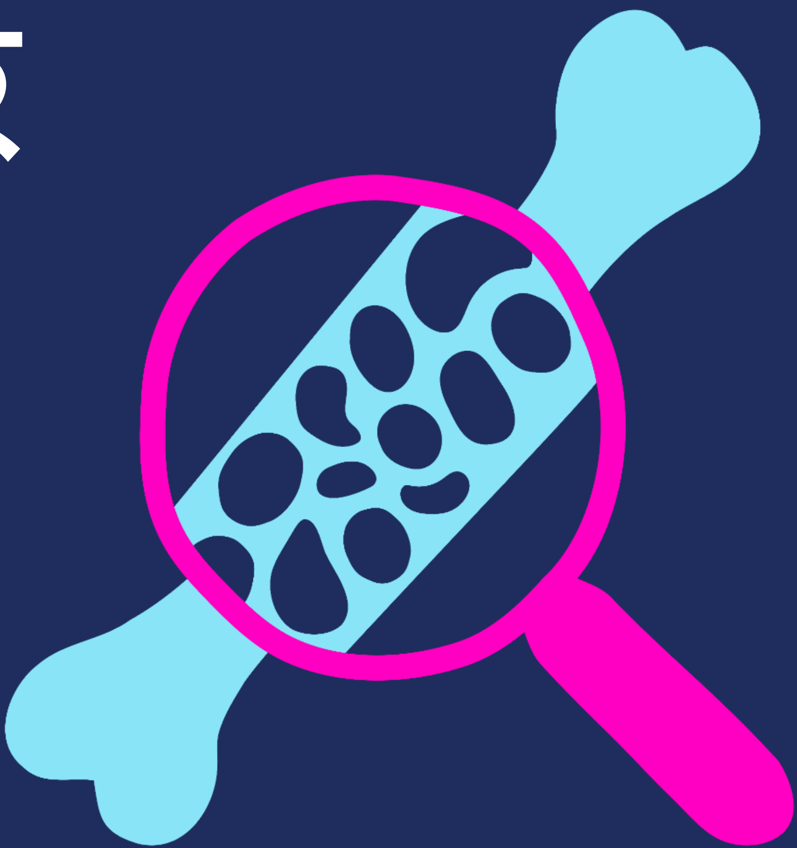
ROYAL OSTEOPOROSIS SOCIETY

Better bone health for everybody

অস্টিওপোরোসিস এবং হাড় সম্পর্কে সব কিছু

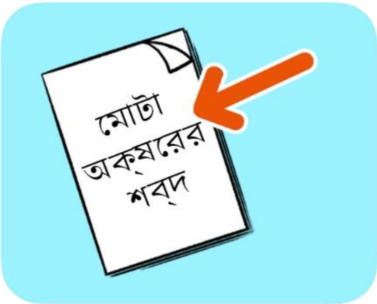


Easy Read

সহজপাঠ্য

এটি হল কিছু তথ্যের সহজপাঠ্য সংস্করণ। এতে সমস্ত তথ্য নাও থাকতে পারে, তবে এটি আপনাকে গুরুত্বপূর্ণ অংশগুলো সম্পর্কে জানাবে।

এই সহজপাঠ্য পুস্তিকাতে সহজ শব্দ এবং ছবিগুলি ব্যবহার করা হয়। কিছু মানুষ তবুও এটি পড়তে সহায়তা চাইতে পারেন।



কিছু শব্দ **মোটা হরফে** আছে। এর মানে হলো লেখাটি আরও মোটা এবং আরও গাঢ়। এগুলি পুস্তিকার গুরুত্বপূর্ণ শব্দ।

মাঝে মাঝে কোনো মোটা হরফের শব্দ বুঝতে অসুবিধা হলে, আমরা তার অর্থ ব্যাখ্যা করে দেব।

নীল এবং আন্ডারলাইন করা শব্দগুলি আপনাকে সেই লিংকগুলি দেখায় যেগুলি আপনাকে ওয়েবসাইট এবং ইমেইল ঠিকানায় নিয়ে যায়। আপনি কম্পিউটারে এই লিঙ্কগুলোতে ক্লিক করতে পারেন।

