

હાડકાનો યેગ અથવા છદિ થવાળુ હાડકુ તે ક યેગ છે જે લાક ષણકિ થીતે છા હાડકાનો જથ્થે છે અને હાડકાની પેશીજાલની સંચનાતી ઝ વક્રિતી છે, જેને લીધેહાડકા નાજુક પ ઝકૂતના અને કેડની કથેડ અને હાથા કાંડાના વધે પડત અસ થિંગ થઈને તે સંવેદનશીલ થઈ જાય છે. પુષ્કો જ પ થાણે સ તી થી પણ હાડકાના યેગથી પડિાય છે, આ યેગ થેકી શકાય છે અને તેની સાથાઈ પણ કથી શકાય છે.

આપણા આખા જીવનકાળ દથ્ચાન હાડપીજથ્થંથી જુના હાડકા નીકળી જાય છે અને નવા હાડકાનો ઉમેથે થય છે. બ્ચપણ અને કશિથ્વસ થ દથ્ચાન જુના હાડકા નીકળીને નવા હાડકા જલ દીથી આવી જાય છે. ક પથણામ્મં હાડકા મેટા, વજનદાઈ અને ગાટ થઈ જાય છે. હાડકાનુ સંગઠન ઝડપથી ચલુ થ્દે છે, જ્ચાં સુધી હાડકાનો જથ્થે યે સૌથી ઉપર લગભગ (અધકિત્ હાડકાની ઘનત અને તકાતે) લગભગ ૩૦ વથ ષની ઉમ્થ સુધી પહોચી જાય છે. ૩૦ વથ ષની ઉમ્થ પછી હાડકાની ટૂટકૂટ ચલુ થઈ જાય છે અને હાડકાનુ સંગઠન વધુ જાય છે. જ્થોનવૃત્તિપછી શૂઆત્મા યેડા વથ ષોમં હાડકાની હાનિસૌથી ઝડપી હોય છે. પણ જ્થોનવૃત્તિજિન ષ પછી વથ ષો સુધી ચલુ થ્દે છે. હાડકાનો યેગ વધે વકિસતિથ્થાની સંભવના છે, જો તે શ ષેષ ઠ હાડકાના જથ્થે યને હાડકાના નથિ મણાના વથ ષો દથ્ચાન ન પહોચા હોય. કેટલાક ઘટકો હાડકાના યેગના વકિસની સાથેજોડાયેલા છે. આને "જોખના ઘટકો" કહેવાય છે. હાડકાના યેગવાળા ઘણા લોકોને આ જોખના ઘટકો હોય છે. પણ તેમંથી કેટલાક છે જે તે બ્દલી ન શકો અને કેટલાકને તે બ્દલી શકો.

□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□
 □□□:-જો તે સ તી થી હોય તે હાડકાના યેગના વકિસતિથ્થાના જોગ ઘણા છે. સ તી થી મં હાડકાના પેશીજાલ ષ છા હોય છે અને પુષ્કો કથત તેના હાડકા તે જલ દીથી ગુમવે છે, જ્થોનવૃત્તિમિ ફેચ્ચાથ્થા સમવેશને લીધે
 □□□:- તે જેટલા વૃદ ઘથ્થ જાવ તે પ થાણે હાડકાના યેગનુ જોખ વધે થય છે. જેમ તમથી ઉમ્થ વધી જાય છે તે તમથ હાડકા ષ છા ગાટ અને નબ્બા પડે છે.

□□□□□□ □□□□: નાના અને પાતળા હાડકવાળી સ તી થી ને વધે જોખ હોય છે.
Ethnicity:— Caucasian અને ષ શચિન સ તી થી મેટા જોખમ્મં છે. આફ થીકન, અમેથીકન અને લેટીન સ તી થી મં ષ છુ છે, પણ જોખ નોંધાત ષ છે.

□□□□□□□□□□ □□□□□□ અસ થિંગ મટે સંવેદનશીલત ક વંશપંથયનો ભગ છે. લોકો જેમના મતપતિને અસ થિંગનો ઘટહાસ છે, તેના હાડકાનો જથ્થે ષ છો જોવામં આવે છે અને કદાર અસ થિંગના જોખમ્મં હોય છે.

□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□
 □□□□□□ **hormones:** મસકિ સ તી થવની અસાઘથ્થા અવધની ગેથ્થાજથી, સ તી થીના નીચ અતસ તી થવના સ ત્ (જ્થોનવૃત્તિ) અને પુષ્કોના testosteroneના નીચ સ ત્.
Anorexia.

