



ඔස්ට්‍රේලියානු රෝහල

සමඟ ජීවත්වෙමු

ඔබේ අත්විදිනියාවන්ට පාලනය කරගැනීම

ඔස්ටියෝපෝරෝසිස්

ඔස්ටියෝපෝරෝසිස් පිළිබඳ අත් පොත

ඔස්ටියෝපෝරෝසිස් යනු කුමක්ද ?

සාමාන්‍ය “අස්ට්‍රොටින්” කොලජන් සහ කැල්සියම් වලින් සමන්විත වන අතර ඒ සියල්ල මගින් අස්ට්‍රොටිලට ශක්තිය ලබාදෙයි, ඔස්ටියෝපෝරෝසිස් යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ ‘සිදුරු සහිත අස්ට්‍රොටිස්’ යන්නයි. එය ගෞලක් මෙන් සහ නොවන අතර ස්පොන්ජියස් මෙන් මිරිකීමට ලක්කල හැකි ඇටසැකිල්ලේ මෙම රෝගී තත්ත්වය අස්ට්‍රොටිස් දුර්වල කරන අතර අස්ට්‍රොටිස්මේ අවදානම වැඩි කරයි.



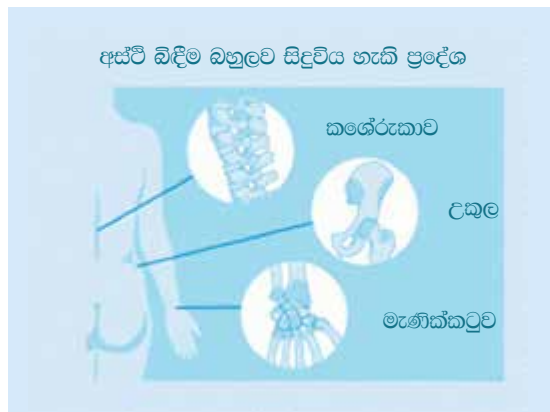
සාමාන්‍ය



ඔස්ටියෝපෝරෝසිස් තත්වයට ලක් වූ අස්ට්‍රොටිස්

සිරුරේ අස්ට්‍රොටිස් බිඳීම බහුලව සිදුවිය හැකි ප්‍රදේශ මොනවාද?

ඔස්ටියෝපෝරෝසිස් තත්වය හේතුවෙන් කශේරුකාව, උකුල හා මැණික්කටුව අස්ට්‍රොටිස් බිඳීම් වලට බහුලව ලක්විය හැකි ප්‍රදේශවේ, නමුත් ඔස්ටියෝපෝරෝසිස් ආශ්‍රිත අස්ට්‍රොටිස් බිඳීම් සිරුරේ ඕනෑම කොටසක ඇති අස්ට්‍රොටිස් සිදුවිය හැකිය.



ඔස්ටියෝපෝරෝසිස් රෝගය කෙතරම් සුලභද?

වයස 50 ට වැඩි කාන්තාවන් දෙදෙනෙකුගෙන් එක් අයෙක්

වයස 50 ට වැඩි පිරිමින් 5 දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙක්



ඔස්ටියෝපෝරෝසිස් හි රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

අස්ට්‍රොටිස් බිඳීමක් සිදුවනතුරු ඔස්ටියෝපෝරෝසිස් රෝගය කිසිදු රෝග ලක්ෂණක් පෙන්නුම් කරන්නේ නැත, ඔස්ටියෝපෝරෝසිස් බොහෝවිට නිහඬ රෝගයක් ලෙස හඳුන්වන්නේ මේ නිසාය.



ඔස්ටියෝපෝරෝසිස් වැළඳිය හැක්කේ කාටද?

කාන්තා හා පුරුෂ දෙපක්ෂයට ඔස්ටියෝපෝරෝසිස් රෝගය වැළඳීමේ අවධානමක් ඇති නමුත් පුරුෂ පක්ෂයට වඩා කාන්තාවන්ට ඔස්ටියෝපෝරෝසිස් ඇතිවීමේ වැඩි අවදානමක් ඇත්තේ ආර්තවාතාවයට පසු ඊස්ට්‍රජන් මට්ටම වේගයෙන් පහත වැටීම හේතුවෙනි. අස්ට්‍රොටිස් නිරෝගීව පවත්වා ගැනීමට ඊස්ට්‍රජන් ඉතා වැදගත් හෝමෝනයක් වන අතර ඊස්ට්‍රජන් මට්ටම අඩු වූ විට අස්ට්‍රොටිස් කැල්සියම් (හා අනෙකුත් බහිෂ් ලවණ) අහිමිවීම සිදුයෙත් සිදුවේ. ඒ අනුව ආර්තවාතාවයට පසු අස්ට්‍රොටිස් සහත්වය අඩුවීම වසරකට 1% - 5% කි. වයසට යත් ම පුරුෂයින්ගේද අස්ට්‍රොටිස් සහත්වය හීන වන නමුත් කලක් යන තුරු ඔවුන්ගේ අස්ට්‍රොටිස්කන්ධය ප්‍රමාණවත් වේ.