এই পুস্তিকায় কী আছে

এই পুস্তিকাটি সম্পর্কে 4

আপনার হাড় 5

অস্টিওপোরোসিস কী কারণে হয়? 6

ডাক্তাররা কীভাবে জানতে পারবেন আপনার অস্টিওপোরোসিস আছে 8

অস্টিওপোরোসিসের ওষুধ 13

একটি হাড় ভাঙ্গার পর সেরে ওঠা 16

আপনার হাড়ের যত্ন নেওয়া 21

হাড়ের জন্য ব্যায়াম 25

আমার অস্টিওপোরোসিস নির্দেশিকা 26

আপনার জন্য আরও সহায়তা 29

এই পুস্তিকাটি সম্পর্কে

আমরা হলাম রয়্যাল অস্টিওপোরোসিস সোসাইটি (Royal Osteoporosis Society)। আমরা একটি দাতব্য সংস্থা যা মানুষকে সুস্থ হাড়ের স্বাস্থ্য অর্জনে সহায়তা করে।

অস্টিওপোরোসিস একটি স্বাস্থ্যগত রোগ অবস্থা যা আপনার হাড়কে দুর্বল করে তোলে।

দুর্বল হাড় সহজেই ভেঙে যেতে পারে।

যদি আপনার অস্টিওপোরোসিস থাকে, তাহলে আমরা আপনাকে তথ্য এবং সহায়তা দিতে পারি।

এই পুস্তিকাটি ব্যাখ্যা করে অস্টিওপোরোসিস কী এবং আপনি কীভাবে আপনার হাড়ের যত্ন নিতে পারেন।

আপনার হাড়

অস্টিওপোরোসিস একটি স্বাস্থ্যগত সমস্যা। এটি আপনার হাড় দুর্বল করে দেয়।

অস্টিওপোরোসিস আপনার হাড় ভাঙ্গার সম্ভাবনাকে অনেকটাই বাড়িয়ে দিতে পারে।

এটি সাধারণত পড়ে যাওয়ার পর ঘটে।

আপনি হয়তো ডাক্তারদের **ফ্র্যাকচার**সম্পর্কে কথা বলতে শুনবেন। এটি হাড় ভাঙ্গার মতোই।

অস্টিওপোরোসিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সবচেয়ে বেশি কব্জি, নিতম্ব এবং মেরুদণ্ডের হাড় ভেঙ্গে যাওয়ার প্রবণতা থাকে।

হাড় ভাঙ্গার জন্য প্রচন্ড ব্যথা হতে পারে।

তবে ভাঙ্গা হাড় সেরে যেতে পারে।

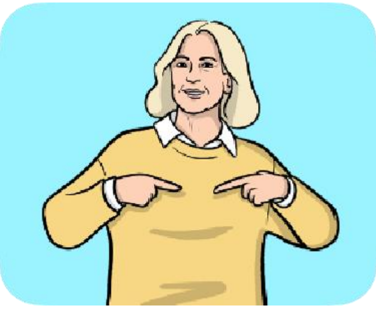
অস্টিওপোরোসিস কী কারণে হয়?

অস্টিওপোরোসিসের অনেক কারণ রয়েছে।

আপনার অস্টিওপোরোসিস হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি থাকে, যদি:

- আপনার বাবা-মায়ের তা থাকে।

- আপনার বয়স বৃদ্ধি পায়।



- আপনি একজন মহিলা হন।

কিন্তু অন্যান্য ব্যক্তিরা, যেমন পুরুষ এবং যুবারাও অস্টিওপোরোসিসে আক্রান্ত হতে পারে।

কিছু স্বাস্থ্যগত অবস্থা এবং ওষুধ আপনার অস্টিওপোরোসিসে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়।

আপনি যদি ধূমপান করেন এবং প্রচুর মদ্যপান করেন, তাহলে আপনার অস্টিওপোরোসিসে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

ডাক্তাররা কীভাবে জানতে পারবেন আপনার অস্টিওপোরোসিস আছে

ডাক্তাররা শুধুমাত্র আপনার চেহারা বা অনুভূতির ভিত্তিতে অস্টিওপোরোসিস আছে কিনা বলতে পারবেন না।

