



Dr. Vijay Panchanadikar
M.B.B.S, D. Ortho, D.N.B Ortho (MNAMS)
(Orthopedic Surgeon)
Phone : (020) 25460625

अस्थिरोग (Osteoporosis)

अस्थिरोग हा असा आजार आहे ज्यामध्ये हाडांच्या प्रतिघनसेंटीमीटर वस्तुमानामध्ये घट होते. तसेच हाडांच्या सुक्ष्मपेशींमध्ये बदल घडून येतो या सर्व कारणामुळे हाडांमधील ताकद कमी होऊन हाडे मोडण्याची शक्यता वाढते. ही शक्यता नितंबाची (hip) हाडे, पाठीचा कणा तसेच मनगटाभोवतीच्या हाडांबाबत अधिक असते.



अस्थिरोग (Osteoporosis) हा सर्वसामान्यपणे प्रामुख्याने आढळणारा हाडांचा आजार आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या आकडेवारीनुसार ३०% महिला ज्या मोनोपॉज अवस्थेत

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com

पोहचलेल्या असतात त्यांच्यामध्ये हाडांचा ठिसूळपणा दिसून येतो आणि २०३० पर्यंत ही आकडेवारी २० कोटीपर्यंत जाण्याची शक्यता आहे.



● हाडांच्या ठिसूळपणाविषयी जाणून घेणे का महत्त्वाचे आहे?

- * हाडांचा ठिसूळपणा हा लोकांमध्ये बऱ्यापैकी आढळून येणारा आजार आहे. हे ही तितकच खरं आहे की हा आजार योग्य औषधांनी, खाण्यापिण्याच्या योग्य सवयींनी तसेच सकारात्मक दृष्टीकोनाचा अंगिकार केल्याने थोपविता येऊ शकतो.
- * अस्थिरोगामध्ये (Osteoporosis) हाडांच्या वस्तुमानात घट होऊन हाडे कमकुवत होण्याची व त्यामुळे हाडे मोडण्याची शक्यता असते. तर ऑस्टोमालशिया (Osteomalacia) या अवस्थेत हाडांमधील कॉल्शिमचे प्रमाण कमी होते. त्यामुळे हाडे नरम होऊन त्यांच्या आकारात बदल(deformity) घडू शकतो भारतीय लोकांमध्ये हे दोन्ही प्रकारचे आजार पुष्कळ प्रमाणात आढळून येतात.यासाठी योग्य उपचारांची गरज असते.

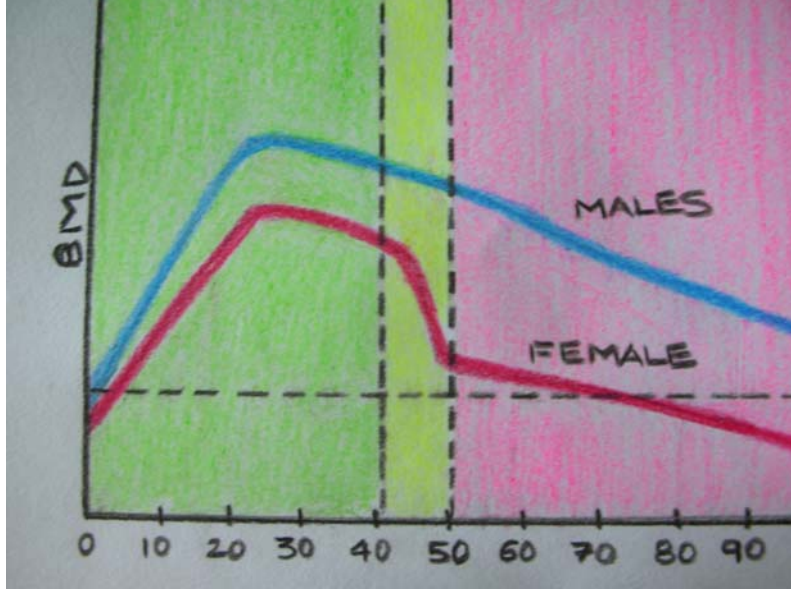
Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.



