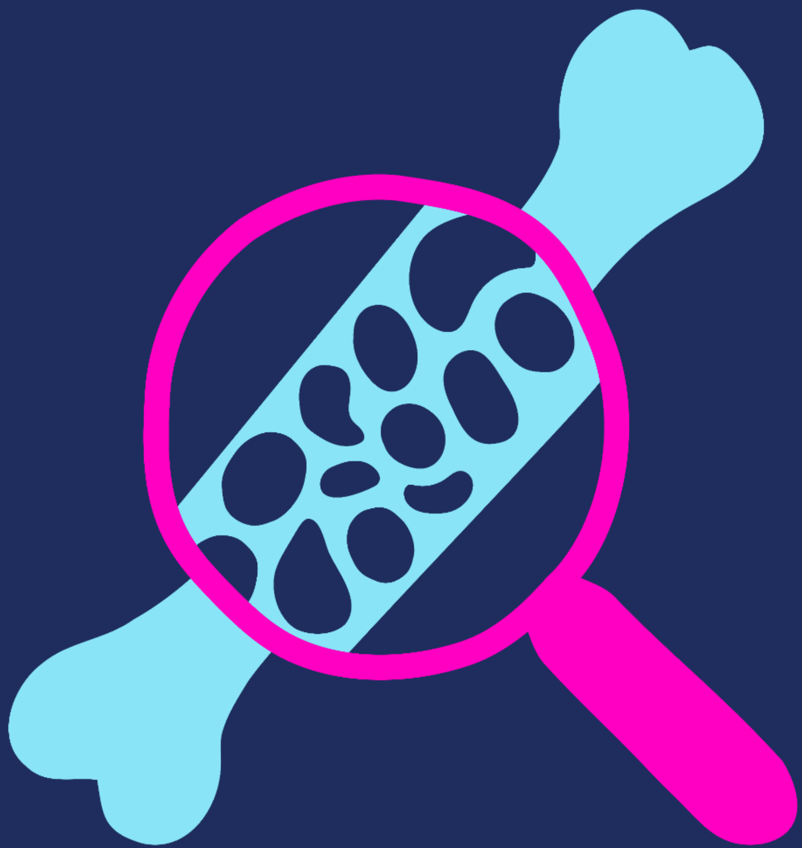
ROYAL OSTEOPOROSIS SOCIETY

Better bone health for everybody

ઓસ્ટિયોપોરોસિસ અને હાડકાં વિશે બધી માહિતી

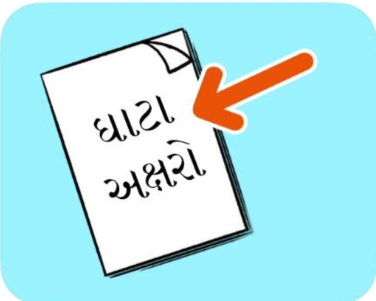


Easy Read

સરળ વાંચન

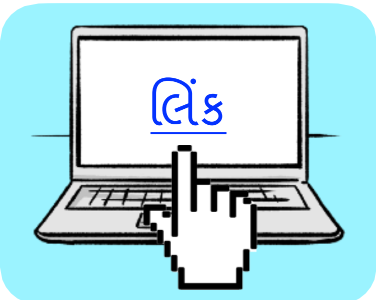
આ કેટલીક માહિતીનું સરળતાથી વાંચી શકાય તેવું સંસ્કરણ છે. બની શકે કે તેમાં બધી માહિતી ન હોય, પરંતુ તે તમને મહત્ત્વના ભાગો વિશે જણાવશે.

સરળ વાંચન માટેની આ પુસ્તિકામાં સરળ શબ્દો અને ચિત્રોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. કેટલાક લોકોને તેને વાંચવામાં હજી પણ મદદની જરૂર પડી શકે છે.



