



آسٹیوپوروسز

مجھے کیسے معلوم ہو گا کہ مجھے آسٹیوپوروسز ہے؟

عام طور پر آسٹیوپوروسز میں مبتلا افراد میں تب تک کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی جب تک ان کی کوئی ہڈی نہ ٹوٹ جائے۔ ایسے ٹیسٹ موجود ہیں جو ایکس رے یا الٹراساؤنڈ (آواز کی لہریں) کے ذریعے ہڈیوں کی کثافت کی پیمائش کرتے ہیں۔ ان ٹیسٹوں میں درد نہیں ہوتا۔ اپنے طبی معالج سے پوچھیں کہ آپ کو کب ٹیسٹ کروانا چاہیے۔

- ایکس رے ٹیسٹ، جنہیں DXA اسکین کہا جاتا ہے، آپ کی ریڑھ کی ہڈی، کولہے اور/یا کلائی کا معائنہ کرتے ہیں۔ DXA اسکینز میں بہت کم تابکاری استعمال ہوتی ہے۔
- الٹراساؤنڈ ہڈی کی کیفیت ٹیسٹ کرتا ہے لیکن اسے تنہا آسٹیوپوروسز کی تشخیص کے لئے استعمال نہیں کیا جاتا۔ آپ کو آسٹیوپوروسز کی تشخیص کے لئے پھر بھی DXA اسکین کی ضرورت ہو گی۔

آسٹیوپوروسز کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

آسٹیوپوروسز کا علاج کرنے کا کوئی طریقہ نہیں ہے۔ آپ مضبوط ہڈیوں کے حصول کے لئے کچھ کام کر سکتی ہیں۔ اپنے طبی معالج سے اپنی ہڈیاں مضبوط رکھنے کا منصوبہ بنانے کے بارے میں بات کریں۔

کلینکل ٹرائلز کے ذریعے طبی معالجین کو آسٹیوپوروسز کے علاج کے بارے میں مزید جاننے میں مدد مل سکتی ہے۔ شرکت کے طریقے کے بارے میں مزید جاننے کے لئے [کلینکل ٹرائلز کی خواتین](#) کا ویب صفحہ ملاحظہ کریں۔

آسٹیوپوروسز ایک مرض ہے جو ہڈیوں کو اتنا کمزور کر دیتا ہے کہ وہ باآسانی ٹوٹ جاتی ہیں۔

آسٹیوپوروسز کس چیز سے پیدا ہوتا ہے؟

خواتین میں اکثر مینوپاز کے دوران ایسٹروجن کی سطح کم ہونے کے باعث ہڈیوں کے نقصان کی وجہ سے آسٹیوپوروسز پیدا ہوتا ہے۔ ایسٹروجن آپ کی ہڈیاں بنانے اور برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مینوپاز کے بعد آپ کا جسم بہت کم ایسٹروجن بناتا ہے۔

کس کو خطرہ ہے؟

کسی کو بھی آسٹیوپوروسز ہو سکتا ہے لیکن یہ **خواتین میں مردوں کی نسبت چار گنا عام ہے**۔ درج ذیل صورتوں میں آپ کو آسٹیوپوروسز ہونے کا امکان زیادہ ہے:

- آپ عورت ہیں
- آپ کی عمر 50 سال سے زیادہ ہے
- آپ سگریٹ نوشی کرتی ہیں
- آپ کا جسم پتلا اور سوکھا ہے
- آپ کی فیملی میں کسی کو آسٹیوپوروسز ہے
- آپ وزن اٹھانے والی کافی ورزش نہیں کرتیں، جیسا کہ چہل قدمی
- الکوحل پیتی ہیں (دن میں 3 سے زائد ڈرنکس)
- آپ کو دیگر مخصوص طبی کیفیات لاحق ہیں یا طویل وقت تک ادویات لیتے ہیں

طرز زندگی کی تبدیلیاں

آپ آسٹیوپوروسز کا خطرہ گھٹانے کے لئے اپنے طرز زندگی میں تبدیلیاں کر سکتی ہیں۔

- جسمانی طور پر متحرک رہیں۔ وزن اٹھانے والی ورزشیں کریں جیسا کہ چہل قدمی
- سگریٹ نوشی نہ کریں
- الکوحل کا استعمال محدود کر دیں
- اپنی ڈائٹ میں کافی کیلشیم اور وٹامن ڈی شامل کریں۔ آپ کا طبی معالج کیلشیم اور وٹامن ڈی کی گولیاں لینے کی تجویز دے سکتا ہے

غذائی سپلیمنٹس

غذائی سپلیمنٹس ایسی مصنوعات ہیں جو لوگ اپنی غذا میں شامل کرتے ہیں۔ ان میں وٹامنز، جیسا کہ وٹامن ڈی اور معدنیات، جیسا کہ کیلشیم شامل ہیں جو ہڈیوں کی صحت کے لئے ضروری ہیں۔

کوئی بھی غذائی سپلیمنٹ لینے سے پہلے اپنے طبی معالج سے بات کریں۔ یہ آپ کی دیگر ادویات پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

نسخے کی ادویات

ایسی نسخے کی ادویات موجود ہیں جو آپ لے سکتی ہیں۔ یہ ادویات گولی، ناک کے سپرے یا ٹیکے (انجیکشن) کی صورت میں آتی ہیں۔

درج ذیل اقسام کی ادویات آسٹیوپوروسز کے علاج میں مدد دے سکتی ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر ادویات (لیکن تمام نہیں) نے ہڈیوں کے فریکچر کا خطرہ گھٹانے کا ثبوت دیا ہے۔

- Bisphosphonates
- Parathyroid hormone (PTH) اینالاگز
- RANKL انہیبیٹر
- Sclerostin انہیبیٹرز
- Calcitonin اینالاگز
- سلیکٹو ایسٹروجن ریسپیکٹر ماڈیولیٹرز (SERMs)

اپنے طبی معالج سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ کے لئے کون سی دوا درست ہے۔ **کوئی بھی دوا شروع یا ختم کرنے سے پہلے آپ کو اس کے خطرات، فوائد اور ضمنی اثرات کے بارے میں بات کرنی چاہیے۔**

آسٹیوپوروسز سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟

آسٹیوپوروسز سے بچاؤ کے لئے صحت مند طرز زندگی برقرار رکھنے پر توجہ دیں۔
بچپن اور نوعمری کے سالوں میں مضبوط ہڈیاں بنانا بعد کی زندگی میں آسٹیوپوروسز سے بچانا ہے۔

اپنی عمر، صحت اور خطرے کے عوامل کی بنیاد پر اپنے طبی معالج سے **آسٹیوپوروسز کے بارے میں مشورہ طلب کریں۔**

یہ فیکٹ شیٹ FDA دفتر برائے خواتین کی صحت کی جانب سے تیار کی گئی۔ یہ معلومات تعلیمی مقاصد سے تیار کی گئی ہیں، یہ ہمہ گیر نہیں ہیں اور انہی طبی معالج سے بات کرنے کے متبادل کے طور پر استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔

مزید جاننے کے لئے ملاحظہ کریں: www.fda.gov/womens