

# ऑस्टियोपोरोसिस (अस्थि-सुषिरता)

## 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

ऑस्टियोपोरोसिस एक ऐसी बीमारी है जिसके परिणामस्वरूप हड्डियों के टिशू को नुकसान होता है। जब हड्डी के टिशू कम हो जाते हैं, तो हड्डियाँ भुरभुरी हो जाती हैं और अधिक आसानी से टूट जाती हैं।

### लक्षण

ऑस्टियोपोरोसिस द्वारा हड्डियों को नुकसान का अक्सर कोई संकेत नहीं मिलता है। संभव है कि लोगों को इस बीमारी का पता तब तक न चले जब तक की उनकी हड्डियाँ इतनी कमजोर नहीं हो जाती कि किसी भी तरह के अचानक तनाव, टक्कर या गिरने से उनकी हड्डी टूट जाए।

हड्डियों को होने वाली ऐसी क्षति, जिसकी वजह से रीढ़ की हड्डी झुक जाती है, पीठ में तेज़ दर्द, लंबाई में कमी, झुकी हुई मुद्रा या कूबड़ के रूप में देखा या महसूस किया जा सकता है।

### जोखिम कारक

सामान्य तौर पर महिलाओं में पुरुषों की तुलना में कुल अस्थि द्रव्यमान कम होता है, जिससे उन्हें ऑस्टियोपोरोसिस होने की आशंका अधिक होती है। जब आपमें इनमें से एक या एकाधिक जोखिम कारक हों, तो आपको ऑस्टियोपोरोसिस का अधिक जोखिम हो सकता है।

यदि:

- आप रजोनिवृत्ति की स्थिति में 45 साल की उम्र से पहले ही पहुँच चुकी हों
- आपके परिवार में ऐसी बुजुर्ग महिलाएँ हैं जिनकी हड्डी टूट चुकी है
- आपकी खुद की हड्डी टूट चुकी हो
- आप एण्डोक्राइन रोग, रूमेटॉयड गठिया, गुर्दे की बीमारी या कुशिंग रोग से ग्रस्त हों
- कैंसर की बीमारी का इलाज हुआ है

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.

अन्य जोखिम कारकों में शामिल हैं:

- आहार विकार जैसे एनोरेक्सिया - वर्तमान या अतीत में
- कैल्शियम का कम सेवन या विटामिन डी की कमी
- शरीर का कम वज़न या छोटी हड्डी वाली शारीरिक संरचना
- कॉकेशियन या एशियाई
- बड़ी उम्र
- अस्वस्थ जीवन शैली वाले व्यवहार, जैसे धूम्रपान, बहुत अधिक शराब और/ कैफीन पीना, और पर्याप्त व्यायाम न करना
- कॉर्टिकोस्टेरॉयड या हिपैरिन जैसी कुछ दवाओं का प्रयोग (दीर्घकालिक)

## परीक्षण

ऑस्टियोपोरोसिस परीक्षण के लिए अपने डॉक्टर से बात करें। आपका डॉक्टर इन परीक्षणों और अन्य परीक्षणों के लिए आदेश दे सकता है:

- बोन मिनरल डेंसिटी टेस्ट - यह एक्स-रे रीढ़ के निचले हिस्से, कूल्हे या कलाई में बोन डेंसिटी (अस्थि घनत्व) को मापता है। इस परीक्षण का सबसे आम प्रकार दोहरा ऊर्जा एक्स-रे अवशोषण मापक (DXA) स्कैन है। परीक्षण दर्दरहित है और इसमें केवल कुछ मिनट लगते हैं। स्कैन के परिणाम हड्डी की क्षति की मात्रा के रूप में सूचित किए जाते हैं।
- हार्मोन के स्तरों की जाँच और हड्डियों की क्षति को बढ़ाने वाली अन्य स्थितियों, जैसे कि विटामिन या खनिज की कमी को जानने के लिए रक्त और मूत्र परीक्षण।