- * आपल्या आयुष्यातील पहिल्या २५ - ३० वर्षांपर्यंत हाडे ताकदवान, मजबूत व जास्तीत जास्त घनतेची बनतात. यालाच 'पीक बोन मास'(P.B.M) असेही म्हणतात. वयाच्या ३० व्या वर्षी असलेल्या पीक बोन मास नुसार आपण आपल्याला ६०-८० वर्षांच्या वयामध्ये होऊ शकणाऱ्या फ्रॅक्चर धोक्यांचे संबंध बांधू शकतो.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com



* स्त्रियांमध्ये मोनोपॉज पर्यंत हाडांची घनता साधारणतः स्थिर राहते. पण मोनोपॉजनंतर मात्र पहिल्या ५-८ वर्षांत हाडांच्या घनतेमध्ये जलद घट होऊन पुढे ती वाढतच जाते. पुरुषांमध्ये घटण्याचे प्रमाण इतके जलद नसते. तरीसुद्धा वाढत्या वयानुसार त्यात घट होत असतेच.

● हाडांच्या ठिसूळपणासंबंधीच्या जोखमीच्या बाबी :-

आपण या बाबी दोन विभागांमध्ये विभागू शकतो.

- १) बदलत्या येणाऱ्या - अशा गोष्टी ज्यांवर आपले नियंत्रण असते.
- २) न बदलत्या येणाऱ्या - अशा गोष्टी ज्यांवर आपण नियंत्रण ठेवू शकत नाही.

१) बदलता येणाऱ्या (Modifiable) :

- शारिरीक हालचालींचा अभाव
- आहारातील कॅल्शियमची कमतरता
- तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.



- दारु पिणे

२) न बदलत्या येणाऱ्या (Non Modifiable):-

- लैंगिकता - स्त्री किंवा पुरुष. स्त्रियांमध्ये आधी उल्लेख केल्याप्रमाणे osteoporosis जास्त प्रमाणात आढळतो.
- अनुवंशिकता - कुटुंबातील निकटच्या व्यक्तीमध्ये असलेल्या osteoporosis व त्यामुळे नितंब(hip), मनगट, पाठीच्या कण्याची झालेली फ्रॅक्चरस् वगैरे.
- हा रोग गोऱ्या, आशियाई लोकांमध्ये किंवा शरीररयष्टी बेताची असणाऱ्या व्यक्तींमध्ये आढळून येतो.
- अविवाहित महिला किंवा ज्या महिला गरोदर राहिल्या नाहीत अशांमध्ये.
- ज्या महिलांना मोनोपॉज अवस्था लवकर येते अशा महिलांमध्ये.
- काही विशिष्ट प्रकारच्या औषधांच्या सेवनामुळे. उदाहरणार्थ: स्टिरॉईड्स, अपस्मार अथवा फीट न येण्याकरता घेतली जाणारी औषधे(anti epileptic drugs), काही झोपेची औषधे आणि थायरॉक्झिन वगैरे.
- काही वैद्यकिय अवस्था. उदाहरणार्थ : ऱ्हीमॉर्टॉईड आरर्थायटीस, क्रोनिक हेप्टिक अॅफेक्शन, रेनल फेल्युअर आणि काही प्रकारचे कर्करोग.
- शस्त्रक्रियेमुळे किंवा आजारांमुळे खूप काळ अंथरुणात असल्याने हालचाल न झाल्याने.

● **अस्थिरोगाची लक्षणे :-**

(अस्थिरोग :- हळूहळू पोखरत जाणारा अजार)

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com

दुर्देवाने बऱ्याचवेळा या रोगाची लक्षणे दिसून येत नाही. हाडे फ्रॅक्चर झाल्यानंतरच रुग्णाला या रोगाची माहिती होते. काही ठराविक रुग्णांमध्ये खालील गोष्टी आढळून येतात ज्यांना आपण अस्थिरोगाची लक्षणे म्हणू शकतो.:

- १) कमी ते जास्त प्रमाणात पाठ दुखणे
(ही पाठदुखी पाठीच्या कण्याच्या आघाताविरहित फ्रॅक्चरमुळे उदभवू शकते.
- २) पूर्वी अस्तित्वात नसलेले व्यंग पाठीच्या कण्यात आढळून येणे.
- ३) वजनामध्ये / उंचीमध्ये प्रकर्षाने घट होणे हेही एक निर्देशक आहे.

● खालिल अवयवांची हाडे मोडण्याची शक्यता जास्त असते.