කෙසේ වෙතත් ලබාගන්නා කැල්සියම් ප්‍රමාණය අඩුවීම හා විටමින් ඩී උග්‍රතාවය වැනි ඇතැම් අවදානම් සාධක හේතුවෙන් වයස හා ආශ්‍රිත අස්ථි ඝනත්වය හීනවීම වැඩිවිය හැකිය. කාන්තාවන්ට වඩා පුරුෂයින් ඔස්ටියෝපොරෝසිස් අස්ථි බිඳීම් වලට ලක්වීම් අවම වුවත් එම අස්ථි බිඳීම් මගින් කාන්තාවන්ට වඩා පුරුෂ පක්ෂය අඩාඩින තත්වයන්ට ලක්වීම ඉහල වන අතර එය ඔවුන්ගේ මරණයට පවා හේතුවේ.

ඔස්ටියෝපොරෝසිස් හි අවදානම් සාධක මොනවාද?



ඔස්ටියෝපොරෝසිස් හා සම්බන්ධ අවදානම් සාධක ගණනාවක් තිබේ :

වතු අංක 1 ඔස්ටියෝපොරෝසිස් හි සාමාන්‍ය අවදානම් සාධක	
වෙනස් කල නොහැකි	වෙනස් කල හැකි
වයස	කැල්සියම් හෝ විටමින් ඩී උග්‍රතාවය
ස්ත්‍රීභාවය	එළවලු හා පලතුරු ආහාරයට ගැනීම අඩුවීම
ආර්තවාහාවය	කැලන්, සෝසියම් හා පුරෝටීන් ලබා ගැනීම වැඩිවීම
පවුලේ රෝග ඉතිහාසය	උදාසීන ජීවන රටාව
කුඩා ශරීර රාමුව හෝ සිරුරේ අඩුබර	දුම්පානය
අස්ථි බිඳීම් ඉතිහාසය හෝ උස අඩුවීමකට ලක්වීම	මධ්‍යසාර පානය වැඩිවීම



ඔබ අවදානමට ලක්වී ඇත්ද?

ඔබ අවදානමට ලක්වී ඇතිබව සිත්හම් පහත ප්‍රශ්නාවලිය සම්පූර්ණ කරන්න, ඔබ එක ප්‍රශ්නයකට වඩා ඔව් කියා පිළිතුරු දෙන්නේනම් ඔබට ඔස්ටියෝපොරෝසිස් ඇතිබවක් අදහස්වන්නේ නැති නමුත් එයින් ඇඟවෙන්නේ අවදානමක් ඇති බවත් ඔබ වෛද්‍ය වරයකුගෙන් උපදෙස් ලබාගත යුතු බවත් ය. ඔබ අස්ථි ඝනත්ව පරීක්ෂණයකට ලක්විය යුතු නම් ඔබේ වෛද්‍යවරයා ඔබට ඒ සඳහා උපදෙස් දෙනු ඇත. එය මිනිත්තු 15 ක් පමණ ගතවන ශල්‍ය නොවන ක්‍රියාවලියකි.