કેટલાક શબ્દો છે **ઘાટા** અક્ષરમાં છે. આનો અર્થ એ છે કે લખાણ વધુ જાડું અને વધુ ઘેરું છે. આ પુસ્તિકામાં આ શબ્દો મહત્ત્વના છે.

ક્યારેક જો કોઈ ઘાટા અક્ષરવાળો શબ્દ સમજવામાં મુશ્કેલ હોય, તો અમે તેનો અર્થ સમજાવીશું.



વાદળી અને અંડરલાઇન કરેલા શબ્દો એવી લિંક દર્શાવે છે કે જે તમને વેબસાઇટ અને ઇમેઇલ એડ્રેસ પર લઈ જાય છે. તમે કમ્પ્યુટરમાં આ લિંક પર ક્લિક કરી શકો છો.

આ પુસ્તિકામાં શું છે

આ પુસ્તિકા વિશે 4

તમારા હાડકાં 5

ઓસ્ટિયોપોરોસિસ શેના કારણે થાય છે? 6

તમને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ છે કે નહીં તે ડૉક્ટરો કેવી રીતે જણાવી શકે છે 8

ઓસ્ટિયોપોરોસિસ માટેની દવાઓ 13

હાડકું તૂટી ગયા પછી સાજા થવું 16

તમારા હાડકાંની સંભાળ લેવી 21

હાડકાં માટેની કસરત 25

મારી ઓસ્ટિયોપોરોસિસ માટેની માર્ગદર્શિકા 26

તમારા માટે વધુ સહાય 29

આ પુસ્તિકા વિશે

અમે Royal Osteoporosis Society છીએ. અમે એક ચેરિટી સંસ્થા છીએ જે લોકોને હાડકાં સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે.

ઓસ્ટિયોપોરોસિસ એક એવી આરોગ્યલક્ષી સ્થિતિ છે કે જે તમારા હાડકાંને નબળા બનાવે છે.

નબળા હાડકાં વધુ સરળતાથી તૂટી શકે છે.

જો તમને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ છે, તો અમે તમને માહિતી અને સહાય આપી શકીએ છીએ.

આ પુસ્તિકામાં ઓસ્ટિયોપોરોસિસ શું છે અને તમે તમારા હાડકાંની કઈ રીતે સંભાળ રાખી શકો તે સમજાવવામાં આવ્યું છે.

તમારા હાડકાં

ઓસ્ટિયોપોરોસિસ એક આરોગ્યલક્ષી સ્થિતિ છે. તે તમારા હાડકાંને નબળા બનાવે છે.

ઓસ્ટિયોપોરોસિસથી તમારું હાડકું તૂટવાની સંભાવના વધી શકે છે.

સામાન્ય રીતે પડી જવાથી આમ થાય છે.

તમને ડૉક્ટરો ફ્રેક્ચર વિશે જણાવી શકે છે. આ અસ્થિ ભંગ જેવું જ છે.

ઓસ્ટિયોપોરોસિસ ધરાવતા લોકોના કાંડા, નિતંબ અને કરોડરજ્જૂના હાડકાં તૂટી જવાની સંભાવના સૌથી વધુ હોય છે.

તૂટી ગયેલા હાડકાંથી દુખાવો થઈ શકે છે.

પરંતુ તૂટેલા હાડકાં સાજા થઈ શકે છે.

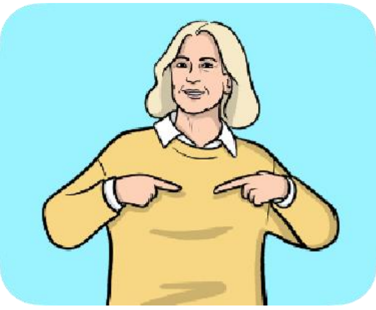
ઓસ્ટિયોપોરોસિસ શેના કારણે થાય છે?

ઘણાં કારણોસર ઓસ્ટિયોપોરોસિસ થાય છે.