१. मनगट
२. पाठीचा कणा
३. नितंब

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com



Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com



Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com



- अस्थिरोगाचे निदान :-

अस्थिरोगाच्या निदानाकरिता काही प्रकारच्या चाचण्या उपलब्ध आहेत;

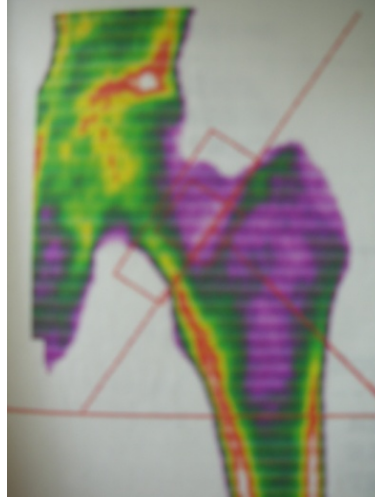
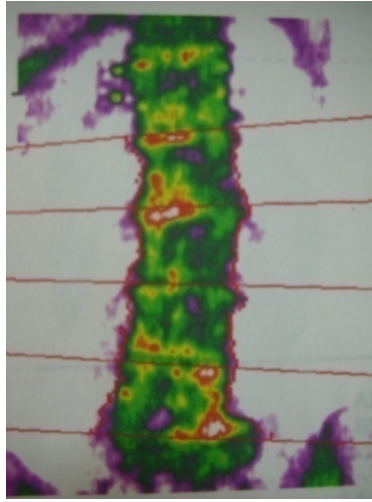
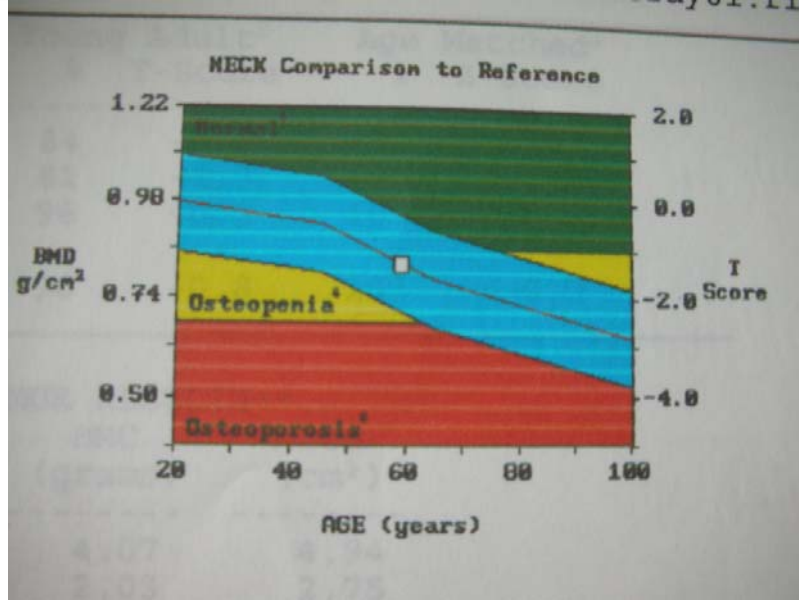
१) बोन मिनरल डेनसिटीमेट्री (B.M.D.)

हाडांची घनता काढण्यासाठी ही सर्वात लोकप्रिय अशी पध्दत आहे. या पध्दतीने खालील भागांच्या हाडांची घनता मोजता येते.

- ii) पाठीचा कणा किंवा नितंब (Axial BMD)
किंवा
- iii) हात किंवा टाच (Peripheral BMD)

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com



२) डेक्सा (DEXA - Dual Energy X-Ray Absorptiometry):-

हाडांची घनता मोजण्याच्या अचूकतेमुळे ही पध्दती आदर्श मानली जाते. हात किंवा टाचेच्या हाडांपेक्षा नितंब व पाठीच्या कण्याच्या हाडांची घनता मोजण्यासाठी ही पध्दती अधिक उपयुक्त आहे.

- T Score -

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com

यामध्ये आपल्या हाडांची घनता व २५ वर्ष वय असलेल्या सुदृढप्रकृतीच्या, आपल्या वंशाच्या, समलिंगी व्यक्तीच्या हाडांची घनता यांची तुलना केली जाते.

- **Z Score**

यामध्ये आपल्या हाडांच्या घनतेची तुलना आपल्याच वयाच्या, समान वंशाच्या, समलिंगी व सुदृढ व्यक्तीबरोबर केली जाते.

