

نظر ثانی شدہ 2018

اوسٹیوپوروسس کیا ہے؟

اوسٹیوپوروسس - لفظی معنی 'مسام دار ہڈیاں' - ایک طبی کیفیت ہے جس میں آپ کی ہڈیاں بوسیدہ ہو جاتی ہیں اور ان کے ٹوٹنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ٹوٹنے والے عام مقامات کلائی، ریڑھ اور گولہے ہیں۔ اگرچہ اوسٹیوپوروسس کا علاج ہو سکتا ہے تاہم پہلے مرحلے پر ہی اس کا تدارک کرنا بہتر ہے۔

اوسٹیوپوروسس کیسے ہوتا ہے؟

آپ کے پنجر کو بڑھنے اور فریکچر جیسے کسی نقصان کی مرمت کے لیے آپ کی ہڈیوں میں دو قسموں کے خلیے مستقل کام کرتے ہیں۔ 'اوسٹیوکلاسٹس' ہڈیوں کا بریک ڈاؤن (ضیاع) کرتا ہے جبکہ 'اوسٹیوبلاسٹس' اسے دوبارہ بناتا ہے۔ ہر 'تبدیلی' کے دور میں عام طور پر 200 دن لگتے ہیں۔

ہڈی کی تبدیلی کے اس عمل کو متعدد عوامل متاثر کرتے ہیں، جس میں ہارمونز، آپ کے ذریعہ کی جانے والی ورزش کی مقدار اور آپ کی غذا میں وٹامن ڈی اور کیلشیم کی مقدار شامل ہیں۔

ہڈی کی تبدیلی جس شرح سے ہوتی ہے وہ عام طور پر متوازن رہتی ہے۔ اگر جتنی ہڈی تبدیل ہوتی ہے اس سے زیادہ ہڈی ضائع ہو جاتی ہے تو، آپ کی ہڈیاں کم ٹھوس ہو جاتی ہیں اور آپ کو اوسٹیوپوروسس ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو اوسٹیوپوروسس ہوتا ہے تو آپ کی ہڈیاں زیادہ آسانی سے ٹوٹ سکتی ہیں۔

کس کو اوسٹیوپوروسس کا خطرہ ہے؟

تمام مردوں اور خواتین کو اوسٹیوپوروسس کا خطرہ ہے - ہر کسی کی ہڈیوں کچھ کثافت 35 سال کی عمر سے کم ہونی شروع ہو جاتی ہے اور یہ عمر بڑھنے کے معمول کا ایک حصہ ہے۔ البتہ، ایام یاس کے بعد عمر رسیدہ خواتین میں یہ زیادہ عام ہے، کیونکہ ان میں ایسٹروجین (estrogen) پیدا ہونا بند ہو جاتا ہے، جو ہڈیوں کو محفوظ رکھنے والا ہارمون ہے۔ ایام یاس کے بعد ہڈیاں اگلے پانچ تا دس سالوں میں زیادہ تیزی سے ضائع ہو سکتی ہیں۔

اوسٹیوپوروسس کے سبب ہونے والی ٹوٹ پھوٹ کے خطرے کو بڑھانے والے عوامل میں شامل ہیں:

- ہڈی ٹوٹنے کی شخصی سرگزشت، خاص طور پر بوسیدگی کے سبب ہونے والی ٹوٹ پھوٹ، جو یا تو اچانک ہوتی ہے، یا ہلکی چوٹ کے نتیجے میں جیسے کے معمولی طور پر گر پڑنا
- خاندان میں اوسٹیوپوروسس یا کم چوٹ میں ہڈی ٹوٹنے کی سرگزشت ہونا
- قبل از وقت ایام یاس
- پہلے لی گئی اسٹیرائڈ تھیراپی
- عدم اشتہا
- کم جسمانی وزن
- ناقص خوراک
- سگریٹ نوشی
- حد سے زیادہ الکحل نوشی
- ورزش یا حرکت پذیری کی کمی
- بغیر علاج کے طویل مدتی ہائپرٹھائرائیڈزم
- طویل مدت تک ہائپرٹھائرائیڈزم کا حد سے زیادہ علاج
- دیگر بیماریاں جیسے کہ گٹھیا نما وجع المفاصل، پیٹ سے متعلق مرض، اور ابتدائی ہائپرٹھائرائیڈزم