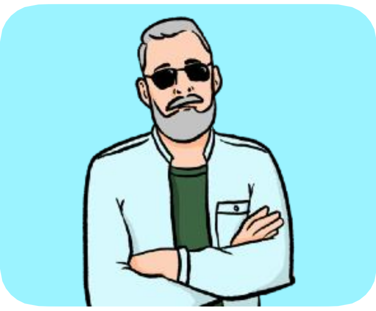
તમને નીચેની પરિસ્થિતિઓમાં ઓસ્ટિયોપોરોસિસ થવાની સંભાવના વધુ હોય છે:

- જો તમારા માતા-પિતાને તે હતું.

- તમે વૃદ્ધ થઈ રહ્યા હો.



- તમે એક સ્ત્રી છો.



પરંતુ અન્ય લોકોને, જેમ કે પુરુષો અને યુવા લોકોને, પણ ઓસ્ટિયોપોરોસિસ થઈ શકે છે.

કેટલીક આરોગ્ય સંબંધી પરિસ્થિતિઓ અને દવાઓ તમને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ થવાની સંભાવના વધારે છે.

જો તમે ધૂમ્રપાન કરો છો અને વધુ પડતા દારૂનું સેવન કરતા હો, તો તમને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ થવાની સંભાવના વધારે છે.

તમને ઑસ્ટિયોપોરોસિસ છે કે નહીં તે ડૉક્ટરો કેવી રીતે જણાવી શકે છે

ડૉક્ટરો ફક્ત તમારા દેખાવ કે અનુભવ પરથી ઑસ્ટિયોપોરોસિસ છે કે નહીં તે કહી શકતા નથી.

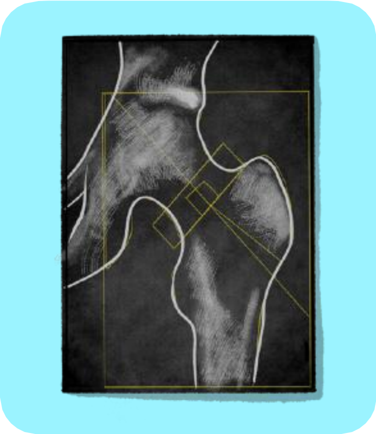
જો તમને ઑસ્ટિયોપોરોસિસ હોય, તો તમે તેને અનુભવી શકતા નથી.

જો તમારું હાડકું તૂટ્યું ન હોય, તો તમને દુખાવો નહીં થાય.

પરંતુ ડૉક્ટરો કેટલીક તપાસ કરાવી શકે છે.

આ તપાસો તેમને એ જાણવામાં મદદ કરશે કે શું તમને હાડકું તૂટવાની સંભાવના વધારે છે.

હાડકાંની ઘનતાનો સ્કેન



હાડકાંની ઘનતાનો સ્કેન એ એક પ્રકારની તપાસ છે કે જેમાં ડૉક્ટરો તમારા હાડકાં કેટલા મજબૂત છે તે તપાસે છે.

ક્યારેક તેને **DEXA સ્કેન**કહેવામાં આવે છે.

હાડકાંની ઘનતાનો સ્કેન એક સરળ સ્કેન છે. તે ખૂબ જ સુરક્ષિત છે. તેનાથી કોઈ પીડા થતી નથી.

તમારે 10 થી 15 મિનિટ સૂવાની જરૂર પડશે.

DEXA મશીન તમારું સ્કેન કરશે.

DEXA મશીન એ એક એવું મશીન છે કે જે તમારા હાડકાંને સ્કેન કરીને તેમને અંદરથી જુએ છે.

ડૉક્ટરોને હંમેશાં ઓસ્ટિયોપોરોસિસ છે કે નહીં તે જાણવા માટે હાડકાંની ઘનતાને સ્કેન કરવાની જરૂર હોતી નથી.

પરંતુ તે તેમને એ નિર્ણય લેવામાં મદદ કરી શકે છે કે તેઓ તમારી મદદ કેવી રીતે કરશે.

