

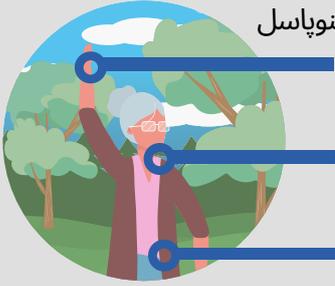


香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

بڈیوں سے متعلق صحت



بین الاقوامی آسٹیوپوروسس فاؤنڈیشن (IOF) کے مطابق، ہر سال، دنیا بھر میں تقریباً 90,000 افراد آسٹیوپوروسس کی وجہ سے بڈیوں کے ٹوٹنے سے دو چار ہوتے ہیں۔ 50 سال سے زیادہ عمر والوں میں، 3 میں سے 1 عورت اور 5 میں سے 1 مرد کو آسٹیوپوروسس فریکچر (بڈیوں کے کمزور ہو کر ٹوٹنے کی بیماری) کا سامنا ہوگا۔ اور دیگر متعلقہ گروپوں کی طرف سے کیے گئے ایک تحقیقی مطالعے کے مطابق، ہانگ کانگ میں CUHK 65 سال سے زائد عمر کی خواتین میں سے تقریباً نصف آسٹیوپوروسس کا شکار تھیں۔ دریں اثنا، آسٹیوپوروسس کی وجہ سے کولے کے ٹوٹنے کے کیسز کی تعداد میں گزشتہ دو دہائیوں میں تقریباً 70 فیصد اضافہ ہوا ہے، جس سے ہر سال 50 کروڑ ہانگ کانگ ڈالر سے زیادہ کے براہ راست طبی اخراجات اور بے شمار بالواسطہ اخراجات آتے ہیں۔ ہانگ کانگ کے بڑھاپے کے مسئلے کے پیش نظر، یہ اہم مسئلہ طبی اخراجات پر بہت زیادہ دباؤ ڈالے گا اور اس لیے ہماری فوری توجہ کی ضرورت ہے۔



کارپل فریکچر، بازو (کہنی سے کلائی تک) فریکچر [پوسٹ مینوپاسل
(حیض کے رُک جانے کے بعد) خواتین میں
(زیادہ عام)

ریڑھ کی ہڈی کا انٹروسینٹس ٹریبیکیولا (اوسطاً 65 کے بعد)

کولے کا فریکچر، فیمر یا فیمورل گردن کا فریکچر (بوڑھوں میں زیادہ عام)

مضبوط بڈیوں کی اہمیت

- لچکدار حرکت کے لیے جسم کی مدد کرنا
- دل، پھیپھڑوں اور دماغ کو چوٹوں سے محفوظ رکھنا
- جسم کو درکار ضروری نمکیات کے لیے ایک ذخیرہ کے طور پر کام کرنا



بڈیوں کے امراض کا شکار ہونے کی وجوہات



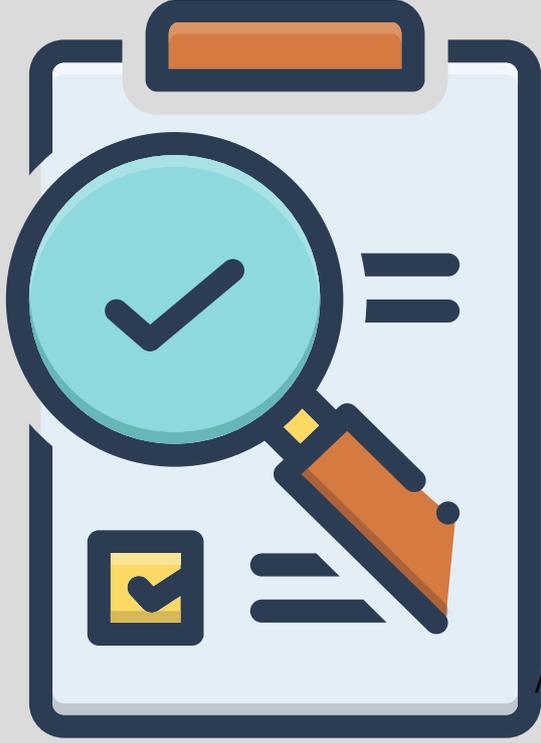
- ضرورت سے زیادہ پروٹین کھانا۔
- ضرورت سے زیادہ سوڈیم کھانا۔
- طویل مدتی کیلشیم کی کمی
- جسمانی ورزش کی کمی (وزن اٹھانے کی تربیت)

بڈیوں کے ٹوٹنے سے موت واقع ہو سکتی ہے

آسٹیوپوروسس کے ابتدائی مرحلے میں کوئی مخصوص علامات نہیں پائی جاتی ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر فریکچر کے بعد اپنے مسائل کا احساس ہوتا ہے۔ تاہم، بڈیوں کو دوبارہ مضبوط بنانا مشکل ہے بڈیوں کے ٹوٹنے کے نتائج سنگین ہوتے ہیں جیسے درد کا باعث بننا، کبڑاپن ہونا، آہستہ آہستہ قد کا کم ہونا، اور معذور ہوجانا۔ کولے کے فریکچر کے 10 سے 20 فیصد مریض پہلے سال میں انتقال کر جاتے ہیں اور ان میں سے تقریباً 70 فیصد مستقل طور پر آزادانہ زندگی گزارنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتے ہیں۔