□□□□: આખા જીવનકાળ દથ્ચાન ષ છુ કેલ સચિમ અને વટિમિન ડી વાળો આહાઈ.
 □□□□: દવા જેવી કે glucocorticoids (cortisone, prednisone, hydrocortisone, dexamethasone, and methylprednsone) or some anti convulsantsનો ઉપયોગ ક્થે. ક નચિ ક થીય જીવનશૈલી અથ્થા વધે આથમ, સગિથેટનુ ઘી ષ્થાન અને વધે પડતે દાઈ પીવો.

□□□□□□
 તમથ ટોર ઉપથ્થા શ ષેષ ઠ હાડકાના જથ્થે થ પહોચવાના મથ ગ વષિ કેટલાક ઘટકો વચિથ્થા જોઈ અને નવા હાડકાના પેશીજાલ બ્બાવવા મટે તે જેમ વચસ ક્થ થા જાવ તે ચલુ થખવા જોઈ, અને તે છે.

કેલ સીચમ : ક અપુથ્થે પુથ્થલો કેલ સીચમ્મો હાડકાના યેગના વકિસમં મ્હત વપુથ્થે ષા ભ્મકિ ભ્જવે છે. પોષણના સથ વેક ષણથી જણાયુ છે કે કેટલાક લોકો અડઘથી ષ છી કેલ સીચમ્ની મત થ લ ષે છે, જેની ભ્લામ્થા કથ્થામં આવી છે, સાથ કેલ સીચમ્ના ઉગમ્મ ષનમં સમવેશ છે - ષ છા ચ્બીવાળા દુધ્મા પદાથ્થે જેવા કે દુધ દહી, ચીસ અને આઈસક્રીમ, ગેહથ લીલા પાંદડાવાળી શાકભજી જેવી કે કુલગોભી, લીલા collard, Lettuce અને પાલકની ભજી, sardines, અને હાડકાની સાથે salmon, tof, બ્દામ અને ક્ડક કેલ સીચમ્ની સાથેબ્બાવેલા ખાઈ ષ પદાથ્થે જેવા કે નાંચીનો થ્સ, અનાજ અને પાવથેટી. ંગીન પાંદડાવાળુ ક વૃક ષ, મ્થીનો છોડ અને સથગવાના પાંદડા વશિષ રૂપથી કેલ સીચમ્થી ભ્થુઈ હોય છે અને મૂળની શાકભજી અને સાબુદાણા પણ ક સાઈ ઉગમ્મ ષન છે. બજથનો ંગી કેલ સીચમ્નુ પણ સૃદ ઘઉગમ્મ ષન છે. તમથ આહાથ્થંથી તને કેટલુ કેલ સીચમ મો છે તેના ઉપર નથિ ભ ક્થે છે, તને કદાર કેલ સીચમ્ની પુથ્થલો લેવાની જૂથ પડશે. કના જીવનકાળ દથ્ચાન કેલ સીચમ્ની બ્દલીની જૂથ પડશે. શથીથ્થી મંગ બળપણ અને કશિથ્વસ થ દથ્ચાન કેલ સીચમ્ની જૂથીચાતવધે હોય છે, જ્ચાથે હાડપજિઈ ઝડપથી મેટુ થય છે અને ગથ ભવસ થ અને સ ત્પાન કથવતે વખતે જ્થોનવૃત્તિપછી સ તી થી અને વચસ ક્થ પુષ્કોને વધે કેલ સીચમ ખાવાની જૂથ પડે છે. આ કદાર વટિમિન ડી ની અપથ્ચાપ તમત યને લીધેપણ હોય, જે કેલ સીચમ આંત્ડાના શોષણ મટે જૂથી છે. જેટલા તે વૃદ ઘથ્થ

જાવ તે ત્રૃ શરીર કેલ સીયમ અને ળેજા પોષક ત્ત વોના શોષણ મટે ૃ છુ સમ્થ યશુ જાય છે. વથષિ 6 વૃદ ળેને પણ વઘયે પડતે લાંબ સમ્થયે ચલતે મંદગીવાળી રકિતિ સાની સમ્થ યાા હોય છે અને તેે દવા વાપથવા મટે તેના કેલ સીયમ્મ શોષણને નબ્બા પાડે છે.

