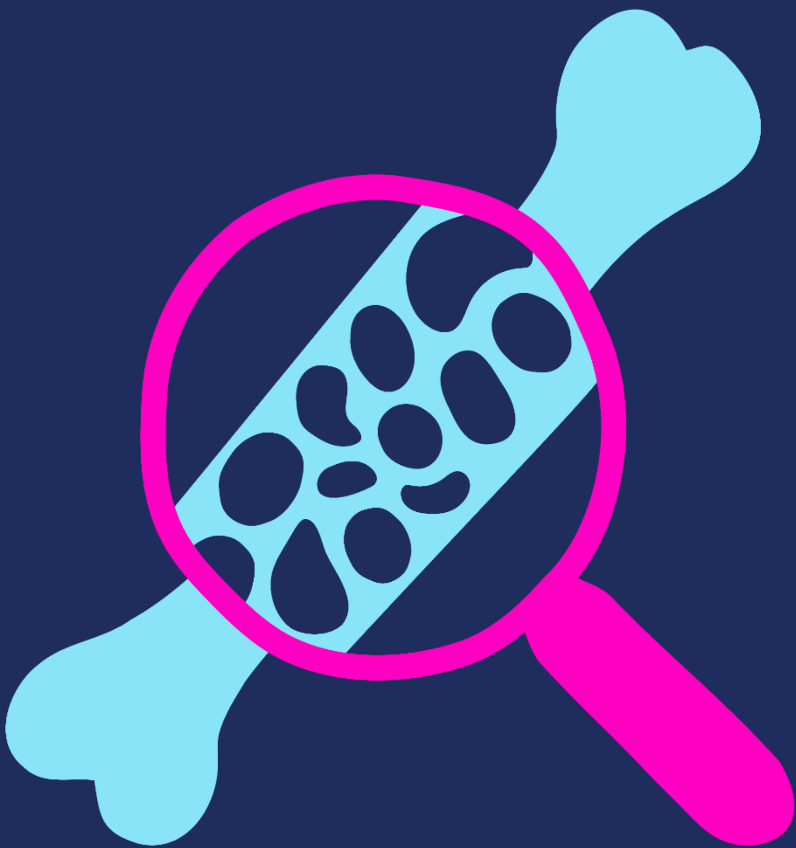
ROYAL OSTEOPOROSIS SOCIETY

Better bone health for everybody

# آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کے بارے میں مکمل معلومات



Easy Read

# آسان مطالعہ

یہ کچھ معلومات کے آسان مطالعہ کا ورژن ہے۔ ممکن ہے کہ اس میں تمام معلومات شامل نہ ہوں لیکن یہ آپ کو اہم حصوں کے بارے میں بتائے گا۔

یہ آسان مطالعہ کا کتابچہ آسان الفاظ اور تصاویر استعمال کرتا ہے۔ کچھ لوگوں کو اسے پڑھنے میں اب بھی مدد درکار ہو سکتی ہے۔

کچھ الفاظ **بولڈ** میں ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ان کی تحریر موٹی اور گہری ہے۔ یہ کتابچے میں اہم الفاظ ہیں۔

کبھی کبھی اگر کوئی بولڈ لفظ سمجھنے میں مشکل ہو تو ہم اس کی وضاحت کریں گے۔

نیلے اور زیر خط الفاظ ایسے لنکس پیش کرتے ہیں جو آپ کو ویب سائٹس اور ای میل پتوں پر لے جاتے ہیں۔ آپ کمپیوٹر پر ان لنکس پر کلک کر سکتے ہیں۔

# اس کتابچے میں کیا ہے


اس کتابچے کے بارے میں........ 4

آپ کی ہڈیاں........ 5

آسٹیوپوروسس کس وجہ سے ہوتا ہے؟........ 6

ڈاکٹر کیسے جان سکتے ہیں کہ آپ کو آسٹیوپوروسس ہے........ 8

آسٹیوپوروسس کی دوائیں........ 13

ہڈی ٹوٹنے کے بعد بہتر ہونا........ 16

اپنی ہڈیوں کا خیال رکھنا........ 21

ہڈیوں کے لیے ورزش........ 25

میری آسٹیوپوروسس کی گائیڈ........ 26

آپ کے لیے مزید رہنمائی........ 29

# اس کتابچے کے بارے میں

ہم Royal Osteoporosis Society ہیں۔ ہم ایک خیراتی ادارہ ہیں جو لوگوں کو صحت مند ہڈیوں کے حصول میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

