



# অস্টিওপোরোসিস

অস্টিওপোরোসিস এমন একটি রোগ যার কারণে হাড় দুর্বল হয়ে যায় এবং সহজে ভেঙে যায়।

## অস্টিওপোরোসিস কি কারণে হয়?

মহিলাদের মধ্যে, অস্টিওপোরোসিস প্রায়শই হাড়ের ক্ষয়ের কারণে ঘটে যা মেনোপজের সাথে আসা নিম্ন স্তরের ইস্ট্রোজেনের সাথে ঘটে। আপনার শরীরের হাড় গঠন এবং সেগুলো সুস্থায় বজায় রাখার ক্ষেত্রে ইস্ট্রোজেন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। মেনোপজের পরে, আপনার শরীর খুব কম ইস্ট্রোজেন তৈরি করে।

## কারা বেশি ঝকিতে আছেন?

যে কারো অস্টিওপোরোসিস হতে পারে তবে **পুরুষের তুলনায় মহিলাদের এই রোগ হওয়ার ঝুঁকি চার গুণ বেশি**। নিচের বিষয়গুলো সত্য হলে আপনার অস্টিওপোরোসিস হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে:

- আপনি একজন মহিলা
- আপনার বয়স 50 বছরের বেশি
- আপনি ধূমপান করেন
- আপনার দেহের গঠন চিকন
- অস্টিওপোরোসিস হয়েছে এমন পরিবারের সদস্যদের আছে
- আপনার ওজন-বহন করার মতো পর্যাপ্ত ব্যায়াম যেমন হাঁটা-চলা করেন না
- আপনি মদ পান করেন (দিনে 3 টি ড্রিংকের বেশি)
- অন্য কোন নির্দিষ্ট মেডিক্যাল কন্ডিশন আছে অথবা নির্দিষ্ট ধরণের কোন ঔষধ দীর্ঘ-সময় যাবত সেবন করছেন

## আমার অস্টিওপোরোসিস আছে কিনা সেটা আমি কীভাবে জানবো?

অস্টিওপোরোসিস-এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাধারণত হাড় না ভাঙলে কোন ধরণের লক্ষণ প্রকাশ পায় না। কিছু পরীক্ষা আছে যেগুলো এক্স-রে অথবা আলট্রাসাউন্ড (শব্দ তরঙ্গ) ব্যবহার করে হাড়ের ঘনত্ব পরিমাপ করে। এই পরীক্ষাগুলো করার সময় কোন ব্যথা পাবেন না। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর কাছে জিজ্ঞাসা করুন যে কখন আপনার পরীক্ষা করা উচিত?

- DXA স্ক্যান নামের এক্স-রে পরীক্ষা করে আপনার মেরুদণ্ড, পশ্চাৎদেশ এবং/অথবা কব্জির অবস্থা পরীক্ষা করা হয়। DXA পরীক্ষায় খুবই স্বল্প পরিমাণে রেডিয়েশন ব্যবহার করা হয়।
- হাড়ের অবস্থা পরীক্ষা করার জন্য আলট্রাসাউন্ড পরীক্ষা করা হয়, তবে শুধুমাত্র আলট্রাসাউন্ড পরীক্ষা করেই অস্টিওপোরোসিস এর পরীক্ষা করা হয় না। অস্টিওপোরোসিস হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার একটি DXA স্ক্যান করাও প্রয়োজন।

## কীভাবে অস্টিওপোরোসিস-এর চিকিৎসা করা হয়?

অস্টিওপোরোসিস নিরাময়ের কোনও উপায় নেই। শরীরের হাড় আরো শক্তিশালী করার জন্য আপনি কিছু নির্দিষ্ট কাজ করতে পারেন। আপনার হাড় সুস্থ রাখার জন্য পরিকল্পনা তৈরি করার উদ্দেশ্যে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