IOF විනාඩියක ඔස්ටියෝපොරෝසිස් අවදානම් පරීක්ෂණය

- ඔබේ දෙමව්පියන්ගෙන් එක් අයෙකුට ඔස්ටියෝපොරෝසිස් ඇතිබව හඳුනාගෙන හෝ සුළු ගැටීමකට හෝ වැරදීමකට ලක්වීමෙන් පසු උකුල බිඳීමක් සිදුවී ඇත්ද?
 ඔව් නැහැ
- සුළු ගැටීමකට හෝ වැරදීමකට ලක් වීමෙන් පසු ඔබගේ අස්ථියක් බිඳී ඇත්ද?
 ඔව් නැහැ
- ඔබ මාස තුනකට වැඩිකාලයක් කොර්ටි-කොස්ටේරෝයිඩ් පෙනි (උදා : කොර්ටිසෝන්, ප්රෙඩ්නිසෝන්) භාවිතාකර ඇත්ද?
 ඔව් නැහැ
- ඔබේ උසින් 3 cm කට වඩා (අඟල් 1කට පොඩ්ඩක් වැඩි) අඩුවීමක් සිදුවී තිබේද?
 ඔව් නැහැ
- ආරක්ෂිත සීමාවන් ඉක්මවා ඔබ නිතිපතා මත්පැන් පානය කරනවාද?
 ඔව් නැහැ
- ඔබ දිනකට දුම්වැටි 20 කට වඩා පානය කරනවාද?
 ඔව් නැහැ
- ඔබ පාවහසෙන් (සැලියක් රෝගය හෝ ක්රෝන් රෝගය හේතුවෙන් හටගන්නා) පෙළෙනවාද?
 ඔව් නැහැ
- කාන්තාවන් සඳහා
ඔබට වයස අවුරුදු 45 ට පෙර ආර්තවාහාවය ඇතිවුවාද?
 ඔව් නැහැ
- මාස 12 ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයකට (ගැබ්ගැනීම හෝ ආර්තවාහාවය ඇතිවීමෙන් පසුව) ඔබගේ ඔසප්වීම හතර වී තිබුණාද?
 ඔව් නැහැ
- මාස 12 ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයකට (ගැබ්ගැනීම හෝ ආර්තවාහාවය ඇතිවීමෙන් පසුව) ඔබගේ ඔසප්වීම හතර වී තිබුණාද?
 ඔව් නැහැ
- මාස 12 ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයකට (ගැබ්ගැනීම හෝ ආර්තවාහාවය ඇතිවීමෙන් පසුව) ඔබගේ ඔසප්වීම හතර වී තිබුණාද?
 ඔව් නැහැ
- ඔබ ටෙස්ටෝස්ටේරෝන් මට්ටම් අඩුවීම හේතුවෙන් බෙලහිනනාව, ලුබ්ධිතාව අඩුවීම හා අනෙකුත් ඒ හා සම්බන්ද රෝග ලක්ෂණ වලින් පීඩා විඳි තිබේද ?
 ඔව් නැහැ

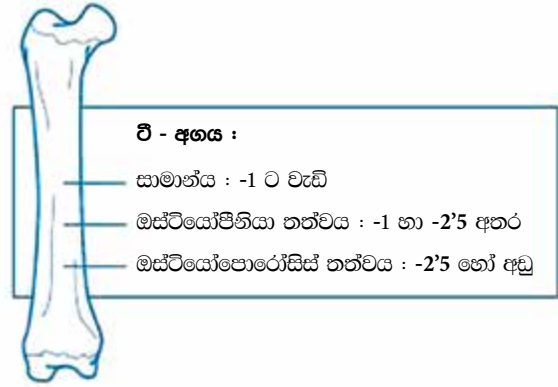
වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුත්තේ කුමන අවස්ථාවේ දී ද?

ඔස්ටියෝපෝරෝසිස් රෝගය කල් ඇතිව හඳුනා ගැනීම වැදගත් වේ. ඔබේ අවදානම් සාධක සලකා බලා රෝගය වැළැක්වීමේ ක්‍රමෝපායක් ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. ඔබ කාන්තාවක් නම් ආර්තවාහායට පෙර මෙය කිරීම වඩාත් සුදුසුය.



ඔස්ටියෝපෝරෝසිස් රෝග විනිශ්චය කරන්නේ කෙසේද?

සාමාන්‍ය එක්ස්කිරණ පරීක්ෂණයක් මගින් අස්ථිවල ඔස්ටියෝපෝරෝසිස් තත්වයන් පෙන්වා දෙන අතර එය සාමාන්‍ය අස්ථිවලට වඩා සිහින් හා සැහැල්ලු බව පෙනේ. අස්ථිසහතිව පරීක්ෂණය (වෛද්‍ය නාමය - ද්විත්ව ශක්ති එක්ස්-කිරණ අවශෝෂක සංයුතිය; **DXA**). එය සාමාන්‍යයෙන් උකුල් හා කශේරුකාවේ අස්ථිවල සහතිවය මනින කෙටි හා වේදනාවක් රහිත ස්කෑන් පරීක්ෂණයකි. මෙම පරීක්ෂණයේ ප්‍රථිඵලය ටී - අගය ලෙස හඳුන්වයි.



