ઓસ્ટીઑપોરોસીસ

ઓસ્ટીઑપોરોસીસ કોને થઇ શકે છે?

- ઓસ્ટીઑપોરોસીસ સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓમાં૬૫ વર્ષઁ અને પુરુષોમાં ૭૫ વર્ષઁની ઉમર પછી જોવા મળે છે.

What are symptoms of Osteoporosis?
Gujarati content not available

ઓસ્ટીઑપોરોસીસનું નિદાન કઇ રીતે કરવામાં આવે છે?

- ઓસ્ટીઑપોરોસીસનું સચોટ નિદાન BMD DEXA (ડેક્સા) પધ્ધતિના મશીન દ્વારા કરવામાં આવે છે. આ મશીન દ્વારા કમર, થાપા અને કાંડાના હાડકા ની ઘનતા માપવામાં આવે છે. QCT (સીટી સ્કેન), સોનોગ્રાફી ઓસ્ટીઑપોરોસીસનાં નિદાન માટેની બીજી પધ્ધતીઓ છે.
- સોનોગ્રાફી દ્વારા કરવામાં આવેલા નિદાનને BMD DEXA દ્વારા પુરવાર કરવું જરૂરી છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા દ્વારા નક્કી કરાયેલા માપદંડ થી ઓસ્ટીઑપોરોસીસનું સચોટ નિદાન કરવામાં આવે છે.

ઓસ્ટીઑપોરોસીસ માટે કઇ લોહીની તપાસ જરૂરી છે?

- ઓસ્ટીઑપોરોસીસના નિદાન માટે લોહીની કોઇ તપાસ જરૂરી નથી. કેલ્સીયમ, વિટામીન ડી, થાયરોઇડ, પેરાથાયરોઇડ હોર્મોનની તપાસ જરૂર પ્રમાણે કરી શકાય છે.

નાની ઉમરે થયેલા ઓસ્ટીઑપોરોસીસ માટે તબક્કાવાર વિવિધ બીમારીઓની તપાસ કરવામાં આવે છે.

ઓસ્ટીઑપોરોસીસમાં કઇ દવાઓ વાપરવામાં આવે છે?

- ઓસ્ટીઑપોરોસીસની સારવારના પહેલા તબક્કામાં બીસફોસ્ફોનેટ (એલીનડ્રોનેટ, રીસેડ્રોનેટ, ઇબાનડ્રોનેટ) વાપરવામાં આવે છે. આ દવાઓ ગોળી સ્વરૂપે મળે છે. આ દવાઓને ભુખ્યાપેટે દર અઠવાડીયે અથવા દર એક મહીને લેવાની હોય છે. ગોળી લીધા પછી મોટો ગ્લાસપાણી પીવુંજરૂરી છે.
- ત્યાર પછી ૩૦/૬૦ મીનીટ સુધી ચા, દુધ, કોફી, નાસ્તો લેવો નહીતથા સુવું નહીં. જે દર્દી ૩૦/૬૦ મીનીટ સુધી બેસી શક્તા નથી તેમને ઝૉલેનડ્રોનીક એસીડનું ઇન્જેક્શન દર વર્ષે આપી શકાય છે. જે દર્દી ઓને આ દવાઓથી ફાયદો થતો નથી અથવા આ દવાઓથી આડઅસર થાય છે તેમને બીજા પ્રકારની દવા ટેરીપેરાઇડ આપવામાં આવે છે.
- આ દવા ઇન્જેક્શન તરીકે દરરોજ લેવી પડે છે. સ્ત્રીઓમાં ૫૦-૬૫ વર્ષઁની ઉમરે થયેલા ઓસ્ટીઑપોરોસીસમાં રાલોક્સીફેન વાપરી શકાય છે. ઓસ્ટીઑપોરોસીસના દુ:ખાવામા રાહત માટે કેલ્સીટોનીન ટુંકા ગાળા માટે વાપરી શકાય છે.
- આ દવા સ્પ્રે તથા ઇન્જેક્સન સ્વરૂપે મળે છે.

ઓસ્ટીઑપોરોસીસનાં દર્દી ઓએ શું કાળજી લેવી જોઇએ?

- ઓસ્ટીઑપોરોસીસનાં દર્દી ઓએ પુરતા પ્રમાણમાં દુધ, દહીં, છાસ લેવા જોઇએ. ઘર તથા બાથરૂમમાં લપસીને પડી ન જવાય તે માટે ફેરફાર કરવા જોઇએ. હાથમાં કણ લાકડી રાખવી જોઇએ.
- શરીરના સ્નાયુને મજબુત રાખવાની હળવી કસરતો નિયમીત કરવી જોઇએ.

ઓસ્ટીઑપોરોસીસનાં દર્દી ઓએ દવા કેટલો સમય લેવી પડે છે?

- ઓસ્ટીઑપોરોસીસની દવાઓ ની અસર મહીનાઓ પછી શરૂ થાય છે. આ દવાઓ વર્ષોઁ સુધી ચાલુ રાખવામા આવે છે.

RHEUMATOLOGY ASSOCIATION GUJARAT

- આ દવાઓ ની આડઅસર ન થાય તે માટે નિયમ અનુસાર કાળજી રાખવામા આવે છે.

RHEUMATOLOGY
ASSOCIATION GUJARAT