरिएको वा कुप्रो अवस्थाबाट चाल पाइन्छ।

जोखिमका कारकहरू

हड्डीको कुल द्रव्यमान महिलाहरूमा सामान्यतया पुरुषहरूमा भन्दा कम हुन्छ जसले गर्दा उनीहरूमा ओस्टेओपोरोसिसको सम्भावना बढी हुन्छ। जोखिमका यी कारकहरू मध्ये एक वा अधिक तपाईंलाई छ भने तपाईंलाई ओस्टेओपोरोसिस हुने जोखिम धेरै हुन सक्छ।

तपाईंलाई:

- 45 वर्षको आयुभन्दा अघिनै रजोनिवृत्ति हुन्छ
- तपाईंको परिवारमा हड्डी भाँचिएको उमेरदार महिलाहरू हुनुहुन्छ।
- हड्डी भाँचिएको अवस्था छ
- एन्डोक्राइन रोग, न्युमाटोइड अर्थराइटिस, मृगौलाको रोग वा कुशिङ्ग रोग जस्तो अवस्था छ
- क्यान्सरको उपचार गराउनुभएको छ

Other risk factors include:

- Eating disorder such as anorexia – current or in the past
- Low calcium intake or vitamin D deficiency
- Low body weight or small bone body structure
- Caucasian or Asian
- Advanced age
- Unhealthy lifestyle behaviors, such as smoking, drinking a lot of alcohol and/or caffeine, and not getting enough exercise
- Certain medicines such as corticosteroids or heparin (long-term)

Tests

Talk to your doctor about testing for osteoporosis. Your doctor may order these and other tests:

- Bone mineral density test – This x-ray test measures bone density in the lower spine, hip or wrist. The most common type of this test is a dual-energy x-ray absorptiometry (DXA) scan. The test is painless and only takes a few minutes. The results of the scan are reported as the amount of bone loss.
- Blood and urine tests to check hormone levels and look for other conditions that increase bone loss such as vitamin or mineral deficiency.

जोखिमका अन्य कारकहरूमा सामेल छन्:

- खानपिनमा गडबडी जस्तै एनोरेक्सिया - वर्तमानमा वा विगतमा
- क्याल्सियम कम खानु वा भिटामिन डी को कमी
- शरीरको न्यून तौल वा सानो हड्डीवाला शरीरको ढाँचा
- कौकेसियाली वा एसियाली
- धेरै उमेर
- अस्वस्थकर जीवनशैली व्यवहारहरू, जस्तै धूम्रपान, अत्यधिक मद्यपान र/वा क्याफेनको सेवन, र पर्याप्त व्यायाम नगर्नु
- केही औषधीहरू जस्तै कोर्टिकोस्टेरोइड्स वा हेपारिन (दीर्घ-कालदेखि)

जाँचहरू

ओस्टेओपोरोसिसको जाँचबारे आफ्नो डक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईंका डक्टरले यी वा अन्य जाँचहरूको आदेश दिन सक्छन्:

- हड्डीमा खनिज घनत्व जाँच - यो एक्स-रे जाँचले तल्लो मेरुदण्ड, नितम्ब वा नाडीमा हड्डीको घनत्व नाप्दछ। यो जाँचको सर्वाधिक सामान्य प्रकार हो डुअल-एनर्जी एक्स-रे एपसोर्पशियोमेट्री (डि. एक्स.ए.) स्क्यान। यो जाँच पीडाविहीन हुन्छ र यसमा केही मिनेट मात्रै लाग्छ। स्क्यानका परिणामहरूलाई हड्डी क्षयको मात्राको रूपमा रिपोर्ट गरिन्छ।
- होर्मोन स्तरहरूको जाँच गर्न र हड्डीको क्षयलाई बढाउने अन्य अवस्थाहरू जस्तै भिटामिन वा खनिजको कमी पत्तो लगाउनका लागि रगत र पिसाबका जाँचहरू।

Your Care

Start at an early age to prevent and treat osteoporosis. Keep your bones strong throughout your life. Treatments can help stop or slow down further bone loss and bone breaks, but there is no cure.

- Eat a diet high in calcium or take calcium supplements each day.
 - › For **adults 19 to 50 years of age**, eat 3 servings or a total of 1000 milligrams (mg) of calcium each day.
 - › For **men over 50 years of age**, eat 3 servings or a total of 1000 mg of calcium each day.
 - › For **men over 70 years of age**, eat 4 servings or a total of 1200 mg of calcium each day.
 - › For **women over 50 years of age**, eat 4 servings or a total of 1200 mg of calcium each day.
 - › Sources of calcium in foods include milk, dairy products or calcium-fortified foods such as juices or cereals.
 - › Calcium supplements may be an option if you cannot get enough calcium in your diet.
 - › Do not increase your calcium intake above the advised amount.
 - › Vitamin D helps your body absorb calcium. The main source of vitamin D for most people is sunshine. For people with light-colored skin, 15 to 20 minutes of sun exposure a day is enough for the body to make vitamin D. For people with dark-colored skin, 30 minutes a day is needed. If you cannot get enough sunlight, take 600 International Units (IU) per day for ages 1 to 70 years and 800 IU per day for ages 71 years and older.