□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□	
□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□	□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
જન મ્થી દ મ્હનિા	૨૧૦
દ મ્હનિાયે ક વથ ષ	૨૭૦
૧ - ૩	૫૦૦
૪ - ૮	૮૦૦
૯ - ૧૩	૧૩૦૦
૧૪ - ૧૮	૧૩૦૦
૧૯ - ૩૦	૧૦૦૦
૩૧ - ૫૦	૧૨૦૦
૫૧ - ૭૦	૧૨૦૦
70 or older	1200
□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□	
૧૪ - ૧૮	૧૩૦૦
૧૯ - ૫૦	૧૦૦૦

□□□□□□ □□— વટિમિન ડી કેલ સીયમના શોષણ અને હાડકાના સ વાસ ય મટે મ્હત્ત વપુથ ળ ભગ ભવે છે. સુથ યના પ યકાશમ સંપથ કના મધ યમ્થે ચમ્ડીમ સમ્થ વય કયે છે. કેટલાક લોકો તેના કામ્મ સમ્થપત્ત યકને લીધે સ વાભવકિ થીતેજોઘ તેલુ વટિમિન ડી મેાવી લ યે છે, જે વથષિ 6 લોકો ઘથ્મ થ્હેત હોય તેનામ અભ યાસે પ્તવ યુ છે કે વટિમિન ડીનુ ઉત્ત પાદન ૃ છુ યુ જાય છે. આ વ યક ત્ત ની કદાર જૂથેયાત છે કે વટિમિન ડી ની પુથ્વળી તેના યેજ લેવા મટે વટિમિન ડી ૪૦૦ - ૮૦૦ IU સુનશ યતિક્થેને લ યે.

□□□□ □— સ નાયુ ની જે, હાડક ક જીવતિપેશીજાલ છે, જે મ્પુતખનાવવા કસથ્તે જવાખ આપે છે. પોતના હાડકા મટે સૌથે સાથે કસથતવજન ઉપાડવાની છે, જે તને ગૂથ્ત વાકથ ષણની વથ્થિકામ કથવા મ્પુથ કયે છે. ચલવુ, પદયાત્ત થ કથ્વી, દોડવુ, દાદથ રડવા, વજન ઉપાડવાનુ પ થ્શકિ ષણ, ટેનસિ અને નૃત્ત યુનો પણ આમ સમવેશ છે.

□□□□ □□□□— ધ્મુખ્યાન તમ્થ હાડકા મટે ખથખ છે અને ૃ જ પ યથે હદય અને ફેફસા મટે પણ. સ ત્ત થી જે ધ્મુખ્યાન કયે છે, તેનામ સ ત્ત થી અતસ ત્ત થવ બ્હ ૃ હા સ ત્ ઉપથ હોય છે, ધ્મુખ્યાન નહી કથત હોય તેની સથ્પામ્થીમ અને હવે તે પહેલા કથત વઘયે વાથ થ્જોનવૃત્તિના કાળમ જાય છે. ધ્મુખ્યાન કથવાવાળા લોકો પણ તેના આહથ્મ ૃ હા કેલ સીયમ્નુ શોષણ કયે છે.

□□□ □— નયિમ્તિદાૃ પીવાવાળી જુવાન સ ત્ થી અને પુથ્થોના હાડપજિથને કદાર નુકશાન કયે છે. જે વઘયે પ યથામ પીવે છે તેના હાડકાને અસ થ્થિગને લીધેવઘયે નુકશાન થય છે, હલકા પોષણને લીધે અને પડી જવાના જોખને લીધે

□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□glucocorticoids નો લાંબ સમ્થ સુઘી ઉપયોગ (દવા જે વશિાળ યેગો મટે સુથ્વવામ આવી છે, જેવા કે સંધવિા, દમ્નો યેગ, Crohnનો યેગ, ચમ્ડીના ચંદાવાળો યેગ અને ળેજા ફેફસા, ગુથ્દા, પતિત્ત શયના યેગો), હાડકાની ઘનત અને અસ થ્થિગના નુકશાનને આગળ લથ જાય છે. ળેજી જાત્તી દવાની ઉપચથ પદ ધ્ધિહાડકાને નુકશાન કયે છે, જેમ સમવેશ છે - લાંબ સમ્થયે ચલતે સાથ્વાથ કેટલીક આંચ્કીની વપિથીતદવા જેવી કે phenytoin (Dilantin, ®) અને ઘેન આપતે દવા, gonadotropin જે endometriosisની સાથ્વાથ કથત hormone સાદૃશ ય મ્લકને છોડે છે, લ યુમ્નિયિમ જેમ અમ્ લ છે, તેની વઘયે પડતે વપથશ, કેટલાક કથ ક યેગની સાથ્વાથ અને વઘયે પડતે કંઠગ ળેથીના hormone. તે પોતની મેાચે દવાની મત્ત થ ંધકથત અથ્પા ખલાવત નહી.