डेक्साच्या मोजणीचे निष्कर्ष :-

- १ पेक्षा कमी:- सामान्य (Normal)
- १ पेक्षा जास्त पण २.५ पेक्षा कमी:- थोड्या प्रमाणातील अस्थिरोग
- २.५ पेक्षा जास्त: अस्थिरोग

३) ध्वनीलहरीद्वारे परिक्षण :-

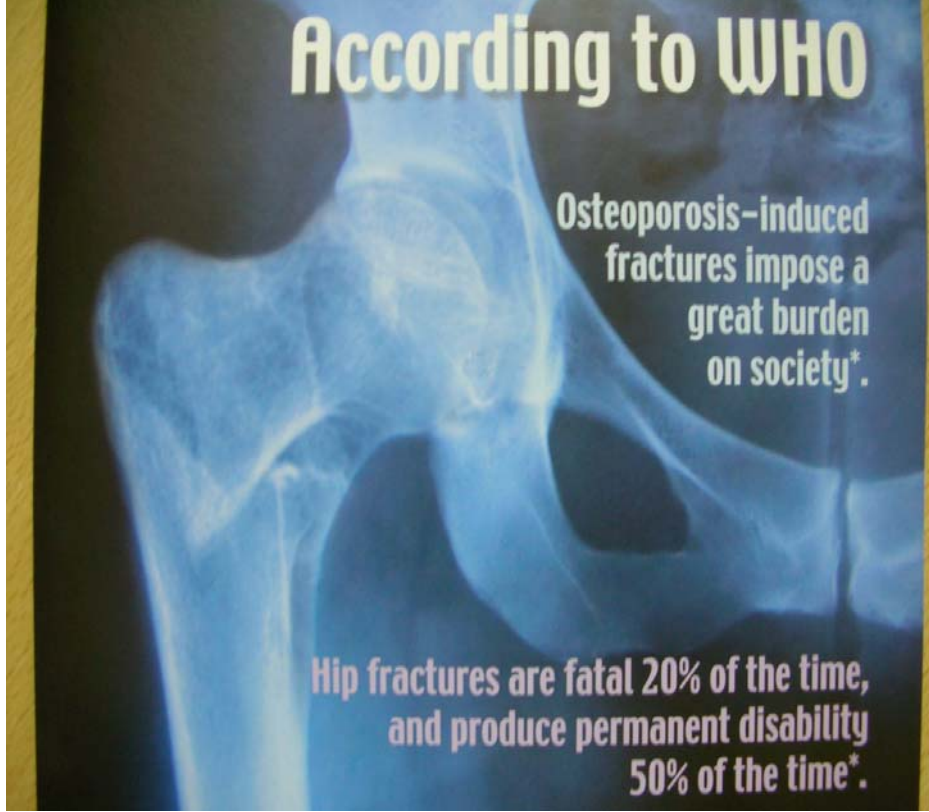
हे परिक्षण टाचेवर केले जाते. जरी ही तपासणी अधिक लोकांच्या पडताळणीसाठी केली गेली तरी ही तपासणी उपचार ठरवण्यासाठी म्हणावी तितकी उपयुक्त नाही. या तपासणीसाठी कमी खर्च लागतो.

४) हाडांचा तपासणीकरिता जैवरासायनिक मार्करसूचा उपयोग:-

काही प्रकारच्या जैवरासायनिक मार्करसूचा उपयोग पूरक पद्धतीने B.M.D. वगैरेच्या बरोबर केला जातो. भारतात अजून तरी ही पद्धती फारशी प्रचलित नाही.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com



- दैनंदिन जीवनातील बदल:-

- १) व्यायाम - कमी श्रमदायक व्यायाम करणे. उदा: ३० मिनिटे जलद चालणे, पायच्या चढणे किंवा कमी वजनांचा वापर करून व्यायाम करण्याने हाडे मजबूत होण्यास मदत होते.
- २) तेल जाण्यापासून बचाव करण्यासाठी शरिराचा समतोल वाढवणारे व्यायामप्रकार करणे. उदा: ताय-ची, योगा इत्यादी.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com



३) धूम्रपान बंद करणे:-

धूम्रपानामुळे स्त्रियांना मोनोफॉज अवस्थेला लवकर सामोरे जावे लागते आणि ज्यामुळे स्त्रियांच्या मासिक पाळीमध्ये निर्माण होणाऱ्या estrogen अँस्ट्रोजन या संप्रेरकाची हाडांवरची संरक्षण प्रक्रिया कमी होते.

४) मद्य सेवन कमी करणे अथवा टाळणे.

५) घरामध्ये तोल जाऊ नये यासाठी दक्षता घेणे. यासाठी जिन्यांना कठडे बसवून घेणे, स्नानगृहात हाताला कशाचातरी आधार देण्याची व्यवस्था करणे तसेच भरपूर प्रकाश येऊ देणे. यांसारखे उपाय करता येऊ शकतात.