હાડકાંની ઘનતાના સ્કેનના પરિણામો એક સંખ્યા હોય છે. આ સંખ્યાને **T-Score** કહેવામાં આવે છે.

T-Score દર્શાવે છે કે તમારા હાડકાં એક યુવાન, સ્વસ્થ વયસ્કની તુલનામાં કેટલા મજબૂત છે.

જો તે ખૂબ જ ઓછી હોય, તો તેનો અર્થ એ છે કે તમને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ છે.

હાડકાંની ઘનતાનો સ્કેન કહી શકે છે કે તમને **ઓસ્ટિયોપેનિયા** તરીકે ઓળખાતી સ્થિતિ છે.

આ ત્યારે હોય છે જ્યારે તમારો T-Score ઓછો હોય, પરંતુ ઓસ્ટિયોપોરોસિસ માટે જરૂરી પ્રમાણ જેટલી ઓછી ન હોય.

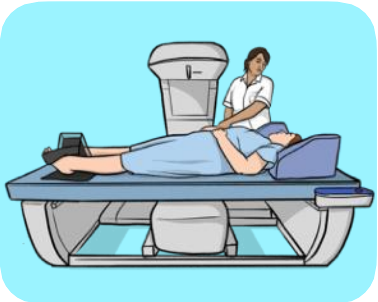
ફ્રેક્ચરના જોખમનું મૂલ્યાંકન

તમારે **ફ્રેક્ચરના જોખમનું મૂલ્યાંકન**કરાવવું પડશે.

આ એક ફોર્મ છે જે ડૉક્ટર તમારી સાથે ભરે છે.

તે તમને આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાન કરતી ટીમને તમારા વિશે વધુ માહિતી આપે છે.

તેમાં તમારી ઊંચાઈ, વજન અને તમારા આરોગ્ય વિશેની માહિતી સામેલ હોય છે.



જો તમારી પાસે DEXA સ્કેનનું પરિણામ હોય, તો તેનો પણ તેમાં સમાવેશ કરવામાં આવશે.

તે ડૉક્ટરોને એ જાણવામાં મદદ કરે છે કે તમને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ છે કે નહીં.

જો તમને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ હોય, તો તે ડૉક્ટરોને હાડકું તૂટવાની શક્યતા ગણવામાં મદદ કરે છે.

આ તેમને એ નિર્ણય લેવામાં મદદ કરશે કે તમારે હાડકાં મજબૂત રાખવા માટે દવા લેવાની જરૂર છે કે નહીં.

ઓસ્ટિયોપોરોસિસ માટેની દવાઓ

જો ડૉક્ટર તમને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ માટેની દવા આપે છે, તો તેનો અર્થ એ છે કે તમારું હાડકું તૂટવાની સંભાવના વધારે છે.

ઓસ્ટિયોપોરોસિસની દવાઓ હાડકાં તૂટવાની સંભાવના ઘટાડે છે.

ઓસ્ટિયોપોરોસિસ માટેની સૌથી સામાન્ય દવાઓને બિસ્ફોસ્ફોનેટ્સ (bisphosphonates) કહેવામાં આવે છે.

એલેન્ડ્રોનેટ (alendronate), ઇબાન્ડ્રોનેટ (ibandronate), રિસેડ્રોનેટ (risedronate) અને ઝોલેડ્રોનેટ (zoledronate) જેવા તેના નામ છે.

દવાઓ વિવિધ રીતે આપવામાં આવે છે. દવાઓ આપવાની સૌથી સામાન્ય રીત ગોળીઓ છે કે જેને તમે ગળી શકો છો.

ઓસ્ટિયોપોરોસિસ ધરાવતા લોકો માટે આ બધી દવાઓ સલામત છે.

પરંતુ જો આ તમારા માટે યોગ્ય ન હોય, તો અન્ય દવાઓ પણ છે.

સામાન્ય રીતે, તમારો **GP** જ નક્કી કરે છે કે તમે કઈ દવા લેશો.