## 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.

## आपकी देखभाल

ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने और उसके इलाज के लिए कम उम्र में शुरू करें। अपनी हड्डियों को जीवन भर मज़बूत रखें। इलाज हड्डियों की ओर क्षति होने और हड्डियों के टूटने की प्रक्रिया को रोकने या धीमा करने में मदद कर सकते हैं, लेकिन इसका कोई इलाज नहीं है।

- अधिक कैल्शियम वाला आहार खाएँ या हर दिन कैल्शियम की खुराक लें।
  - › **19 से 50 वर्ष की आयु के वयस्कों** के लिए, हर दिन 3 बार या कुल 1000 मिलीग्राम (मिग्रा) कैल्शियम खाएँ।
  - › **50 साल से अधिक आयु के पुरुषों** के लिए, हर दिन 3 बार या कुल 1000 मिग्रा कैल्शियम खाएँ।
  - › **70 साल से अधिक आयु के पुरुषों** के लिए, हर दिन 4 बार या कुल 1200 मिग्रा कैल्शियम खाएँ।
  - › **50 साल से अधिक उम्र की महिलाओं** के लिए, हर दिन 4 बार या कुल 1200 मिग्रा कैल्शियम खाएँ।
  - › खाद्य पदार्थों में कैल्शियम के स्रोतों में दूध, डेयरी उत्पाद या कैल्शियम-फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ जैसे जूस या अनाज शामिल हैं।
  - › अगर आपको अपने आहार में पर्याप्त कैल्शियम नहीं मिल सकता है तो कैल्शियम सप्लीमेंट एक विकल्प हो सकता है।
  - › कैल्शियम ग्रहण करने की अपनी मात्रा उससे अधिक न बढ़ाएँ, जिसके लिए सलाह दी गई है।
  - › विटामिन डी आपके शरीर को कैल्शियम सोखने में मदद करता है। ज्यादातर लोगों के लिए धूप विटामिन डी का मुख्य स्रोत है। हल्के रंग की त्वचा वाले लोगों के लिए दिन में 15 से 20 मिनट तक धूप के संपर्क में आना शरीर के लिए विटामिन D बनाने के लिए काफी होता है। गहरे रंग की त्वचा वाले लोगों के लिए, दिन में 30 मिनट तक धूप के संपर्क में आने की आवश्यकता होती है। यदि आपको सूरज की पर्याप्त रोशनी नहीं मिल सकती है, तो 1 से 70 वर्ष तक की आयु वाले लोग प्रति दिन 600 अंतर्राष्ट्रीय इकाइयों (IU) और 71 वर्ष और उससे अधिक आयु वाले लोग प्रति दिन 800 IU का सेवन करें।

- 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 वज़न बनाए रखें। बहुत कम वज़न आपको ऑस्टियोपोरोसिस के अपेक्षाकृत अधिक जोखिम में डालता है।
- स्टैंडिंग एक्सरसाइज (खड़ी स्थिति वाले व्यायाम) करें जैसे कि 3 से 4 घंटे प्रति सप्ताह चलना, टहलना (जॉगिंग), नृत्य करना और एरोबिक्स।
- धूम्रपान या तंबाकू का सेवन बंद करें।
- शराब, कैफ़ीन और कार्बोनेट पेय पदार्थों को सीमित करें।
- हड्डी की क्षति को कम करने के लिए दवाओं के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।
- यदि आप रजोनिवृत्ति से गुजर रही हैं या आपने अपना अंडाशय हटवा दिया है, तो अपने डॉक्टर से एस्ट्रोजन प्रतिस्थापन चिकित्सा के बारे में पूछें। एस्ट्रोजन हड्डी की अधिक क्षति होने को रोक सकता है, लेकिन इस उपचार के साथ जोखिम हैं। जोखिमों और लाभों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

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

**यदि आपके कोई प्रश्न हैं या आपकी कोई चिंताएँ हैं, तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।**