

# हड्डी की घनत्व जाँच (DEXA)

आपकी हड्डियों की मजबूती नापना



## यह है क्या

यह एक छोटी, दर्द रहित जाँच है जो हड्डी में खनिज की मात्रा नापती है, आमतौर पर कूल्हे और नीचे की रीढ़ में। इसमें **बहुत कम मात्रा में एक्स-रे** लगता है — छाती के एक्स-रे से भी काफी कम। आप लगभग 10 से 15 मिनट एक गद्देदार मेज पर लेटे रहते हैं जबकि एक भुजा आपके ऊपर से गुजरती है। न कुछ आपको छूता है, न कुछ अंदर जाता है।

## जाँच से पहले

- जाँच से **24 घंटे पहले कैल्शियम की गोली न लें** — आँत में बिना घुली गोली तस्वीर में दिखकर रीड की रीडिंग बिगाड़ देती है।
- **ढीले कपड़े पहनें जिनमें धातु न हो** — चेन, हुक, बटन या कमरबंद में धातु नहीं। आपको गाउन पहनने को कहा जा सकता है।
- गहने, बेल्ट और जेब के सिक्के निकाल दें।
- **अगर हाल ही में कोई डाई वाला या न्यूक्लियर स्कैन हुआ है तो बताएँ** — एक हफ्ता रुकना पड़ सकता है।
- **अगर आप गर्भवती हैं या हो सकती हैं तो जरूर बताएँ।**

## अपनी रिपोर्ट समझना

रिपोर्ट में एक **T-score** होता है:

- 1.0 या उससे ऊपर — हड्डी सामान्य
- 1.0 और -2.5 के बीच — हड्डी सामान्य से पतली (ऑस्टियोपेनिया)
- 2.5 या उससे नीचे — ऑस्टियोपोरोसिस

यह अंक पूरी तस्वीर का सिर्फ एक हिस्सा है। आपकी उम्र, पहले हुए फ्रैक्चर, परिवार का इतिहास, स्टेरॉयड का इस्तेमाल, तंबाखू और गिरने का खतरा भी उतने ही मायने रखते हैं। **जिसका अंक थोड़ा ही कम है पर जो बार-बार गिरता है, उसे उससे ज्यादा इलाज चाहिए हो सकता है जिसका अंक खराब है पर जो गिरता नहीं।** यह फैसला हम मिलकर करेंगे।

## दोबारा जाँच

हड्डी धीरे बदलती है। दोबारा जाँच आमतौर पर **1 से 2 साल बाद** होती है, और वह **उसी मशीन** पर होनी चाहिए, क्योंकि अलग-अलग मशीनों की रिपोर्ट सीधे तुलना योग्य नहीं होती। अपनी रिपोर्ट सँभालकर रखें।