તમારો **GP** તમારા સ્થાનિક ફેમિલી ડૉક્ટર છે.

પરંતુ જો તમારા GPને લાગે કે તમને તેની જરૂર છે, તો તેઓ તમને નિષ્ણાત ડૉક્ટર પાસે મોકલી શકે છે.

જો તમે ઇચ્છતા ન હોવ તો કોઈ પણ તમને દવા લેવા માટે દબાણ કરી શકતું નથી.

પરંતુ એ મહત્ત્વપૂર્ણ છે કે તમે સમજો કે ઓસ્ટિયોપોરોસિસની દવાઓ તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે.

જો તમારી દવા વિશે તમને કોઈ પ્રશ્ન હોય, તો તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.

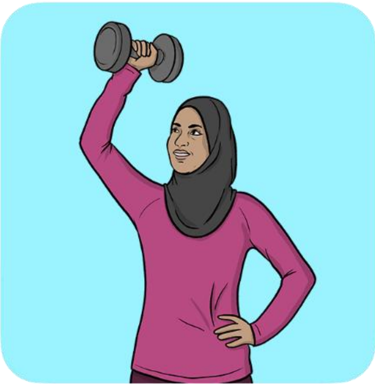
હાડકું તૂટી ગયા પછી સાજા થવું

જો તમારું હાડકું તૂટી જાય, તો સામાન્ય રીતે તે આશરે 6 થી 8 અઠવાડિયામાં સારું થઈ જાય છે.

પરંતુ હાડકું ફરીથી પહેલાં જેવી રીતે ઉપયોગમાં લઈ શકાય તે માટે તમને વધુ સમય લાગી શકે છે.

તૂટી ગયેલું કાંડુ

જો તમારું કાંડુ તૂટી ગયું હોય, તો સામાન્ય રીતે તે સાજું થાય ત્યાં સુધી પ્લાસ્ટર કાસ્ટની જરૂર પડે છે.

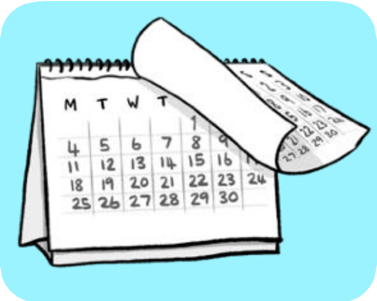


લગભગ 6 અઠવાડિયા પછી, તમે કાસ્ટ દૂર કરી શકશો.

પછી તમે તમારા કાંડાને ફરીથી મજબૂત બનાવવા માટેની કસરતો શરૂ કરી શકો છો.

નિતંબ તૂટી જવું

જો તમારું નિતંબ તુટી ગયું હોય, તો સામાન્ય રીતે તમને ઓપરેશનની જરૂર પડશે.

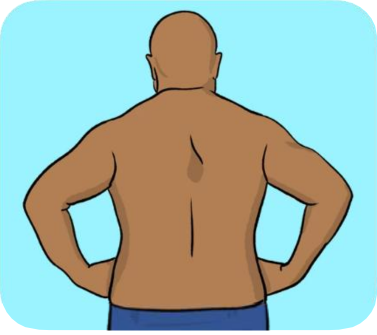


તે સારું થવામાં લાંબો સમય લાગી શકે છે.

તમારે સાજા થવામાં મદદ માટે **ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ** નામના આરોગ્ય વ્યાવસાયિકની સહાય લેવી પડી શકે છે.

તમને તમારા રોજિંદા કાર્યો અને પ્રવૃત્તિઓમાં મદદની જરૂર પડી શકે છે.

કરોડરજ્જૂમાં ફ્રેક્ચર



કરોડરજ્જૂમાં ફ્રેક્ચર એટલે ઓસ્ટિયોપોરોસિસને કારણે તમારી પીઠનું હાડકું દબાઈ જવું.