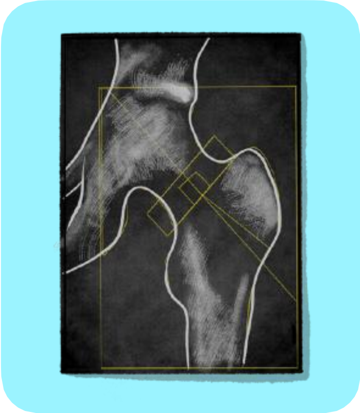
আপনার অস্টিওপোরোসিস আছে কি না তা আপনি অনুভব করতে পারবেন না।

যতক্ষণ না আপনার একটি হাড় ভাঙ্গছে, আপনি ব্যথা অনুভব করবেন না।

তবে ডাক্তাররা কিছু পরীক্ষা করে তা জানতে পারেন।

এই পরীক্ষাগুলো তাদের জানতে সাহায্য করবে যে, আপনার হাড় ভাঙ্গার সম্ভাবনা কতটা বেশি।

হাড়ের ঘনত্ব স্ক্যান



হাড়ের ঘনত্ব স্ক্যান হল এক ধরনের পরীক্ষা, যেখানে ডাক্তাররা দেখেন আপনার হাড় কতটা শক্তিশালী।

কখনও কখনও এটিকে **DEXA স্ক্যান**বলা হয়।

হাড়ের ঘনত্ব স্ক্যান একটি সহজ স্ক্যান। এটি খুবই নিরাপদ। এতে ব্যথা হয় না।

আপনাকে 10 থেকে 15 মিনিট শুয়ে থাকতে হবে।

DEXA মেশিন আপনার স্ক্যান করবে।

DEXA মেশিন হল এমন একটি যন্ত্র যা আপনার হাড় স্ক্যান করে হাড়ের অভ্যন্তরে খতিয়ে দেখে।

আপনার অস্টিওপোরোসিস আছে কিনা জানতে ডাক্তারদের সবসময় হাড়ের ঘনত্ব স্ক্যান করার প্রয়োজন হয় না।

কিন্তু আপনাকে কীভাবে সাহায্য করতে হবে সেই সিদ্ধান্ত নিতে এটি তাদের সহায়তা করতে পারে।

হাড়ের ঘনত্ব স্ক্যানের ফলাফল একটি সংখ্যা। এই সংখ্যাটিকে **T-Score** বলা হয়।

T-Score নির্দেশ করে যে, আপনার হাড়, তরুণ সুস্থ প্রাপ্তবয়স্কের তুলনায় কতটা শক্তিশালী।

যদি এর মান খুবই কম হয়, তাহলে এর মানে আপনার অস্টিওপোরোসিস আছে।

হাড়ের ঘনত্ব স্ক্যান আপনাকে জানাতে পারে যে, আপনার **অস্টিওপোরোসিস** নামের একটি স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে।

এটি হয় যখন আপনার T-Score নিম্ন থাকে, কিন্তু অস্টিওপোরোসিস হওয়ার মত অতটা কমও নয়।

ফ্র্যাকচার হওয়ার ঝুঁকি মূল্যায়ন

আপনাকে **ফ্র্যাকচার হওয়ার ঝুঁকি মূল্যায়ন** করাতে হবে।

এটি একটি ফর্ম যা ডাক্তার আপনার সহযোগিতায় পূরণ করেন।

এটি আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলকে আপনার সম্পর্কে আরও তথ্য দেয়।

এতে আপনার উচ্চতা, ওজন এবং আপনার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য অন্তর্ভুক্ত থাকে।

যদি আপনার কাছে DEXA স্ক্যানের ফলাফল থাকে, তবে তা-ও এতে অন্তর্ভুক্ত থাকবে।

এটি ডাক্তারদের জানতে সাহায্য করে যে, আপনার অস্টিওপোরোসিস আছে কিনা।

যদি আপনার অস্টিওপোরোসিস থাকে, তাহলে এটি ডাক্তারদের হাড় ভাঙ্গার সম্ভাবনা নিরূপণে সাহায্য করে।

