

હાડકાનો યેગ અથવા છદિ થવાળુ હાડકુ તે ક યેગ છે જે લાક ષણકિ થીતે છા હાડકાનો જથ્થે છે અને હાડકાની પેશીજાલની સંચનાતી ઝ વક્રિત છે, જેને લીધે હાડકા 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 (અધકિત્ત હાડકાની ઘનત અને તકાત્તે) 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. જ્થોનવૃત્તિ પછી શૂઆત્મા યેડા વથ ષોમં હાડકાની હાનિ સૌથી ઝડપી હોય છે. પણ જ્થોનવૃત્તિન ચ 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 સાથે જોડાયેલા 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 ફેચ્કાથ્થના 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 અસાઘથ્થ 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 ષ્થમાન અને વધે પડતે દાઈ પીવો.

□□□□□□
 તમથ ટોર ઉપથ્થના શ ષેષ ઠ હાડકાના જથ્થે થ પહોચવાના મથ ગ વષિ કેટલાક ઘટકો વચિથ્થવા 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 વપુથ્થ ણ ભ્મકિ ભ્જવે છે. પોષણના સથ વેક ષણથી જણાયુ છે કે કેટલાક લોકો અડઘથી ષ છી કેલ સીચમ્ની મત થ લ ચે છે, જેની ભ્લામ્થ કથ્થામં આવી છે, સાથ કેલ સીચમ્ના ઉગમ્મ થનમં સમવેશ છે - ષ છા ચ્બીવાળા દુધ્મા પદાથ્થ યે 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 સાથે બ્બાવેલા ખાઈ ચ પદાથ્થ યે 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 થન છે. બજથનો ંગી કેલ સીચમ્નુ પણ સૃદ ઘઉગમ્મ થન 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. શથીથ્થની મંગ બળપણ અને કશિથ્વસ થ દથ્ચાન કેલ સીચમ્ની જૂથીચાતવધે હોય છે, જ્ચાથે હાડપજિઈ ઝડપથી મેટુ થય છે અને ગથ ભવસ થ અને સ ત્માપાન કથવતે વખતે જ્થોનવૃત્તિ પછી સ તી થી અને વચસ ક્થ પુષ્કોને વધે કેલ સીચમ ખાવાની જૂથ પડે છે. આ કદાર વટિમિન ડી ની અપથ્ચાપ તમત યને લીધે પણ હોય, જે કેલ સીચમ આંત્ડાના શોષણ મટે જૂથી છે. જેટલા તે વૃદ ઘથ્થ

જાવ તે ત્મૂ શથી૦ કેલ સીયમ અને ળેજા પોષક ત્તી વોના શોષણ મટે ળુ સમ્મ યત્નુ જાય છે. વથષિ 6 વૃદ ળેને પણ વઘયે પડતે લાંબ સમ્યથે ચલતે મંદગીવાળી રકિતિ સાની સમ્મ ળાપ હોય છે અને તે દવા વાપથવા મટે તેના કેલ સીયમ્મ શોષણને નબ્ળા પાડે છે.

જનમ્મી દુ મ્હના	૨૧૦
દુ મ્હનાથી ૧ વથષ ળ	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

વટિમીન ડી કેલ સીયમ્ના શોષણ અને હાડકાના સ વાસ ળથ મટે મ્હત્ત વપુથ ળ ભગ ભવે છે. સુથ ળયા પ ળકાશમ્ સંપથ કના મઘ ળચથી ચમ્ડીમ્ સમ્ન વય કયે છે. કેટલાક લોકો તેના કામ્મ સમ્યપત્ ળકને લીધે સ વાભવકિ થીતજોઇ ળેલુ વટિમીન ડી મ્જાવી લ ળયે છે, જે વથષિ 6 લોકો ઘથ્મ શ્દેત હોય તેનામ્ અભ ળાસે પ્તવ ળુ છે કે વટિમીન ડીનુ ઉત્તી પાદન ળુ ળુ જાય છે. આ વ ળચક ત્તી ની કદાર જૂથીયાત છે કે વટિમીન ડી ની પુથ્વણી તેના ળેજ લેવા મટે વટિમીન ડી ૪૦૦ - ૮૦૦ IU સુનશ ળતિક્થીને લ ળયે.

સ નાયુ ની જેમ, હાડકા ૧ ક જીવિતપેશીજાલ છે, જે મ્જુત્તવનાવવા કસથ્ત્ને જવાબ આપે છે. પોતના હાડકા મટે સૌથી સાથી કસથતવજન ઉપાડવાની છે, જે તને ગૂથ્તી વાકથ ળણની વથ્થિધકામ કથ્વા મ્જુત્ત કયે છે. ચલવુ, પદયાત્ત ળ કથ્વી, દોડવુ, દાદથ રડવા, વજન ઉપાડવાનુ પ ળથકિ ળણ, ળેનસિ અને નૃત્તી ળુનો પણ આમ્ સમવેશ છે.

ધ ળુમ્પાન ત્મથ હાડકા મટે ખથબ છે અને ળ જ પ ળથ્ણે હદય અને ફેફસા મટે પણ. સ ત્તી થી જે ધ ળુમ્પાન કયે છે, તેનામ્ સ ત્તી થી અતસ ત્તી થવ બ્હુ ળ ળા સ ત્ત ઉપથ હોય છે, ધ ળુમ્પાન નહી કથત હોય તેની સથ્પામ્થીમ્ અને હવે તે પહેલા કથત વઘયે વાઠ શ્જોનવિ્તના કાળમ્ જાય છે. ધ ળુમ્પાન કથ્વાવાળા લોકો પણ તેના આહાથ્મ ળ ળા કેલ સીયમ્નુ શોષણ કયે છે.