تھائرائیڈ کے مرض اور اوسٹیوپوروسس کے درمیان کیا ربط ہے؟

تھائرائیڈ ہارمون ہڈی کی تبدیلی کی شرح کو متاثر کرتا ہے۔ آپ کے جسم میں بہت زیادہ تھائرائیڈ ہارمون (یعنی تھائرائکسین) ہڈی کے ضائع ہونے کی رفتار کو بڑھا دیتا ہے۔ اگر یہ زیادہ تیزی سے ہوتا ہے تو اوسٹیوبلاسٹس اتنی تیزی سے ہڈی کے نقصان کی بھرپائی نہیں کر سکتے۔ اگر آپ کے جسم میں تھائرائکسین کی سطح طویل عرصے تک بہت زیادہ رہی ہے یا آپ کے جسم میں تھائرائیڈ کو تحریک دینے والے ہارمون (TSH) کی سطح طویل مدت تک بہت کم رہتی ہے تو اوسٹیوپوروسس ہونے کا خطرہ بہت زیادہ ہے۔ اس بات کے بھی کچھ ثبوت ہیں کہ TSH کی کم سطح والے لوگوں میں ہڈیوں کا ضیاع معمول کی TSH سطح والے لوگوں کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے ہوتا ہے خواہ ان کے خون میں تھائرائکسین کی پیمائش معمول کے دائرے میں ہی ہو، لیکن ابھی اس کا مطالعہ جاری ہے۔

بیش فعال تھائرائیڈ (ہائپرٹھائرائیڈزم)

اگر آپ کو ہائپر تھائرائیڈزم ہے تو، پہلا قدم بیش فعالیت کا علاج کرنا ہے۔ ایک بار آپ کے جسم میں تھائرائیڈ ہارمون کی سطح کم ہو کر معمول کی سطح پر آجائے تو ہڈی کے نقصان کی شرح اتنی تیز نہیں رہے گی اور ہڈی کی قوت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ البتہ، کچھ لوگوں کو تھائرائیڈ کے مرض کے ساتھ یا اس کے بغیر ہڈیوں کا مستقل نقصان ہوتا رہے گا، اور ایام یاس والی خواتین کو خاص طور پر اس کا زیادہ خطرہ ہے۔ اگر آپ کو طویل عرصے سے بغیر علاج شدہ ہائپر تھائرائیڈزم ہے اور اوسٹیوپوروسس سے متعلق خطرے کے دیگر عوامل اور ہڈیوں کی ٹوٹ پھوٹ ہے تو، آپ کے تھائرائیڈ کا علاج شروع ہونے کے بعد ہر دو سے تین سال پر ہڈی کی معدنی کثافت کے اسکین سے آپ کے خطرے کی تشخیص میں مدد ملے گی۔ اگر ہڈی کی کثافت کے اسکین میں اوسٹیوپوروسس ظاہر ہوتا ہے تو دوا کے ذریعہ اس کا علاج کیا جا سکتا ہے۔

کم فعال تھائرائیڈ (ہائپر تھائرائیڈزم)

کم فعال تھائرائیڈ بذات خود، اوسٹیوپوروسس کا خطرہ نہیں ہے، لیکن اگر آپ کے تھائرائیڈ کی سطحوں کو بڑھا کر معمول کی سطح پر لانے کے لیے آپ کو لیووتھائرائکسین تجویز کیا گیا ہے تو آپ کو اس بات کو یقینی بنانے کے لیے باقاعدگی سے، کم از کم سال میں ایک بار، خون کی جانچیں کروانی چاہیے کہ آپ کے تھائرائیڈ ہارمون کی سطحیں بہت زیادہ نہ ہوں۔