આ એક પ્રકારનું તૂટેલું હાડકું છે. તે સારું થવામાં કેટલાક મહિના લાગી શકે છે.

આ મોટા અકસ્માતમાં તમારી પીઠમાં ભંગાણ જેવું નથી.

તે ઘણું પીડાદાયક હોઈ શકે છે. પરંતુ ક્યારેક તેનાથી બિલકુલ પીડા થતી નથી.

તમે સામાન્ય રીતે ઘરે જ સારા થઈ શકો છો.

તમારી પીઠના હાડકાં તેના જૂના આકારમાં પાછા આવશે નહીં.

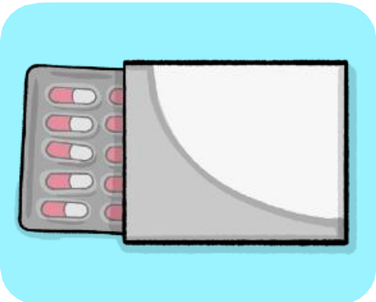
તો કરોડરજ્જૂનું હાડકું તૂટી ગયા પછી કદાચ તમારી પીઠ વાંકી થઈ શકે છે.

દુખાવો

તમારું હાડકું તૂટે ત્યારે દુખાવો થઈ શકે છે. આ એક તીવ્ર પીડા હોઈ શકે છે અને તે ઝડપથી શરૂ થઈ શકે છે.

સાજા થયેલા હાડકાંમાં પણ ક્યારેક પીડા થઈ શકે છે.

પીડા ઓછી કરવામાં મદદ કરવા માટે તમે કેટલીક બાબતો કરી શકો છો.



તમે તમારી ફાર્મસીમાંથી **પેરાસિટામોલ (paracetamol)** અને **ibuprofen** જેવી દવાઓ ખરીદી શકો છો.

જો આ કામ ન કરે, તો તમે તમારા GP સાથે વાત કરી શકો છો.

તેઓ તમને વધુ શક્તિશાળી પીડા નિવારક દવા આપી શકે છે.

પીડા ઓછી કરવામાં મદદ કરવા માટે અન્ય ઉપાયો પણ છે, જેમ કે વ્યાયામ અથવા બરફના પેક.

તમારા હાડકાંની સંભાળ લેવી

સારો આહાર લેવાથી અને સંતુલિત આહાર રાખવાથી તમારા હાડકાંની સંભાળ લેવામાં મદદરૂપ મળે છે.

ખૂબ વધારે પ્રમાણમાં કોફી કે કોલા જેવા છમકારાવાળા પીણાં પીવાનું ટાળો.

ખૂબ વધુ મીઠું ખાવાનું ટાળો.

કેલ્શિયમ અને **વિટામિન ડી** તમારા હાડકાં માટે સારાં છે. તે વિવિધ ખોરાકમાં હોય છે અને તમે સૂર્યમાંથી વિટામિન ડી મેળવી શકો છો.

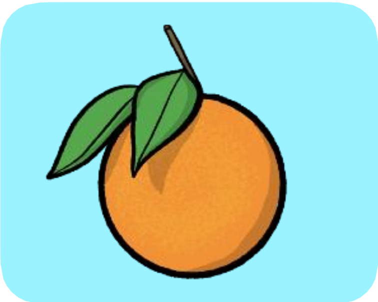
કેલ્શિયમ

તમારા ડૉક્ટર તમને વધુ કેલ્શિયમ લેવાનું કહી શકે છે.

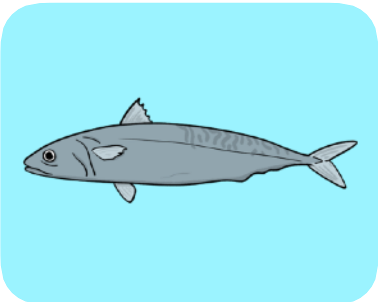
તમે તે આમાંથી મેળવી શકો છો:

- દૂધ, ચીઝ અને દહીં.