નથિમ્તિદાૃ પીવાવાળી જુવાન સ ત્તી થી અને પુથ્થોના હાડપજિથ્ને કદાર નુકશાન કયે છે. જે વઘયે પ ળથ્ણમ્ પીવે છે તે ના હાડકાને અસ થિભિગને લીધેવઘયે નુકશાન થય છે, હલકા પોષણને લીધે અને પડી જવાના જોખને લીધે

glucocorticoids નો લાંબ સમ્ય સુઘ ઉપયોગ (દવા જે વશિળ થેગો મટે સુથ્વવામ્ આવી છે, જેવા કે સંઘવિા, દમ્નો થેગ, Crohnનો થેગ, ચમ્ડીના ચંદાવાળો થેગ અને ળેજા ફેફસા, ગુથ્દા, પતિ તશયના થેગો), હાડકાની ઘનત અને અસ થિભિગના નુકશાનને આગળ લઈ જાય છે. ળેજી જાત્તી દવાની ઉપચથ પદ ધ્હિહાડકાને નુકશાન કયે છે, જેમ્ સમવેશ છે - લાંબ સમ્યથે ચલતે સાથ્વાઠ કેટલીક આંચ્કીની વપિથીતદવા જેવી કે phenytoin (Dilantin,) અને ઘેન આપતે દવા, gonadotropin જે endometriosisની સાથ્વાઠ કથત hormone સાદૃશ ળૂલકને ળોડે છે, લ ળુમ્નિયિમ જેમ્ અમ્ લ છે, તેની વઘયે પડતે વપથશ, કેટલાક કથ ક થેગની સાથ્વાઠ અને વઘયે પડતે કંઠગ થીના hormone. તે પોતની મ્જાથે દવાની મત્તી ળ ળંધકથત અથ્પા બ્હલાવત નહી.

osteoporosis ની સાથ્વાઠ અને થેકથમ્ કથ્વા મટે ઘણી બ્ધી દવા ઉપલબ ળ છે. osteoporosis ની સાથ્વાઠ કથ્વા મટે વ ળાપક કાથ ળક ળની જૂથ છે, જેમ્ સમવેશ છે - બ્થબ્થ પોષણ, કસથત અને પડવાથી બ્થ્વા મટે સુથ્ક ળાના મુદ ળા. હાડકાનુ નુકશાન થેકવા, હાડકાની ઘનત વઘથ્વા અને અસ થિભિગના જોખને ળુ કથ્વા ત્મથે ળ કટથ દવા લખી આપ્થે.

osteoporosisના દથ્ધીને પડત થેકવા ૧ ક વશિષ ળતિ છે, કાથ્થકે તેકેડના હાડકાનુ, હાથ્પા કાંડાનુ, કથેડ અને હાડપજિથ્ના

બેજા ભગોનું અસંચિત ધ્યાન શક્યતઃ વધે છે. આ સ્થિતિ વધુ છે કે osteoporosisવાળા વ્યક્તિનું કોઈપણ શારીરિક પરિવર્તન છે જે તેનું સંતુલન અથવા ચલનને પાંચવલિ અથવા વધુ જાણકારી હોય. પડવાનું કારણ બગડેલી દૃષ્ટિ/અથવા સંતુલન, લાંબેથી ચલતે બંધી જે મનસકિ અથવા શારીરિક કાર્યકાર્ય ક્યવાને ઘણા પહોંચડે અને કેટલીક દવા જેવી કે શાંતપાડનાર અને નર્સિંગ સાહજનાવનાર દવા.

હાડકાના ઘનતા વધુ પરિવર્તન ઘણા શક્ય છે. અસંચિત ધ્યાન પહેલા હાડકાની નીચલી ઘનતા શોધી કાઢો. જો તને અસંચિત ધ્યાન પહેલાથી જુઓ હોય તે osteoporosis નું નિદાન કથવવું. ભવિષ્યમાં અસંચિત ધ્યાન શક્યતઃ અગાહી કથી શકો છો. તમને હાડકાને થોડાનીનો દર અને/અથવા સાથાથની અસંચિત દેખાવ નર્સિંગ ધરતિકથે, જો આ પરિવર્તન ઘણાં ક વર્ષ અથવા તેનાથી વધુના સમયના ગાળા દરમિયાન સંચલતિકથું 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 સંચિત મટે ક લાકડી અથવા ચલણગાડીનો ઉપયોગ કથે, સંકથ ઘણા મટે જુઓ જુઓ તાપિયાવાળા પગથપા વાપથે અને વસ્ત્રાદની શૂંટદરમિયાન ચલવા મટે ભેની પગદંડી જે લપસણી થઈ છે, તેના મટે ઘાસ ઉપર ચલો, વધે રક્કાવેલ ફૂંટસી જે વધે સુવાળી અને જુઓ ભેની હોય તુઓ અત્થનાક હોય છે, તેનાથી સાવધન રહો. જમીન અસંચિત ધ્યાન થનહી કથે. સુનશિચિત કથે કે દાદથ ઉપર સાથે પુચકાશ પડતે હોય અને ંને બજુ ઉપર હાથથખવા કહેથે હોય, tub, shower અને શૌચલયની દીવાલની નજીક દાંડા ખેસાડેલા હોય, બજુમું મુકેલી જુઓ જુઓ સ્ટાઈ વાપથે, તમને પથથીને પાસે સાથી થીતેઉજાસ આપનાથી તજી batteries થખો, ક તથ વીનાનો ફોન ખથીદવાનો વચિથ કથે કે જેને લીધેતમને ફોન જુઓ વગડે તુઓ જવાબ આપવા તમને દોડવું ન પડે અથવા જો તે પડી જાવ તે મદદ મટે ફોન કથી શકો.