এটি তাদের সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে যে, আপনার হাড়কে আরও শক্তিশালী রাখতে ওষুধের প্রয়োজন আছে কিনা।

অস্টিওপোরোসিসের ওষুধ

যদি কোনো ডাক্তার আপনাকে অস্টিওপোরোসিসের ওষুধ দেন, তাহলে এর মানে হলো আপনার হাড় ভাঙ্গার বেশি সম্ভাবনা রয়েছে।

অস্টিওপোরোসিসের ওষুধ হাড় ভাঙ্গার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়।

অস্টিওপোরোসিসের জন্য সবচেয়ে পরিচিত ওষুধগুলোকে **বিসফসফোনেট** (**bisphosphonates**) বলা হয়।
সেগুলির নাম হল অ্যালেন্ড্রোনেট (alendronate), ইবাণ্ড্রোনেট (ibandronate), রাইসেড্রোনেট (risedronate) এবং জোলেড্রোনেট (zoledronate) ।

ওষুধগুলি বিভিন্নভাবে দেওয়া হয়। সবচেয়ে সাধারণ ওষুধগুলো হল আপনি গিলে খেতে পারেন এমন ট্যাবলেট।

এই সমস্ত ওষুধই অস্টিওপোরোসিস থাকা ব্যক্তিদের পক্ষে নিরাপদ।

কিন্তু যদি এগুলো আপনার জন্য ঠিক না হয়, তাহলে ভিন্ন ওষুধও আছে।

সাধারণত, কোন ওষুধ আপনি নেবেন তা আপনার **GP** -ই নির্ধারণ করবেন।

আপনার **GP** হলেন আপনার স্থানীয় পারিবারিক চিকিৎসক।

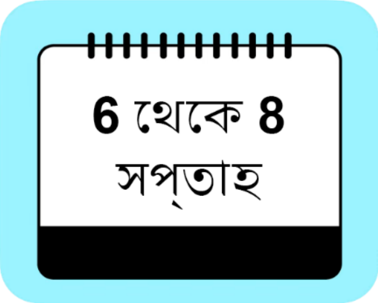
কিন্তু আপনার GP প্রয়োজন মনে করলে, আপনাকে একজন বিশেষ ডাক্তারের কাছে পাঠাতে পারেন।

আপনি যদি না চান, তাহলে কেউ আপনাকে ওষুধ খেতে বাধ্য করতে পারে না।

কিন্তু আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ যে, আপনি যাতে বোঝেন, অস্টিওপরোসিসের ওষুধগুলো কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

আপনার ওষুধ সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকলে,
আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

একটি হাড় ভাঙ্গার পর সেরে ওঠা

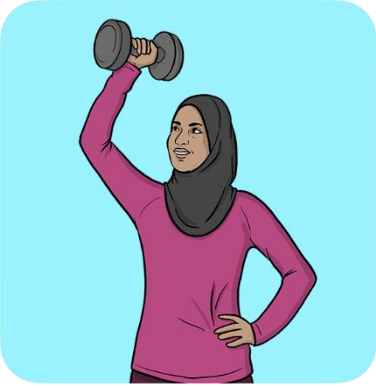


আপনার যদি একটি হাড় ভাঙ্গে, তা সাধারণত 6 থেকে 8 সপ্তাহের মধ্যে ভালো হয়ে যায়।

কিন্তু আগের মতো হাড়টি ব্যবহার করতে আপনার আরও সময় লাগতে পারে।

কব্জি ভাঙ্গা

যদি আপনার কব্জি ভেঙ্গে যায়, সাধারণত এটি সেরে উঠা পর্যন্ত প্লাস্টার কাস্টের প্রয়োজন হবে।

