

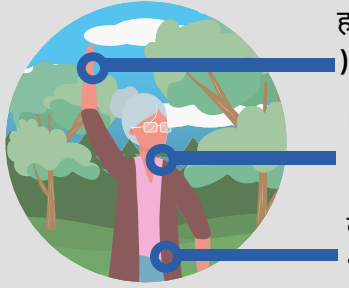


香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

हड्डी सम्बन्धी स्वास्थ्य



इन्टरनेशनल ओस्टियोपोरोसिस फाउन्डेसन (IOF) को अनुसार, हरेक वर्ष, लगभग 90,000 मानिसहरू ओस्टियोपोरोसिसका कारण हड्डी भाँचिने समस्याबाट पीडित छन् । 50 वर्षभन्दा माथिकाहरू, 3 महिला मध्ये 1 जना र 5 पुरुष मध्ये 1 जनाले ओस्टियोपोरोसिस कारण हड्डी भाँचिएको अनुभव गर्दछन् । CUHK र अन्य सरोकार समूहहरूद्वारा गरिएको अनुसन्धान अध्ययनका अनुसार हडकडमा 65 वर्षभन्दा माथिका झन्डै आधा महिलाहरू ओस्टियोपोरोसिसबाट पीडित छन् । साथै, ओस्टियोपोरोसिसको कारण कम्मरको हड्डी भाँचिने घटनाहरूको संख्या विगत दुई दशकमा लगभग 70% ले बढेको छ, जसकारण प्रत्येक वर्ष प्रत्यक्ष रूपमा चिकित्सा खर्च र असंख्यरूपमा अप्रत्यक्ष खर्चहरू HK\$ 500 मिलियन भन्दा बढी भएको छ । हडकडको वयवद्ध समस्यालाई ध्यानमा राख्दै, यो महत्त्वपूर्ण मुद्दाले चिकित्सा खर्चमा थप ठूलो दबाव दिनेछ र जसकारण हामीले तत्काल ध्यान दिनु आवश्यक छ ।



कार्पल (नाडी) हड्डी भाँचिने, फोरआर्म (हत्केला र पाखुरा बीच)को हड्डी भाँचिने (रजोनिवृत्ति भएका महिलाहरूमा धेरै सामान्य छन्)

।मेरुदण्डको इन्टरोसियस ट्रेबेकुले (औसत रूपमा 65 वर्ष पछि)

कम्मरको हड्डी भाँचिने, फेमुर वा फेमोरल(तिघ्रा) हड्डी भाँचिने (वृद्धहरूमा प्रायः देखिने गर्दछ)

स्वास्थ्य हड्डीको महत्त्व बारे

- शरीरको लचिलो चालको लागि समर्थन गर्न
- मुटु, फोक्सो, मस्तिष्कलाई चोटपटकबाट जोगाउन
- शरीरलाई चाहिने अत्यावश्यक मिनरलसको लागि भण्डारगृहको काम गर्न



हड्डीको रोग हुने सक्ने कारणहरू



- अत्यधिक मात्रामा प्रोटीनको सेवन गर्नाले
- अत्यधिक मात्रामा सोडियम (नुन)को सेवन गर्नाले
- लामो समय देखि क्याल्सियमको कमी
- शारीरिक व्यायाम नगर्नाले(तौलको प्रयोग गरेर गरिने व्यायाम)

हड्डी भाँचिनाले मृत्यु हुनसक्छ ।

ओस्टियोपोरोसिसको प्रारम्भिक चरणमा कुनै पनि सामान्य लक्षणहरू देखिन्दैन । बिरामीहरूले सामान्यतया हड्डी भाँचिएपछि आफ्नो समस्या महसुस गर्छन् । तर, हड्डीलाई फेरि बलियो बनाउन गाह्रो हुन्छ । हड्डी भाँचिनाले गम्भीर समस्याहरू आउन सक्छन् जस्तै दुख्ने, हंचब्याक(ढाड कुप्रो हुने), बिस्तारै उचाइ घट्ने, असक्त हुने । कम्मरको हड्डी भाँचिएका 10%-20% रोगीहरूको पहिलो वर्षमा मृत्यु हुने गर्दछ र उनीहरू मध्ये लगभग 70% ले सँधैका लागि स्वतन्त्र रूपमा जीविकापार्जन गर्ने क्षमता गुमाउँछन् ।