□□□□□□□□ □□□□□— osteoporosis ની સાથ્વાથ અને યેકથમ કથવા મટે ઘણી ધ્ધી દવા ઉપલભ ઘ છે. osteoporosis ની સાથ્વાથ કથવા મટે વ યાપક કથ યક ંથની જૂથ છે, જેમ સમવેશ છે - બ્થબ્થ પોષણ, કસથત અને પડવાથી બ્થવા મટે સુથ્ક ષાના મુદ્ ઘા. હાડકાનુ નુકશાન યેકવા, હાડકાની ઘનત વઘથવા અને અસ થ્થિગના જોખને ૃ છુ કથવા તમ્થે સ કટથ દવા લખી આપથે.

osteoporosisના દથ્દીને પડત યેકવા ૃ ક વશિષ યતિ છે, કાથ્થકે તેકેડના હાડકાનુ, હાથ્પા કાંડાનુ, કથેડ અને હાડપજિથના

બેજા ભગોનું અસંતુલિત ધ્યાની શક્યત વધે છે. આ મહત્વનું છે કે osteoporosisવાળા વ્યક્તિનું કોષ્ટક શારીરિક પથવિદ્યુત છે જે તેનું સંતુલન અથવા ચલને પાંચવલિતિથી વધે જાણકારી હોય. પડવાનું કારણ બગડેલી દૃષ્ટિ/અથવા સંતુલન, લાંબેથી ચલતે બમિથી જે મનસકિ અથવા શારીરિક કાર્યકાર્ય ક્યવાને ઇજા પહોચડે અને કેટલીક દવા જેવી કે શાંતપાડનાર અને નર્સિસ સાહ બનાવનાર દવા.

હાડકાના ઘનત્વનું પથકિ ઘણું શક્ય છે. અસંતુલિત ધ્યાન પહેલા હાડકાની નીચલી ઘનત શોધી કાઢો. જો તને અસંતુલિત પહેલાથી જુઓ હોય તે osteoporosis નું નિદાન કથવવુ. ભવિષ્યમાં અસંતુલિત ધ્યાની શક્યતની અગાહી કથી શકો છો. તમને હાડકાને થોડાનીનો દર અને/અથવા સાથાથની અસંતુલિત દેખભળ નર્સિસ ધરતિકથે, જો આ પથકિ ઘણું ક વધુ ધ અથવા તેમાથી વધથના સમ્યના ગાળા દરમિયાન સંચલતિકથુ હોય.

Fall Prevention: Is a special concern for people with osteoporosis as it can increase the likelihood of fracturing a bone in the hip, wrist, spine or any other part of the skeleton. It is important that individuals with osteoporosis be aware of any physical changes that affect their balance or gait. Falls can also be caused by impaired vision and/or balance, chronic diseases that impair mental or physical functioning, and certain medications, such as sedatives and antidepressants.

વધેલ સંતુલિત મટે ક લાકડી અથવા ચલણગાડીનો ઉપયોગ કથે, સંકથ ઘણું મટે જુઓ બના તાપિયાવાળા પગથ્યા વાપથે અને વથસાદની શુદ્ધિયાન ચલવા મટે ભેની પગદંડી જે લપસણી થઈ છે, તેમા મટે ઘાસ ઉપર ચલો, વધે ચકાવેલ ફુચ્સી જે વધે સુવાળી અને જુઓ ભેની હોય તુઓ ધત્તનાક હોય છે, તેમાથી સાવધન શ્હો. જમીન અસંતુલિત ધ્યાનથી કથે. સુનર્સિસ ચતિકથે કે દાદથ ઉપર સાથે પથ ચકાશ પડતે હોય અને બંને બજુ ઉપર હાથથખવા કહેથે હોય, tub, shower અને શૌચલયની દીવાલની નર્સિસ દાંડા બેસાડેલા હોય, બજુમું મુકેલી જુઓ બની ચ્ટાઈ વાપથે, તમને પથથીને પાસે સાથી થીતેઉજાસ આપનાથી તર્જી batteries થખો, ક તથ વીનાનો ફોન ખથીદવાનો વચિથ કથે કે જેને લીધેતમને ફોન જુઓ ચાથે વગડે તુઓ ચાથે જવાબ આપવા તમને દોડવુ ન પડે અથવા જો તે પડી જાય તે મદદ મટે ફોન કથી શકો.