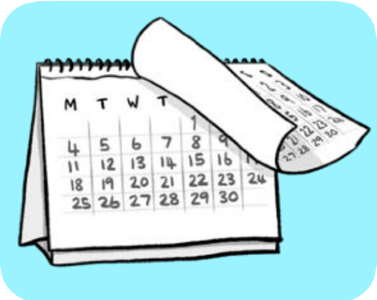


প্রায় 6 সপ্তাহ পর আপনি কাস্ট খুলে ফেলতে পারবেন।

তারপর আপনি আবার কব্জিকে শক্তিশালী অনুভব করতে সাহায্য করার জন্য ব্যায়াম শুরু করতে পারেন।

নিতম্বের হাড় ভাঙ্গা

যদি আপনার নিতম্বের হাড় ভেঙ্গে যায়, সাধারণত আপনাকে অস্ত্রোপচার করাতে হবে।

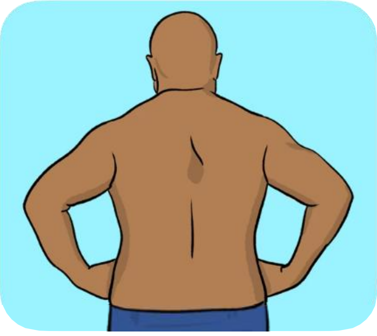


ভাল হতে অনেক সময় লাগতে পারে।

আরো সেরে উঠতে সহায়তার জন্য আপনার একজন **ফিজিওথেরাপিস্ট** নামের একজন স্বাস্থ্য পেশাদারের কাছ থেকে সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার প্রতিদিনের কাজ ও কার্যকলাপে সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

মেরুদন্ডের ফ্র্যাকচার



মেরুদন্ডের ফ্র্যাকচার মানে হলো অস্টিওপোরোসিসের কারণে আপনার পিঠের একটি হাড় চাপা পড়ে ভেঙ্গে গেছে।

এটি এক ধরনের হাড় ভাঙ্গা। সেরে উঠতে কয়েক মাস সময় লাগতে পারে।

এটি বড় কোনো দুর্ঘটনায় পিঠের হাড় ভেঙ্গে যাওয়ার মতো একই নয়।

এর জন্য প্রচন্ড ব্যথা হতে পারে। কিন্তু কখনও কখনও এতে একদমই ব্যথা হয় না।

আপনি সাধারণত বাড়িতেই সুস্থ হয়ে উঠতে পারেন।

আপনার পিঠের হাড়গুলি সেগুলির পুরনো আকৃতিতে ফিরে যাবে না।

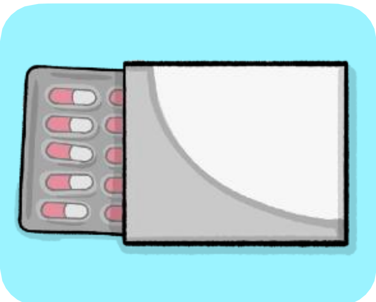
সুতরাং মেরুদন্ডের ফ্র্যাকচারের পর আপনার পিঠ বেঁকে যেতে পারে।

ব্যথা

আপনার হাড় ভাঙ্গলে ব্যথা হতে পারে। এটি তীব্র ব্যথা হতে পারে এবং দ্রুত শুরু হতে পারে।

সেরে যাওয়া হাড় কখনো কখনো ব্যথা সৃষ্টি করতে পারে।

ব্যথা কমাতে আপনি কিছু জিনিস করতে পারেন।



আপনি আপনার ফার্মাসি থেকে **প্যারাসিটামল (paracetamol)** এবং **আইবুপ্রোফেন** (ibuprofen) -এর মত কিছু ওষুধ কিনতে পারেন।

যদি তাতে কাজ নয় হয়, আপনার GP-র সাথে কথা বলুন।

তারা হয়তো আপনাকে আরও শক্তিশালী ব্যথানাশক ওষুধ দিতে পারবেন।

ব্যথা কমানোর অন্য উপায়ও আছে, যেমন ব্যায়াম বা বরফের প্যাক।

আপনার হাড়ের যত্ন নেওয়া

ভালভাবে খাওয়া এবং সুষম আহার গ্রহণ করলে তা আপনার হাড়ের যত্ন নিতে সাহায্য করে।

অতিরিক্ত কফি বা কোলার মতো বুদ্‌বুদযুক্ত পানীয় পান করা থেকে বিরত থাকার চেষ্টা করুন।

