

ऑस्टिओपोरोसिससह जगणे

ठिसूळ हाडे — तुम्ही स्वतः काय करू शकता

हे काय आहे, ते समजून घ्या

ऑस्टिओपोरोसिस म्हणजे हाड पातळ आणि ठिसूळ झाले आहे, त्यामुळे ते किरकोळ पडण्यानेही किंवा जोर लावल्यानेही मोडू शकते. **काही मोडेपर्यंत यात काहीच दुखत नाही** — म्हणूनच त्याकडे दुर्लक्ष करणे सोपे जाते. उपचाराचा हेतू सरळ आहे: **पहिले फ्रॅक्चर टाळणे, किंवा पुढचे फ्रॅक्चर टाळणे**. आणि ते कशावर ठरेल त्याचा मोठा भाग तुमच्याच हातात आहे.

उपचार नीट घ्या

- **कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी रोज**, आयुष्यभर. हा कच्चा माल आहे — त्याशिवाय हाडांचे औषध काम करू शकत नाही.
- **हाडांचे औषध सांगितल्याप्रमाणेच घ्या**, आणि बरे वाटते म्हणून थांबवू नका. त्याचा परिणाम तुम्हाला कधीच जाणवणार नाही.
- तपासणीच्या आणि पुन्हा स्कॅनच्या तारखा चुकवू नका.

व्यायाम — विशिष्ट प्रकारचे व्यायाम मदत करतात

- **वजन पेलणारे व्यायाम हाड तयार करतात**: जलद चालणे, जिना चढणे, नृत्य, हलके वजन. **बहुतेक दिवशी 30 मिनिटे**. पोहणे आणि सायकल तुमच्यासाठी चांगले आहेत पण हाडांच्या घनतेसाठी फारसे उपयोगी नाहीत.
- **आठवड्यातून दोनदा ताकदीचा व्यायाम** — खुर्चीवरून वारंवार उठणे-बसणेही पुरेसे.
- **रोज तोलाचा सराव** — ओटा धरून एका पायावर उभे राहणे, टाच-बोट जोडून चालणे. पडणे टाळणे हे हाड मजबूत करण्याइतकेच महत्वाचे.
- **शरीरस्थिती**: पाठ बळकट करणारे सौम्य व्यायाम पुढे वाकलेली पाठ होण्यापासून वाचवतात.

या हालचाली टाळा

कमरेतून पुढे वाकणे पाठ गोल करून — काही उचलण्यासाठी, पायाची बोटे टेकवण्यासाठी, किंवा पोटाचे व्यायाम (sit-up) करण्यासाठी. त्याने मणक्यांच्या पुढच्या भागावर दाब येतो आणि ते मोडू शकतात.

कणा जोरात पिळणे, आणि जड वजन उचलणे.

त्याऐवजी गुडघे आणि खुबे वाका, पाठ सरळ ठेवून.

जीवनशैली

तंबाखू सोडा — ती थेट हाड कमजोर करते · दारू दिवसाला एकापेक्षा जास्त नाही · आठवड्यातून अनेकदा 15-20 मिनिटे ऊन घ्या · वजन खूप कमी होऊ देऊ नका, बारीकपणा हाड कमजोर करतो · डोळे तपासा आणि औषधांचा आढावा घ्या म्हणजे पडण्याचा धोका कमी होईल

पाठीत नवीन दुखणे असल्यास आम्हाला सांगा, विशेषतः ते अचानक सुरू झाले असेल किंवा तुमची उंची कमी झाली असेल — ते मणक्याचे फ्रॅक्चर असू शकते, ज्यावर उपचार शक्य आहेत.