कमजोर हड्डी हुने जोखिमको सूची



कमजोर हड्डी हुने जोखिमको सूची

- ___ मेरो उमेर 65 भन्दा माथि छ ।
- ___ 50 वर्ष पछि मेरो हड्डी भाँचिएको थियो ।
- ___ मेरो नजिकको नातेदारलाई ओस्टियोपोरोसिस भएको छ वा हड्डी भाँचिएको छ ।
- ___ मेरो स्वास्थ्य "ठीकै" छ वा "कमजोर" छ ।
- ___ म धुम्रपान गर्छु ।
- ___ मेरो उचाई अनुसार मेरो तौल कम छ ।
- ___ 45 वर्ष भन्दा अघि नै मलाई रजोनिवृत्ति सुरु भयो ।
- ___ मैले पर्याप्त मात्रामा कहिल्यै क्याल्सियम प्राप्त गर्न सकिन ।
- ___ हरेक हप्ता म धेरै पटक मदिरापान गर्छु । हरेक पटक दुई कप वा सो भन्दा बढी पिउँने गर्छु ।
- ___ चस्मा लगाए तापनि, मेरो दृष्टि कमजोर छ ।
- ___ म कहिलेकाहीं लड्ने गर्छु ।
- ___ म सक्रिय छुईन ।
- ___ मलाई यी मध्ये एक चिकित्सा समस्या छ:
हाइपरथायरायडिज्म / दीर्घकालीन फोक्सोको रोग/ क्यान्सर/ पेट सुनिन्ने रोग/ दीर्घकालीन कलेजो वा मृगौला रोग/ हाइपरपाराथाइरोइडिज्म/ भिटामिन D को कमी/ कुशिंग रोग/ मल्टिपल स्क्लेरोसिस/ रुमेटोइड गठिया
- ___ म यी औषधि मध्ये एक औषधि लिने गर्छु:
ओरल ग्लुकोकोर्टिकोइड्स (स्टेरोइड्स)/ क्यान्सरको उपचार (रेडिएसन, केमोथेरापी)/ थाइरोइडको औषधि/ एन्टीएपिलेप्टिकको औषधि/ गोनाडल हार्मोन सप्रेसन/ इम्युनोसप्रेसिभ एजेन्टहरू

यदि तपाईंमा यी माथि उल्लिखित खतरनाक संकेतहरू छन् भने, तपाईंमा हड्डी कमजोर हुनसक्ने उच्च जोखिममा हुन सक्छ । स्वास्थ्य सेवा कर्मिसँग कुरा गर्नुहोस् ।

रोकथामहरू

क्याल्सियम युक्त आहारको सेवन



दूध, चीज, दही, क्याल्सियम-फोर्टिफाइड सोया मिल्क, हार्ड बिनकर्ड (तोफू), गाढा हरियो सागसब्जी, गेडागुडी, तिल, बदामहरू, समुद्री आहार र हड्डी खान मिल्ने माछा

यदि दैनिक सेवन पर्याप्त नभएमा, क्याल्सियम सप्लिमेन्टहरू सेवन गर्न सक्नुहुन्छ तर कृपया पहिले स्वास्थ्य कर्मिसँग परामर्श लिनुहोस् ।

बाहिरी गतिविधिहरू तथा व्यायाम

मानिसको छालाले बाहिरी गतिविधिको बेला घामबाट भिटामिन D प्राप्त गर्न सक्छ, र यसले क्याल्सियम अवशोषित गर्न र हड्डीलाई स्वास्थ्य राख्न मद्दत गर्दछ ।

तौल र प्रतिरोध तालिम हड्डीहरू बलियो बनाउन सबैभन्दा प्रभावकारी तरिकाहरू हुन्, जस्तै हिड्ने, दौड्ने, सीढी चढ्ने, टेनिस खेल्ने, र तौल प्रयोग गरेर गरिने व्यायाम ।



व्यायाम तथा बलियो हड्डी

हड्डीहरू शरीरका अन्य भागहरू जस्तै जीवित अंगहरू हुन् र व्यायाम गर्दा तिनीहरूले पनि प्रतिक्रिया दिन्छन् । व्यायामबाट सृजना हुने दबावको कारण हड्डीहरू बलियो बनाउँन यसले नयाँ हड्डी कोशिकाहरू सिर्जना गर्न शरीरमा संकेत पठाउँछ । व्यायामले मांसपेशीहरूको बल, सन्तुलन र समन्वय पनि बढाउन सक्छ जुन लड्ने र हड्डी भाँचिने रोकथामका लागि लाभदायक हुन्छ । यो वृद्धहरू र ओस्टियोपोरोसिस भएका बिरामीहरूको लागि महत्त्वपूर्ण छ ।



नियमित व्यायाम गर्नाले 20 वर्षभन्दा माथिका महिला र पुरुषहरूलाई ओस्टियोपोरोसिस हुनबाट जोगाउन सक्छ । यदि तपाईं ओस्टियोपोरोसिसको बिरामी हुनुहुन्छ भने, कृपया झुक्ने, घोटिने, वा बर्तारिने जस्ता व्यायाम वा गतिविधिहरू नगर्नुहोस् । तपाईंको लागि कुनै सुरक्षित गतिविधिहरू बारे एक पेशाकर्मिबाट परामर्श लिनुहोस् ।



References

Department of Health
National Institutes of Health
O&T, CUHK

The above information
is for reference only.

Editor:
Kenneth Chui

Updated on
15/03/2022