ඔස්ට්‍රියෝපෝරෝසිස් සඳහා ප්‍රතිකාර

ජීවන රටාවේ වෙනස්කම්

- ඔබේ දෛනික ආහාර හෝ කැල්සියම් අතිරේක මගින් ඔබේ සිරුරට ලැබෙන කැල්සියම් ප්‍රමාණය වැඩිකර ගැනීම.
- සෑම සතියකම ව්‍යායාම ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම
- දුම්පානය නතර කිරීම.
- මත්පැන් පානය අවම කිරීම.
- සී විටමින් උනන්දු නිවැරදි කර ගැනීමට සීමිත හිරු එළියට නිරාවරණය වීම වැඩි කිරීම හෝ විටමින් අතිරේක ලබා ගැනීම.



ඖෂධ

ඔස්ට්‍රියෝපෝරෝසිස් සඳහා ලබා දෙන ඖෂධ මගින් සිදුකරන්නේ අස්ථි බිඳින සෛල අකර්මය කිරීමත් අස්ථි සෑදී ඇති සෛල වලට බලපෑමක් නොකර සිටීමත් ය. මෙය අස්ථි ප්‍රමාණය අහිමිවීම අඩුකරන අතර කාලයත් සමග අස්ථි සනත්වයේ ශුද්ධ වැඩි වීමක් එමගින් ලබා ගත හැකිය. මේ සඳහා ඖෂධ වර්ග කීපයක් ඇත :

- කැල්සිට්‍රියෝල්
- ඇල්තාකැසිඩෝල්
- බිස්පොස්ගොනාටේස්
- ස්ට්‍රෝන්ටියම් රනෙලාටේ
- හෝමෝන ජර්නිස්ටාපන ප්‍රතිකාරය (HT)
- වර්ණය ඊස්ට්‍රජන් ප්‍රතිග්‍රාහක මොඩියුලේටර් (SERMs)
- වෙනත් ප්‍රතිකාරක



ගැටළු වළක්වා ගැනීමට මට තව කලහැක්කේ මොනවාද?

ඔස්ට්‍රියෝපෝරෝසිස් තිබීමෙන් ඔබට ඇති එක අවදානමක් වන්නේ ඔබ වැටීමකට ලක් වුවහොත් අස්ථි බිඳීමක් සිදුවිය හැකිවීමයි. ඔබ වැටීමේ අවදානම හෝ වෙනත් අනතුරු අවම කිරීම සඳහා ඔබට ගත හැකි පියවර ගණනාවක් තිබේ.

- ඔබේ පොළොව මතුපිට ආරක්ෂාකාරීව තබාගන්න.
- තෙත් මතුපිට මත ලිස්සායාමෙන් වලකින්න.
- වාරුවෙන් සිටින්න : ඔබේ කකුල්වලට වාරුවෙන් සිටීම අපහසු නම් ලිස්සා නොයන සුව පහසු රබර් අඩි ඇති සපත්තු පළඳින්න.
- ඔබට වාරුවෙන් සිටිය නොහැකි බව සිතේ නම් මත් පැන් පානය නොකරන්න.



ශක්තිමත් අස්ථි - ශක්තිමත් අනාගතය

ව්‍යායාම මගින් ඔස්ට්‍රියෝපෝරෝසිස් වළක්වා ගැනීමට හා ඔස්ට්‍රියෝපෝරෝසිස් ඇති අයට සහයක් ලබාදිය හැකිද?

අස්ථි භාවිතා නොකරන්නේ නම් ඒවා දුර්වලවේ. නිති පතා බර දැරා ගැනීමේ ව්‍යායාම සිදු කිරීම මගින් බර පැටවීමේ බලපෑමක් ඇතිකරන අතර මාංශපේශි දිගු කිරීම හා හැකිලීම මගින් අස්ථි උත්තේජනය කරයි. ජාතික ඔස්ට්‍රියෝපෝරෝසිස් සංගමය විසින් සතියකට තුන් වතාවක් අවම වශයෙන් විනාඩි 20 ක් ව්‍යායාම කිරීම නිර්දේශ කරයි.