- બ્રોકોલિ અથવા કોબી જેવી લીલા પાંદડાવાળી શાકભાજી.



- ફળો, જેમ કે નારંગી, સેટ્સૂમે અને સુકા અંજીર.

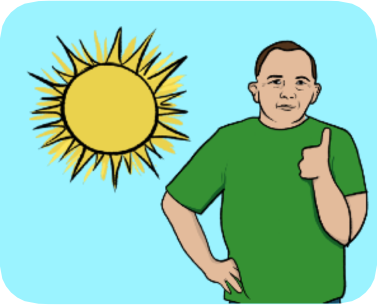


- માછલીઓ, જેમ કે સાર્ડિન.

વિટામિન ડી

તમે સૂર્યપ્રકાશમાંથી વિટામિન ડી મેળવી શકો છો.

તમે તેને ગોળીઓ અને કેટલાક ખોરાકમાંથી પણ મેળવી શકો છો.



ઉનાળા દરમિયાન, તમારે દરરોજ લગભગ 10 મિનિટ માટે સૂર્યપ્રકાશમાં જવું જોઈએ.

દાઝી ન જવાય તે માટે સાવચેત રહો.

તમારે ફક્ત તમારા ચહેરા અને હાથની ત્વચા જ ખુલ્લી રાખવાની જરૂર હોય છે.

શિયાળામાં, તમને **વિટામિન ડી સપ્લિમેન્ટ** તરીકે ઓળખીતી ગોળી લેવાની જરૂર પડી શકે છે. તમે દુકાનોમાંથી તે મેળવી શકો છો.

દારૂ અને ધૂમ્રપાન

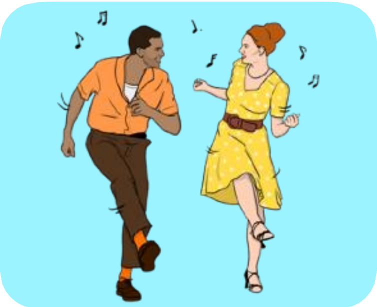
જો તમે ધૂમ્રપાન કરો છો અથવા વધારે દારૂ પીતા હો, તો તમને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ થવાની સંભાવના વધી શકે છે.

આનાથી તમારું હાડકું તૂટવાની સંભાવના વધી જાય છે.

તમે દારુનું સેવન ઓછું કરવા કે ધૂમ્રપાન ઓછું કરવા માટે તમારા GP પાસેથી સહાય મેળવી શકો છો.

હાડકાં માટેની કસરત

કસરત તમારા હાડકાં અને સ્નાયુઓને મજબૂત રાખવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

તમારા હાડકાંને મદદરૂપ થાય તેવી 3 પ્રકારની કસરતો તમે કરી શકો છો:

1. હાડકાં મજબૂત રાખનારી કસરતો.

   આમાં નૃત્ય, જોગિંગ, ટેનિસ રમવું, વજન ઉઠાવવું, પુશ-અપ અથવા સિટ-અપ કરવાનું સામેલ છે.

2. તમારા સંતુલનમાં મદદરૂપ થનારી કસરતો.

   આમાં નૃત્ય, યોગ અથવા **તાઈ ચી** અથવા **પિલેટ** નામની કસરતોનો સમાવેશ થાય છે.

3. તમારા પીઠના સ્નાયુઓને મજબૂત રાખવા માટેની કસરતો.

   તે તમારી પીઠને ટટ્ટાર રાખવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે અને જો તમને કરોડરજ્જૂનું ફ્રેક્ચર હોય, તો તેમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

મારી ઓસ્ટિયોપોરોસિસ માટેની માર્ગદર્શિકા

તમે તમારા ઓસ્ટિયોપોરોસિસ વિશે નોંધ બનાવવા માટે આ પેજનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

મુખ્ય હોસ્પિટલ અથવા GPનો સંપર્ક

આ આરોગ્ય સંભાળ સ્ટાફના સભ્ય છે, જેની સાથે તમે તમારા ઓસ્ટિયોપોરોસિસ વિશે સૌથી વધુ વાત કરો છો.