نازک ہڈیوں کے لیے خطرے کی فہرست

نیچے دی گئی فہرست میں اپنی حالت کی وضاحت (وضاحتوں کے مطابق نشان لگائیں۔



میری عمر 65 سال سے زیادہ ہے۔

میری 50 سال کی عمر کے بعد ہڈی ٹوٹ چکی ہے۔

میرے قریبی رشتہ دار کو آسٹیوپوروسس ہے یا اس کی ہڈی ٹوٹ چکی ہے۔

میری صحت "اچھی" یا "خراب" ہے۔

میں سگریٹ پیتا ہوں۔

میرا اپنے قد کے لحاظ سے کم وزن ہوں۔

میرا اپنے قد کے لحاظ سے کم وزن ہوں۔

مجھے کبھی کافی کیلشیم نہیں ملا۔

میں ہفتے میں متعدد بار پیتا ہوں۔ ہر بار دو کپ یا اس سے اوپر

عینک کے ساتھ بھی، میری نظر کمزور ہے۔

میں کبھی کبھار گر جاتا/ جاتی ہوں۔

میں چست نہیں ہوں۔

ان میں سے میری ایک طبی حالت ہے:

ہائپر تھائیرائیڈزم (گلوٹھ) / دائمی پھیپھڑوں کی بیماری / کینسر / آنتوں کی سوزش کی بیماری / دائمی جگر یا گردوں کی بیماری / ہائپر تھائیرائیڈزم (اسٹیرائڈز) / کینسر کے علاج (برقی مقناطیسی شعاعیں، کیموتھراپی) / تھائیرائیڈ کی دوا / زیادہ فعال ہو جاتے ہیں اور بہت زیادہ پیراتھائیرائیڈ ہارمون خارج کرتے ہیں) / وٹامن ڈی کی کمی / خون کے دباؤ میں اضافہ ہونے (کشننگ) کی بیماری / ایک سے زیادہ ہفتوں کا سخت ہو جانا (اسکلیروسیس) / ہڈیوں کی سوزش (ریموٹائیڈ آرٹھرائٹس) گھٹیا

میں ان دوائیوں میں سے ایک لیتا ہوں:

دہنی گلوکوکورٹیکوائڈز (اسٹیرائڈز) / کینسر کے علاج (برقی مقناطیسی شعاعیں، کیموتھراپی) / تھائیرائیڈ کی دوا / اینٹی ایپی لیپٹک ادویات (ایسی ادویات جو صرف مرگی کے حملوں کو روکتی ہیں) / گوناڈل ہارمون دبانے والے /

مدافعتی نظام کو کم کرنے کا ایجنٹ

اگر آپ کو مذکورہ بالا 'خطرناک علامات' میں سے کوئی ہے، تو آپ کو نازک ہڈیوں کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔

صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد سے بات کریں۔

روک تھام

کیلشیم سے بھرپور غذائیں لیں۔



دودھ، پنیر، دہی، کیلشیم فورٹیفائیڈ سویا دودھ، ہارڈ بین کرڈ، گہرے سبز رنگ والی سبزیوں، خشک پھلیاں، تل، گری دار میوے، سمندری غذا اور خوردنی ہڈیوں کے ساتھ مچھلی۔

اگر روزانہ کی مقدار کافی نہیں ہے تو، کیلشیم سپلیمنٹس لینے پر غور کیا جائے گا لیکن براہ کرم پہلے طبی ماہرین سے مشورہ کریں۔

بیرونی سرگرمیاں اور ورزشیں۔

انسانی جلد بیرونی سرگرمیوں کے دوران سورج کی روشنی میں وٹامن ڈی پیدا کر سکتی ہے، اور یہ کیلشیم کو جذب کرنے اور ہڈیوں کی صحت کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

وزن اور مزاحمت کی تربیت ہڈیوں کو مضبوط بنانے کے لیے سب سے مؤثر طریقے ہیں، جیسے کہ چلنا، جاگنگ، سیرھیاں چڑھنا، ٹینس کھیلنا، اور وزن اٹھانے کی تربیت کرنا ہیں۔



ورزشیں اور مضبوط ہڈیاں

ہڈیاں جسم کے دوسرے حصوں کی طرح زندہ اعضاء ہیں، اور وہ ورزش کو محسوس کرتی ہیں۔ ورزش سے پیدا ہونے والے دباؤ کی وجہ سے ہڈیاں جسم کو ہڈیوں کے نئے خلیے بنانے کے لیے سگنل بھیجتی ہیں تاکہ مضبوط ہو سکیں۔ ورزش پٹھوں کی طاقت، توازن اور ہم آہنگی کو بھی بڑھا سکتی ہیں جو گرنے اور فریکچر کی روک تھام کے لیے فائدہ مند ہیں۔ یہ بوڑھے لوگوں اور آسٹیوپوروسس کے مریضوں کے لیے بہت ضروری ہے۔

باقاعدگی سے ورزش 20 سال سے زیادہ عمر کی خواتین اور مردوں کے لیے آسٹیوپوروسس کو روک سکتی ہیں۔

اگر آپ آسٹیوپوروسس کے مریض ہیں، تو براہ کرم ورزش یا سرگرمیوں سے گریز کریں جن میں لچک، موڑنے یا بل کھانے کی ضرورت پڑتی ہے۔ کسی بھی ایسی سرگرمیوں کے لیے پیشہ ور سے مشورہ کریں جو آپ کے لیے محفوظ ہوں۔



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

