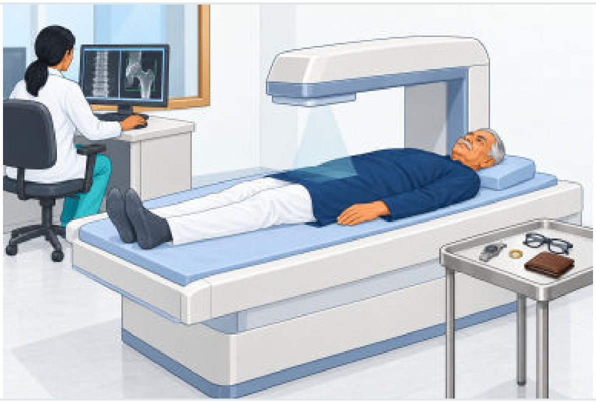
हाडांची घनता तपासणी (DEXA)

तुमच्या हाडांची मजबुती मोजणे



ही काय आहे

ही छोटी, वेदनारहित तपासणी हाडातील खनिजाचे प्रमाण मोजते, सहसा खुबा आणि खालच्या मणक्यात. यात **अत्यंत कमी प्रमाणात एक्स-रे** वापरला जातो — छातीच्या एक्स-रेपेक्षाही खूप कमी. तुम्ही साधारण 10 ते 15 मिनिटे गादीच्या टेबलावर पडून राहता आणि एक हात तुमच्यावरून फिरतो. तुम्हाला काहीही स्पर्श करत नाही आणि आत काहीही जात नाही.

तपासणीपूर्वी

- तपासणीच्या **24 तास आधी कॅल्शियमची गोळी घेऊ नका** — आतड्यात न विरघळलेली गोळी चित्रात दिसून मणक्याचे वाचन बिघडवते.
- **धातू नसलेले सैल कपडे घाला** — चेन, हुक, बटणे किंवा कमरेला धातू नको. तुम्हाला गाऊन घालायला सांगितले जाऊ शकते.
- दागिने, बेल्ट आणि खिशातील नाणी काढा.
- **नुकताच रंग वापरून किंवा न्यूक्लिअर स्कॅन झाला असल्यास सांगा** — एक आठवडा थांबावे लागू शकते.
- **तुम्ही गरोदर असाल किंवा असण्याची शक्यता असल्यास नक्की सांगा.**

तुमचा अहवाल समजून घेणे

अहवालात **T-score** दिलेला असतो:
-1.0 किंवा त्यावर — हाड सामान्य
-1.0 आणि -2.5 यांच्यामध्ये — हाड सामान्यपेक्षा पातळ (ऑस्टिओपेनिया)
-2.5 किंवा त्याखाली — ऑस्टिओपोरोसिस

हा आकडा संपूर्ण चित्राचा फक्त एक भाग आहे. तुमचे वय, पूर्वी झालेली फ्रॅक्चर, कुटुंबातील इतिहास, स्टेरॉईडचा वापर, तंबाखू आणि पडण्याचा धोका हेही तितकेच महत्त्वाचे. **ज्याचा आकडा थोडाच कमी आहे पण जो वारंवार पडतो, त्याला ज्याचा आकडा वाईट आहे पण जो पडत नाही त्याच्यापेक्षा जास्त उपचार लागू शकतात.** हा निर्णय आपण मिळून घेऊ.

पुन्हा तपासणी

हाड सावकाश बदलते. पुन्हा तपासणी सहसा **1 ते 2 वर्षांनी** होते, आणि ती **त्याच यंत्रावर** व्हायला हवी, कारण वेगवेगळ्या यंत्रांचे अहवाल थेट तुलना करण्याजोगे नसतात. तुमचा अहवाल जपून ठेवा.