অস্টিওপোরোসিস-এর চিকিৎসা সম্পর্কে আরো বেশি জানার ক্ষেত্রে ক্লিনিকাল ট্রায়ালগুলো স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীদের সহায়তা করতে পারে। অংশগ্রহণ সংক্রান্ত তথ্য পাওয়ার জন্য [উইমেন ইন ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালস-ওয়েব পেজে](#) যান।

## জীবনযাপনে পরিবর্তন

অস্টিওপোরোসিস-এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমিয়ে আনার জন্য আপনি আপনার জীবনযাপনের পদ্ধতিতে পরিবর্তন নিয়ে আসতে পারেন।

- শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন। হাঁটা চলা করার মতো ওজন-বহনকারী ব্যায়াম করুন
- ধূমপান পরিহার করুন
- মদ পান সীমিত করুন
- আপনার ডায়েটে পর্যাপ্ত ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি পান। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী আপনাকে ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি -এর ওষুধ খাওয়ার পরামর্শ দিতে পারেন

## ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট

মানুষ তাদের দৈনন্দিন খাদ্য পরিকল্পনায় যেসকল পণ্য যোগ করে তার মধ্যে থেকে একটি হচ্ছে ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট এর মধ্যে ভিটামিন ডি -এর মতো ভিটামিন এবং ক্যালসিয়াম-এর মতো মিনারেল থাকে। এগুলো হাড়ের সুস্থতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

**কোন ধরনের ডায়েটারি সাল্লিমেন্ট সেবন করার পূর্বে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।** এগুলোর কারণে আপনার অন্যান্য ওষুধের কার্যকারিতার উপরে প্রভাব পরতে পারে।

### প্রেসক্রিপশনের ওষুধ

আপনি কিছু ধরনের প্রেসক্রিপশন ওষুধ সেবন করতে পারেন। এই ওষুধগুলো ট্যাবলেট, নাজাল স্প্রে অথবা শট (ইনজেকশন) হিসেবে পাওয়া যায়।

অস্টিওপোরোসিস-এর চিকিৎসা করার ক্ষেত্রে নিচের ওষুধগুলো সহায়তা করতে পারে। এই ওষুধগুলোকে হাড় ফ্র্যাকচার হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে দেখা গিয়েছে তবে সবগুলোর ক্ষেত্রেই ফলাফল এক নয়।

- Bisphosphonates
- Parathyroid hormone (PTH) অ্যানালগ
- RANKL ইনহিবিটর
- Sclerostin ইনহিবিটর
- Calcitonin অ্যানালগ
- Selective Estrogen Receptor Modulators (SERMs)

আপনার জন্য কোন ওষুধটি উপযুক্ত হবে তা জানার জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। **কোনো ওষুধ সেবন করা শুরু বা বন্ধ করার আগে এর ঝুঁকি, সুবিধা এবং পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আপনার আলোচনা করা উচিত।**

### আমি কীভাবে অস্টিওপোরোসিস প্রতিরোধ করতে পারবো?

অস্টিওপোরোসিস প্রতিরোধ করতে সহায়তা পাওয়ার জন্য, একটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের অভ্যাস গড়ে তুলুন। জীবনের পরবর্তী সময়ে অস্টিওপোরোসিস প্রতিরোধ করার জন্য শৈশব ও কৈশোরকালে শক্তিশালী হাড় গঠন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার বয়স, স্বাস্থ্য এবং ঝুঁকির ফ্যাক্টরের উপরে ভিত্তি করে **অস্টিওপোরোসিস প্রতিরোধ করার বিষয়ে পরামর্শ পাওয়ার জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারীর সাথে কথা বলুন।**

**FDA অফিস অফ উইমেনস হেলথ** থেকে এই ফ্যাক্ট শিটটি তৈরি করা হয়েছে। এই তথ্যগুলো শুধুমাত্র শিক্ষাপ্রদানের উদ্দেশ্যে প্রদান করা হয়েছে এবং আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর পরামর্শ নেয়ার পরিবর্তে এই তথ্য ব্যবহার করা উচিত নয়।

আরো জানার জন্য, এখানে যান: [www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)