অতিরিক্ত লবণ না খাওয়ার চেষ্টা করুন।

ক্যালসিয়াম এবং **ভিটামিন ডি** আপনার হাড়ের জন্য ভালো। এগুলো বিভিন্ন খাবারে থাকে এবং আপনি সূর্য থেকে ভিটামিন ডি পেতে পারেন।

ক্যালসিয়াম

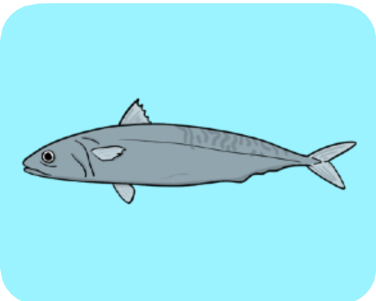
আপনার ডাক্তার আপনাকে আরও ক্যালসিয়াম গ্রহণের পরামর্শ দিতে পারেন।

আপনি এগুলি থেকে তা পেতে পারেন:

- দুধ, পনির এবং দই।

- ব্রোকোলি বা বাঁধাকপি-এর মতো সবুজ পাতার সবজি।

- কমলা, সাৎসুমা এবং শুকনো অঞ্জিরের মতো ফল।

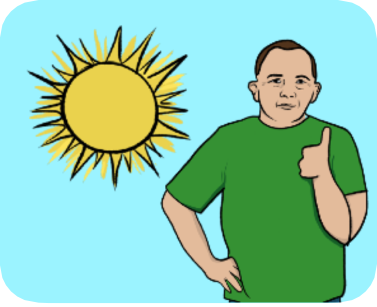


- মাছ, যেমন সার্ডিন।

ভিটামিন ডি

আপনি সূর্যালোক থেকে ভিটামিন ডি পেতে পারেন।

আপনি এছাড়াও ট্যাবলেট ও কিছু খাবার থেকে এটি পেতে পারেন।



গ্রীষ্মকালে, আপনার প্রতিদিন প্রায় 10 মিনিটের জন্য রোদে থাকা উচিত।

রোদে পুড়ে না যাওয়ার বিষয়ে সতর্ক থাকুন।

আপনাকে কেবল আপনার মুখ ও বাহুর ত্বক রোদে রাখতে হবে।

শীতকালে আপনাকে **ভিটামিন ডি সাপ্লিমেন্ট** (**vitamin D supplement**) নামে একটি ট্যাবলেট গ্রহণ করতে হতে পারে। আপনি দোকান থেকে এটি পেতে পারেন।

মদ্যপান ও ধূমপান

যদি আপনি ধূমপান করেন বা অতিরিক্ত মদ্যপান করেন, তাহলে আপনার অস্টিওপোরোসিসে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

এতে আপনার হাড় ভাঙ্গার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

আপনি মদ্যপান বা ধূমপান কমানোর জন্য আপনার GP-র কাছ থেকে সহায়তা পেতে পারেন।

হাড়ের জন্য ব্যায়াম

ব্যায়াম আপনার হাড় ও পেশীগুলোকে মজবুত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

আপনার হাড়কে সাহায্য করার জন্য আপনি 3 ধরনের ব্যায়াম করতে পারেন:

1. যে ব্যায়ামগুলি আপনার হাড়কে শক্ত রাখে।

   এগুলির মধ্যে রয়েছে নাচ, জগিং, টেনিস, ভার তোলা, পুশ-আপ বা সিট-আপ।

2. আপনার ভারসাম্য উন্নত করতে সাহায্যকারী ব্যায়ামসমূহ।

   এগুলির মধ্যে নাচ, যোগব্যায়াম বা **তাই চি** ও **পিল্যাটেজ**নামে পরিচিত ব্যায়ামগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

3. পিঠের পেশী শক্তিশালী রাখার ব্যায়াম।

   এগুলো আপনার পিঠ সোজা রাখতে সাহায্য করে এবং যদি আপনার মেরুদন্ডে ফ্র্যাকচার থাকে, তবে তা ব্যথা কমাতে সাহায্য করে।