میں اپنے اوسٹیوپوروسس ہونے کے امکان میں کیسے کمی کر سکتا ہوں؟

آپ ایک اچھی متوازن غذا کھا کر، جس میں کیلشیم سے بھرپور غذائیں شامل ہوں، وٹامن ڈی کی معمول کی سطحیں برقرار رکھ کر، سگریٹ نوشی سے پرہیز کر کے، اپنی شراب نوشی کو مجوزہ حد کے اندر رکھ کر، اور پابندی سے ورزش کر کے اپنی ہڈیوں کو صحت مند رکھ سکتے ہیں۔ زیادہ اثر والی ورزشیں، جیسے کہ جاگنگ یا پاور واکنگ، ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں مدد کرتی ہیں۔ دیگر ورزشیں، جیسے کہ پیلاٹیس اور یوگا توازن کو بہتر بنانے میں کارآمد ہو سکتی ہیں، اس سے گرنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے جس سے ہڈیاں ٹوٹ سکتی ہیں۔ ہارمون ری پلیسمنٹ تھیراپی (HRT) خواتین میں اوسٹیوپوروسس کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے لیکن ابھی اس کی تجویز صرف ایام یاس کی علامات کے علاج کے لیے کیا جاتا ہے اور اس کا تعلق فرد کے لحاظ سے دیگر کیفیات کے بڑھے ہوئے جوکھم سے ہو سکتا ہے۔ موسم گرما کے مہینوں میں ہر دن سورج کی روشنی میں 10-20 منٹ گزارنا وٹامن ڈی کا بہترین ذریعہ فراہم کرتا ہے۔

مجھے کتنی مقدار میں کیلشیم لینا چاہیے؟

نیشنل اوسٹیوپوروسس سوسائٹی مردوں اور عورتوں، بشمول حاملہ خواتین کے لیے روزانہ 700 ملی گرام، یا اگر آپ دوا کے ذریعہ اوسٹیوپوروسس کے علاج پر ہیں تو روزانہ 1000 ملی گرام تک کیلشیم تجویز کرتی ہے۔ اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں تو آپ کو روزانہ 550 ملی گرام زیادہ کیلشیم لینے کی ضرورت ہے۔

کون سی غذائیں کیلشیم اور وٹامن ڈی پر مشتمل ہیں؟

کیلشیم زیادہ آسانی سے ڈیری مصنوعات (ترجیحی طور پر کم چکنائی والے) جیسے کہ دودھ، پنیر، اور دہی سے حاصل کی جاسکتی ہے۔ ایک پنٹ (570 ملی لیٹر) بغیر بالائی والے دودھ میں 880 ملی گرام کیلشیم ہوتا ہے۔ اگر آپ کو ڈیری مصنوعات پسند نہ ہوں یا آپ انہیں نہیں کھا سکتے ہوں تو بعض قسم کی مچھلیاں، اور ہری سبزیاں جیسے کہ بھنڈی اور ابو بھی کیلشیم کا اچھا ذریعہ ہیں۔ تیل والی مچھلی، جیسے کہ سالمن، ٹراؤٹ، میکریل، ہیرنگ (بشمول کیپرز) اور تازہ ٹیونا میں وٹامن ڈی ہوتا ہے۔ خواہ آپ اوسٹیوپوروسس کے لیے دیگر دوائیں لے رہے ہوں، تاہم اگر آپ کی غذا میں کافی کیلشیم یا وٹامن ڈی نہ ہو اور/یا پ کی ہڈی کی کثافت گھٹی ہوئی ہو تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے کیلشیم اور وٹامن ڈی کے تکملات لینے کے بارے میں بات کرنی چاہیے۔

کچھ اہم نکات....