तपाईंको स्याहार

ओस्टेओपोरोसिसको रोकथाम र उपचारका लागि सानै उमेरदेखि सुरु गर्नुहोस्। आफ्ना हड्डीहरूलाई जीवनपर्यन्त मजबुत राख्नहोस्। हड्डीहरूमा अरू क्षय र हड्डी भाँच्चिनुलाई रोक्न वा यसको गतिलाई कम गर्नमा उपचारहरूले मद्दत गर्न सक्छन्, तर यसको कुनै इलाज छैन।

- उच्च क्याल्सियमयुक्त आहार खानुहोस् वा हरेक दिन पूरक क्याल्सियमको सेवन गर्नुहोस्।
 - › **19 देखि 50 वर्ष आयुका वयस्कहरूले**, हरेक दिन 3 खुराक वा जम्मा 1000 मिलिग्राम (mg) क्याल्सियम सेवन गर्नु पर्छ।
 - › **50 वर्षभन्दा बढी आयुका पुरुषहरूले**, हरेक दिन 3 खुराक वा जम्मा 1000 मिलिग्राम (mg) क्याल्सियम सेवन गर्नु पर्छ।
 - › **70 वर्षभन्दा बढी आयुका पुरुषहरूले**, हरेक दिन 4 खुराक वा जम्मा 1200 मिलिग्राम (mg) क्याल्सियम सेवन गर्नु पर्छ।
 - › **50 वर्षभन्दा बढी उमेरकी महिलाहरूले**, हरेक दिन 4 खुराक वा जम्मा 1200 मिलिग्राम (mg) क्याल्सियम सेवन गर्नु पर्छ।
 - › क्याल्सियमका स्रोत खाद्य पदार्थहरूमा दुध, दुग्ध उत्पादनहरू वा क्याल्सियम फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थहरू जस्तै जूसहरू वा अन्नहरू सामेल छन्।
 - › तपाईंले आफ्नो आहारमा पर्याप्त क्याल्सियम पाउनु हुन्न भने क्याल्सियम पूरकहरू एक विकल्प हुन सक्छ।
 - › परामर्श दिइएको मात्राभन्दा धेरै क्याल्सियमको सेवन नगर्नुहोला।
 - › भिटामिन डी ले तपाईंको शरीरलाई क्याल्सियम सोस्नमा मद्दत गर्दछ। धेरैजस्ता मान्छेहरूका लागि भिटामिन डी को मुख्य स्रोत सूर्यको ताप हुन्छ। हल्का रङको त्वचा भएका मान्छेहरूको शरीरमा भिटामिन डी बनाउनका लागि एक दिनमा 15 देखि 20 मिनेटसम्म घाम तापु पर्याप्त हुन्छ। गहिरो रङको त्वचा भएका मान्छेहरूलाई दिनमा 30 मिनेट घाम तापु पर्ने हुन्छ। तपाईंले पर्याप्त घाम तापु पाउनुहुन्न भने 1 देखि 70 वर्ष आयुका मान्छेहरूले प्रतिदिन 600 इन्टरनेशनल युनिट्स (IU) र 71 वर्ष र त्यसभन्दा माथिका मान्छेहरूले प्रतिदिन 800 इन्टरनेशनल युनिट्स (IU) को सेवन गर्नु पर्छ।

- Maintain a healthy weight. Being underweight puts you at higher risk for osteoporosis.
- Do standing exercises such as walking, jogging, dancing and aerobics 3 to 4 hours per week.
- Stop smoking or using tobacco.
- Limit alcohol, caffeine and carbonated drinks.
- Talk to your doctor about medicines to reduce bone loss.
- Ask your doctor about estrogen replacement therapy if you are going through menopause or have had your ovaries removed. Estrogen can prevent more bone loss, but there are risks with this treatment. Talk to your doctor about the risks and benefits.
- स्वस्थ तौल कायम राख्नहोस्। तौल कम हुनाले तपाईंलाई ओस्टेओपोरोसिस हुने उच्चतर जोखिममा पुऱ्याउँछ।
- उभिएर गर्ने व्यायामहरू जस्तै हिँडाइ, दौडाइ, नृत्य र एरोबिक्स प्रतिसाता 3 देखि 4 घण्टा गर्नुहोस्।
- धूम्रपान वा सूतीजन्य पदार्थको सेवन बन्द गर्नुहोस्।
- मद्यपान, क्याफेन र फिँजयुक्त पेय पदार्थहरूलाई सीमित गर्नुहोस्।
- हड्डीको क्षय घटाउनका लागि औषधीहरूबारे आफ्नो डक्टरसित कुरा गर्नुहोस्।
- तपाईं रजोनिवृत्तिबाट गुञ्जै हुनुहुन्छ वा तपाईंका डिम्बाशय निकालिएको छ भने एस्ट्रोजेन पुनर्स्थापन थेऱ्यापी बारे आफ्नो डक्टरलाई सोध्नहोस्। एस्ट्रोजेनले हड्डीको थप क्षयलाई रोकथाम गर्छ, तर यो उपचारका साथ जोखिमहरू छन्। जोखिमहरू र फाइदाहरूबारे आफ्नो डक्टरसित कुरा गर्नुहोस्।

Talk with your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

कुनै पनि प्रश्न वा जिज्ञासा भएमा आफ्नो चिकित्सक वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्