६) अंथरुणाला खिळलेल्या रुग्णांसाठी फिजीओथेरपी:-

अशा रुग्णांना सुरवातीला फिजीओथेरपीस्टच्या सल्ल्याने व नंतर स्वतः किंवा घरातील व्यक्तींच्या सहाय्याने व्यायाम दिला जाऊ शकतो.

● आहाराविषयक सल्ला:-

- १) कॉल्डायमचे भरपूर प्रमाण असलेल्या अन्नपदार्थांचा आहारात समावेश करावा. दररोज १२०० - १५०० मिलीग्रॅम कॉल्डायम घेणे आवश्यक असते.
- २) सूर्यकिरणांपासून त्वचेद्वारे घेतले जाणारे व्हिटॅमिन D हे शरिरातील कॉल्डायमचे प्रमाण चांगले ठेवण्यास उपयुक्त असते. त्यामुळे जिथे

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

सूर्यप्रकाश कमी प्रमाणात असतो तेथील लोकांनी खाद्यपदार्थांद्वारे Vitamine D घेतले पाहिजे.

- ३) खालील खाद्यपदार्थांमध्ये कॅल्शियमचे प्रमाण अधिक असते. दूध व दूग्धजन्य पदार्थ, तुर डाळ, वाटाणा, अजमोडा, सलगम, हिरवे टोमॅटो, पालक, रताळे, बटाटा, भेडी, वांगी, पपई, सॅलडची पाने (Lettuce), नारळ, पेरु, संत्र, लिंबू, अननस, आंबा, डाळिंब, खरबूज, मासे त्यादी.
- ४) माशांमध्ये व अंड्यांमध्ये व्हिटॅमिन D चे प्रमाण अधिक असते.



औषधे:-

- अॅन्टी रीझोरेप्टीव्ह ड्रगज:-

बायोस्फोनेडस्

- इटीड्रोनेट
- अॅलेनड्रोनेट
- पॅमीड्रोनेट
- इबॅनड्रोनेट
- रॉलीड्रोनेट

कॅल्सीटॉनिज

टीबोलॉन

एचआरटी

- स्टीम्युलेटरस् ऑफ बोन फॉर्मेशन:-

- फ्लोराईड

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

- अनाबोलिक स्टीरॉइड्स
- पैराथायरोईड हारमोन

- इतर औषधे

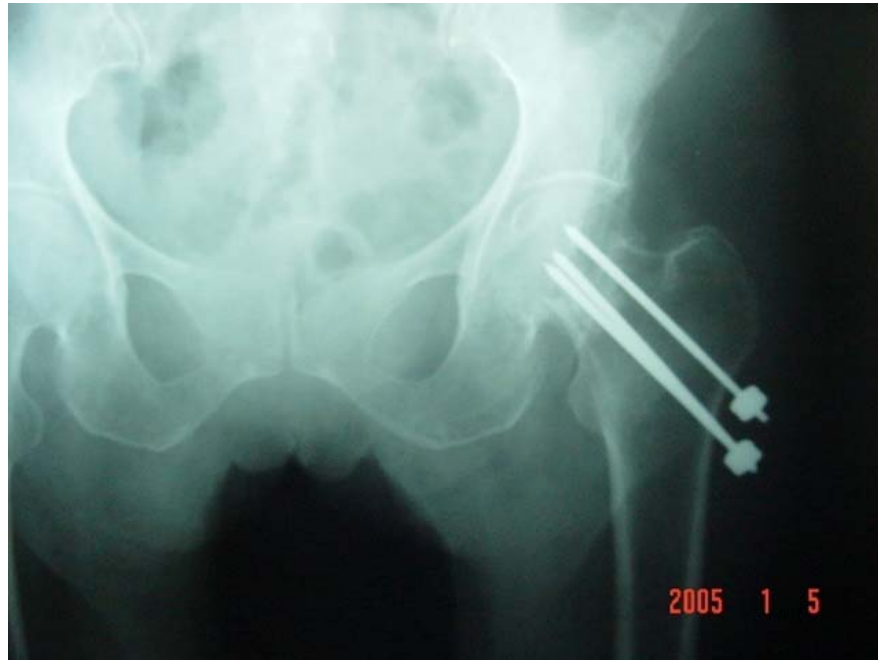
सिलेक्टीव्ह इस्ट्रोजन रेसीप्टर मॉडीफायरस् (SERM)

- रॅलॉक्झिफिन
- आयडॉक्झिफिन



Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com



Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com



Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com



Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com