- ایک بیش فعال تھائرائیڈ (ہائپر تھائرائیڈزم) اوسٹیوپوروسس ہونے کے امکان میں اضافہ کر سکتا ہے
- تھائرائیڈ کی بیش فعالیت کا علاج ہڈی کے نقصان کی شرح کو کم کر دے گا اور ہڈی کی قوت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔
- اگر آپ کو طویل عرصے سے بغیر علاج شدہ ہائپر تھائرائیڈزم ساتھ ہی اوسٹیوپوروسس سے متعلق خطرے کے دیگر عوامل ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے ہڈی کی معدنی کثافت کے اسکین کے بارے میں بات کریں
- کیلشیم اور وٹامن ڈی سے بھرپور غذا، اور باقاعدگی سے زیادہ اثر والی ورزش، آپ کو اوسٹیوپوروسس ہونے کے امکان کو کم کر سکتی ہے
- نیشنل اوسٹیوپوروسس سوسائٹی مردوں اور عورتوں، بشمول حاملہ خواتین کے لیے روزانہ 700 ملی گرام، اور اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں تو مزید 550 ملی گرام کیلشیم لینا تجویز کرتی ہے۔
- دوا کے ذریعہ اوسٹیوپوروسس کا علاج کروانے والے لوگوں کو لگ بھگ 1000 ملی گرام روزانہ کیلشیم لینے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔

مزید معلومات یہاں سے حاصل کی جاسکتی ہیں:

دی نیشنل اوسٹیوپوروسس سوسائٹی (NOS)

www.nos.org.uk

ٹیلی فون: 0808 800 0035

یہ بات بہت اچھی طرح معلوم ہے کہ تھائرائیڈ کے مسائل اکثر خاندانوں میں موروثی ہوتے ہیں اور اگر خاندان کے افراد بیمار ہوں تو انہیں اپنے جی پی (عمومی معالج) سے اس بارے میں بات کرنے کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے کہ آیا تھائرائیڈ کی جانچ کی ضرورت ہے۔

اگر اپنی تھائرائیڈ کی گڑبڑی کے بارے میں آپ کے سوالات یا تشویشات ہیں تو، آپ کو اپنے ڈاکٹر یا اسپیشلسٹ سے بات کرنی چاہیے کیونکہ وہ آپ کو بہتر مشورہ دے سکتے ہیں۔ آپ مزید معلومات اور مدد کے لیے، یا اگر اس کتابچہ میں دی گئی معلومات کے بارے میں آپ کا کوئی تبصرہ ہے تو آپ برٹش تھائرائیڈ فاؤنڈیشن سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

برٹش تھائرائیڈ فاؤنڈیشن

www.btf-thyroid.org

info@btf-thyroid.org

ٹیلیفون: 01423 810093

برٹش تھائرائیڈ فاؤنڈیشن ایک رجسٹرڈ رفاہی ادارہ ہے: انگلینڈ اور ویلز کا نمبر 1006391، سکاٹ لینڈ SC046037

تصدیق کردہ بذریعہ:

دی برٹش تھائرائیڈ ایسوسی ایشن - مریض کی نگہداشت اور تحقیق میں اعلیٰ معیارات کی حوصلہ افزائی کرنے والے طبی پیشہ ور افراد

www.british-thyroid-association.org

دی برٹش ایسوسی ایشن آف انڈوکرائن اینڈ تھائرائیڈ سرجنس - اندرونی ریزش والے غدود (تھائرائیڈ، پیراتھائرائیڈ اور ایڈرینل) کی سرجری میں خصوصی دلچسپی رکھنے والے برٹش سرجنوں کی نمائندہ باڈی

www.baets.org.uk

پہلا اجراء: 2008

نظر ثانی کردہ: 2011, 2015, 2018

© 2018 برٹش تھائرائیڈ فاؤنڈیشن