

ऑस्टियोपोरोसिस के साथ जीना

कमजोर हड्डियाँ — आप खुद क्या कर सकते हैं

यह है क्या, यह समझें

ऑस्टियोपोरोसिस का मतलब है हड्डी पतली और नाजुक हो गई है, इसलिए वह मामूली गिरने या जोर लगाने से भी टूट सकती है। जब तक कुछ टूटता नहीं, इसमें कोई दर्द नहीं होता — इसीलिए इसे नजरअंदाज करना आसान है। इलाज का मकसद सीधा है: **पहला फ्रैक्चर रोकना, या अगला फ्रैक्चर रोकना।** और यह किस पर निर्भर करेगा, उसका ज्यादातर हिस्सा आपके अपने हाथ में है।

इलाज ठीक से लें

- **कैल्शियम और विटामिन डी रोज**, जीवन भर। ये कच्चा माल हैं — इनके बिना हड्डी की दवा काम नहीं कर सकती।
- **हड्डी की दवा बिल्कुल बताए अनुसार लें**, और अच्छा लग रहा है इसलिए बंद न करें। आपको इसका असर कभी महसूस नहीं होगा।
- दिखाने की तारीखें और दोबारा जाँच की तारीखें न चूकें।

व्यायाम — खास तरह के व्यायाम मदद करते हैं

- **वजन उठाने वाले व्यायाम हड्डी बनाते हैं:** तेज चलना, सीढ़ी चढ़ना, नाचना, हल्के वजन। **ज्यादातर दिन 30 मिनट।** तैरना और साइकिल आपके लिए अच्छे हैं पर हड्डी की मजबूती के लिए कम काम आते हैं।
- **हफ्ते में दो बार ताकत का व्यायाम** — कुर्सी से बार-बार उठना-बैठना भी काफी है।
- **रोज संतुलन का अभ्यास** — प्लेटफॉर्म पकड़कर एक पैर पर खड़े रहना, एड़ी-से-पंजा मिलाकर चलना। गिरना रोकना उतना ही जरूरी है जितना हड्डी मजबूत करना।
- **मुद्रा:** पीठ मजबूत करने के हल्के व्यायाम आगे झुकी कमर बनने से रोकते हैं।

इन हरकतों से बचें

कमर से आगे झुकना पीठ गोल करके — कुछ उठाने के लिए, पंजे छूने के लिए, या पेट के व्यायाम (sit-up) के लिए। इससे रीढ़ की हड्डियों के अगले हिस्से पर दबाव पड़ता है और वे टूट सकती हैं।

रीढ़ को जोर से मरोड़ना, और भारी वजन उठाना।

इसकी जगह घुटने और कूल्हे मोड़ें, पीठ सीधी रखते हुए।

जीवनशैली

तंबाखू छोड़ें — वह सीधे हड्डी कमजोर करती है • शराब दिन में एक से ज्यादा नहीं • हफ्ते में कई बार 15–20 मिनट धूप लें • वजन बहुत कम न होने दें, दुबलापन हड्डी कमजोर करता है • आँखें जँचवाएँ और दवाइयों की समीक्षा कराएँ ताकि गिरने का खतरा घटे

कमर में कोई नया दर्द हो तो हमें बताएँ, खासकर अगर वह अचानक शुरू हुआ हो या आपकी लंबाई घट गई हो — यह रीढ़ का फ्रैक्चर हो सकता है, जिसका इलाज संभव है।