බොහෝ අයට ප්‍රයෝජන වන් යැයි සැලකෙන ව්‍යායාම වලට ඇතුළත් වන්නේ:

අස්ථි ඝනත්වය ගොඩ නැගීමට හා පවත්වාගෙන යාමට වැදගත් වන ඔස්ටියෝපොරෝසිස් ව්‍යායාම වර්ග දෙකක් ඇත : බර දරාගැනීමේ සහ මාංශපේශි පුහුණු කිරීමේ ව්‍යායාම

බර දරාගැනීමේ ව්‍යායාම

මෙම ව්‍යායාම වලට සෘජුව සිටියදී ගුරුත්වාකර්ෂණයට එරෙහිව සිදුකරන ක්‍රියා කාරකම් ඇතුළත් වේ, බර දරණ ව්‍යායාම ඉහල බලපෑමක් හෝ අඩු බලපෑමක් සහිත ඒවා විය හැක.

බර දරණ ඉහල බලපෑමක් ඇති ව්‍යායාම අස්ථි සෑදීමට සහ ඒවා ශක්තිමත්ව තබා ගැනීමට උපකාරීවේ, ඔබ ඔස්ටියෝපොරෝසිස් නිසා අස්ථියක් කැඩී ඇත්නම් හෝ අස්ථියක් කැඩීමේ අවදානමක සිටිනම් ඔබට අධික බලපෑම් සහිත ව්‍යායාම වලින් වැළකී සිටිය යුතුය, ඔබට මේ පිලිබඳ සැකයක් ඇත්නම් ඔබගේ සෞඛ්‍යය සේවා ලබා දෙන්නා ගෙන් විමසන්න.



ඉහල බලපෑමක් ඇති බර දරණ ව්‍යායාම වලට උදාහරණ වන්නේ :

- නැටුම්
- ඉහල බලපෑමක් ඇති සවායු ව්‍යායාම (Aerobics) කිරීම
- දුර පා ගමන්
- හෙමන් දිවීම / දිවීම
- ලණු පැනීම
- පඩි නැගීම
- ටෙනිස්

අඩු බලපෑමක් ඇති බර දරණ ව්‍යායාම මගින් ද අස්ථි ශක්තිමත්ව පවත්වා ගැනීමට උදවු වන අතර ඔබට ඉහල බලපෑම් සහිත ව්‍යායාම කළ නොහැකිනම් වඩාත් ආරක්ෂිත විකල්පයක් වේ.

අඩු බලපෑමක් ඇති බර දරණ ව්‍යායාම වලට උදාහරණ වන්නේ :

- එලිප්ටික්ල් ව්‍යායාම පුහුණු යන්ත්‍ර භාවිතා කිරීම
- අඩු බලපෑමක් ඇති සවායු ව්‍යායාම (Aerobics) කිරීම
- පඩි පෙළ ව්‍යායාම යන්ත්‍ර භාවිතා කිරීම
- ට්‍රේඩ්මිල් එකක වේගයෙන් ඇවිදීම හෝ පිටත ඇවිදීම

මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම

මෙම ව්‍යායාම තුලින් ඔබගේ සිරුර, බරක් හෝ වෙනත් ප්‍රතිරෝධයක්, ගුරුත්වාකර්ෂණයට එරෙහිව වලනය කිරීමක් සිදුවේ ඒවා ප්‍රතිරෝධක ව්‍යායාම ලෙස හැඳින්වෙන අතර ඒවා වලට ඇතුළත් වන්නේ :

- බර ඉසිලීම
- ඇදෙනසුළු ව්‍යායාම පටි භාවිතා කිරීම
- බර ව්‍යායාම යන්ත්‍ර භාවිතය
- තමන්ගේ ශරීරයේ බර ඉසිලීම
- සෘජුව සිට ගැනීම හෝ ඇඟිලි තුඩුමත සිට ගැනීම වැනි ක්‍රියාකාරී වලනයන්

යෝගා හා පිලාටෙස් මගින් ශක්තිය, සමබරතාව හා නම්‍යතාව වැඩි දියුණු කලහැකිය. කෙසේ වෙතත්, සමහර ඉරියව් ඔස්ටියෝපොරෝසිස් ඇති අයට හෝ අස්ථි බිඳීමේ අවදානමක් ඇති අයට ආරක්ෂිත නොවනු ඇත. උදාහරණයක් වශයෙන් ඉදිරියට නැමෙන ව්‍යායාම සිදුකිරීම මගින් ඔබගේ කශේරුකාවේ අස්ථියක් බිඳීමට ලක්වීමේ අවදානමක් ඇත. භෞතිකීක්ෂකයකු හට ඔබට කුමන ව්‍යායාම ආරක්ෂිතද හා සුදුසුද යන්න පිලිබඳ උපදෙස් ලබාදීමේ හැකියාවක් ඇත.



MEGA We care

විසින් මහජන සහජන සඳහා නිකුත් කරනු ලැබේ