আমার অস্টিওপোরোসিস নির্দেশিকা

আপনি আপনার অস্টিওপোরোসিস সংক্রান্ত তথ্য লিখে রাখার জন্য এই পৃষ্ঠাগুলি ব্যবহার করতে পারেন।

প্রধান হাসপাতাল বা GP-র সাথে যোগাযোগের বিবরণ

ইনি হলেন সেই স্বাস্থ্যসেবা কর্মী যার সঙ্গে আপনি আপনার অস্টিওপোরোসিস সম্পর্কে সবচেয়ে বেশি কথা বলেন।

নাম:

তাদের সাথে কীভাবে যোগাযোগ করবেন:

ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি

আপনার ডাক্তার আপনাকে কতটুকু ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি নিতে বলেছেন তা লিখে রাখুন:

মিলিগ্রাম (mg) ক্যালসিয়াম প্রতিদিন

মাইক্রোগ্রাম (µg) ভিটামিন ডি প্রতিদিন

আপনি এই পরিমাণ কীভাবে পাবেন?

ওষুধ

আপনার ডাক্তার যে ওষুধগুলি খেতে বলেছেন সেগুলির নাম এবং সেগুলি কীভাবে খেতে হবে তা লিখে রাখুন:

ব্যায়াম, খাবার এবং পানীয়

আপনি সুস্থ থাকার জন্য যা করতে চলেছেন তা লিখে রাখুন:

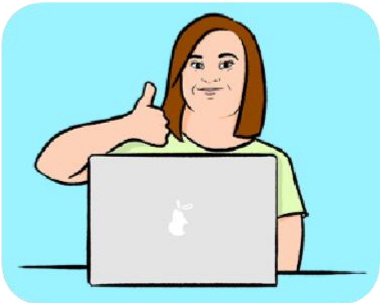
আপনার জন্য আরও সহায়তা

আপনি আমাদের অন্য পুস্তিকা 'সুস্থ হাড়ের জন্য স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন'-এ
অস্টিওপোরোসিস সম্পর্কে আরও জানতে পারেন।

আপনি আমাদের এই ওয়েবসাইটে আরও তথ্য এবং সহায়তা পেতে পারেন:
theros.org.uk

আমাদের নার্সরা আপনাকে সহায়তা করতে পারে এবং আপনার হাড় কীভাবে সুস্থ রাখা যায় সে সম্পর্কে আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে পারেন।

আপনি 0300 102 3030 নম্বরে কল করতে পারেন



অথবা nurses@theros.org.uk-এ ইমেল করতে পারেন

যদি আপনি অস্টিওপোরোসিসে আক্রান্ত অন্যদের সাথে কথা বলতে চান, সেক্ষেত্রে আমাদের একটি অনলাইন কমিউনিটি আছে:

www.theros.org.uk/online-community

শেষ পর্যালোচনা: জানুয়ারি 2026
পরবর্তী পর্যালোচনা: জানুয়ারি 2029

এই সহজপাঠ্য পুস্তিকাটি easy-read-online.co.uk দ্বারা তৈরি করা হয়েছে
এটি AST ল্যাঙ্গুয়েজ সার্ভিসেস (AST Language Services) দ্বারা অনুবাদ করা হয়েছে
পুস্তিকাটিতে Photosymbols ও Shutterstock থেকে লাইসেন্সকৃত ছবি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে

©রয়্যাল অস্টিওপোরোসিস সোসাইটি (Royal Osteoporosis Society) 2026। সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত।
রয়েল অস্টিওপোরোসিস সোসাইটি (Royal Osteoporosis Society) ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে (1102712), স্কটল্যান্ডে (SCO39755) এবং আইল অফ ম্যান-এ (1284) নিবন্ধিত একটি দাতব্য সংস্থা। ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে গ্যারান্টি দ্বারা সীমাবদ্ধ কোম্পানি হিসেবে (04995013) এবং আইল অফ ম্যান-এ বিদেশী কোম্পানি (006188F) হিসেবে নিবন্ধিত।
নিবন্ধিত ঠিকানা: St. James House, Lower Bristol Road, Bath, BA2 3BH