નામ:

તેમનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો:

કેલ્શિયમ અને વિટામિન ડી

તમારા ડૉક્ટરે તમને કેટલું કેલ્શિયમ અને વિટામિન ડી લેવાનું કહ્યું છે, તે લખો:

દિવસમાં કેલ્શિયમના મિલિગ્રામ (mg)

દિવસમાં વિટામિન ડી માઇક્રોગ્રામ (μg)

તમે આટલું પ્રમાણ કેવી રીતે મેળવશો?

દવા

તમારા ડૉક્ટરે તમને જે દવાઓ લેવાનું કહ્યું હોય તેને અને તેને લેવાની રીત લખો:

કસરત, ખોરાક અને પીણા

સ્વસ્થ રહેવા માટે તમે શું કરવાના છો, તે લખો:

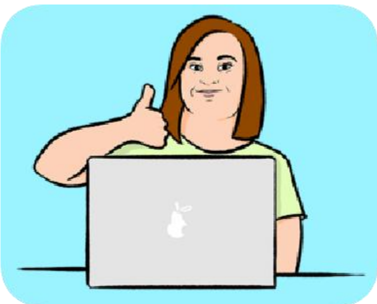
તમારા માટે વધુ સહાય

તમે અમારી અન્ય પુસ્તિકામાં ઓસ્ટિયોપોરોસિસ વિશે વધુ જાણી શકો છો
'મજબૂત હાડકાં માટે સ્વસ્થ જીવનશૈલી'.

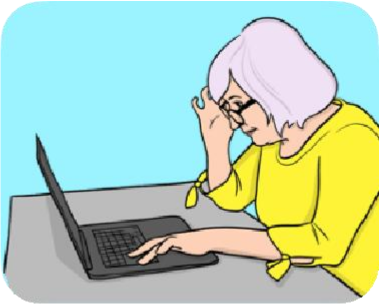
તમે અમારી વેબસાઇટ પર વધુ માહિતી અને સહાય મેળવી શકો છો: theros.org.uk

અમારી નર્સો તમને સહાય કરી શકે છે અને તમારા હાડકાંને સ્વસ્થ રાખવા અંગેના તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકે છે.

તમે 0300 102 3030 પર કૉલ કરી શકો છો



અથવા nurses@theros.org.uk પર ઇમેઇલ કરો



જો તમે ઓસ્ટિયોપોરોસિસ ધરાવતા અન્ય લોકો સાથે વાત કરવા ઇચ્છતા હો, તો અમારી પાસે એક ઓનલાઇન સમુદાય છે:

www.theros.org.uk/online-community

છેલ્લી સમીક્ષા: જાન્યુઆરી 2026
આગામી સમીક્ષા: જાન્યુઆરી 2029

સરળ વાંચન માટેની આ પુસ્તિકા easy-read-online.co.uk દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવી હતી
AST Language Services દ્વારા તેનો અનુવાદ કરવામાં આવ્યો હતો
આ પુસ્તિકામાં Photosymbols અને Shutterstock પાસેથી લાઇસન્સ મેળવેલા ફોટા સામેલ છે

©Royal Osteoporosis Society 2026. બધા અધિકારો આરક્ષિત છે.
Royal Osteoporosis Society ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (1102712), સ્કોટલેન્ડ (SC039755) અને આઇલ ઓફ મેન (1284)માં નોંધાયેલી ચેરિટી છે. તે ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં ગેરંટી દ્વારા મર્યાદિત કંપની તરીકે (04995013) અને આઇલ ઑફ મેનમાં વિદેશી કંપની (006188F) તરીકે નોંધાયેલી છે.
નોંધણીનું સરનામું: St. James House, Lower Bristol Road, Bath, BA2 3BH