**آسٹیوپوروسس** ایک صحت کا مسئلہ ہے جو آپ کی ہڈیوں کو کمزور کر دیتا ہے۔

کمزور ہڈیاں زیادہ آسانی سے ٹوٹ سکتی ہیں۔

اگر آپ کو آسٹیوپوروسس ہے تو ہم آپ کو معلومات اور مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

یہ کتابچہ بتاتا ہے کہ آسٹیوپوروسس کیا ہے اور آپ اپنی ہڈیوں کا خیال کیسے رکھ سکتے ہیں۔

# آپ کی ہڈیاں

آسٹیوپوروسس صحت کا ایک مسئلہ ہے۔ یہ آپ کی ہڈیوں کو کمزور کر دیتا ہے۔

آسٹیوپوروسس آپ کے ہڈی ٹوٹنے کے امکانات کو بڑھا سکتا ہے۔

یعنی عموماً گرنے کی صورت میں۔

آپ ڈاکٹروں کو **فریکچرز** کے بارے میں بات کرتے ہوئے سن سکتے ہیں۔ یہ ہڈی ٹوٹنے کی طرح ہی ہے۔

آسٹیوپوروسس کے شکار افراد میں کلائی، کولہے کی ہڈیوں اور ریڑھ کی ہڈی کے ٹوٹنے کا سب سے زیادہ امکان ہوتا ہے۔

ٹوٹی ہوئی ہڈیاں درد کا باعث بن سکتی ہیں۔

لیکن ٹوٹی ہوئی ہڈیاں ٹھیک ہو سکتی ہیں۔

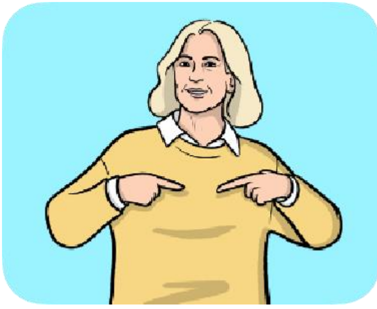
# آسٹیوپوروسس کس وجہ سے ہوتا ہے؟

آسٹیوپوروسس کی بہت سی وجوہات ہیں۔

آپ میں آسٹیوپوروسس ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے اگر:

- آپ کے والدین کو یہ مرض لاحق تھا۔

- آپ کی عمر بڑھ رہی ہے۔



- آپ ایک عورت ہیں۔

لیکن دیگر لوگ، جیسے مرد اور نوجوان بھی آسٹیوپوروسس کا شکار ہو سکتے ہیں۔

صحت کی کچھ کیفیات اور ادویات آپ کو آسٹیوپوروسس لاحق ہونے کے امکانات بڑھا دیتی ہیں۔

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں یا بہت زیادہ شراب پیتے ہیں تو آپ کو آسٹیوپوروسس لاحق ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

# ڈاکٹر کیسے جان سکتے ہیں کہ آپ کو آسٹیوپوروسس ہے

ڈاکٹر صرف آپ کے ظاہری حلیے یا کیفیت سے یہ نہیں بتا سکتے کہ آپ کو آسٹیوپوروسس ہے۔

آپ محسوس کر کے یہ معلوم نہیں کر سکتے کہ آپ کو آسٹیوپوروسس ہے یا نہیں۔

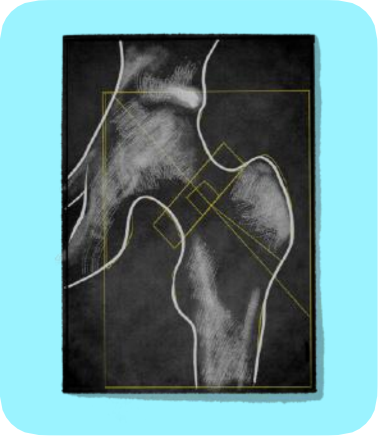
جب تک کہ آپ کی کوئی ہڈی نہ ٹوٹی ہو آپ کو درد محسوس نہیں ہوگا۔

لیکن کچھ ایسے ٹیسٹ ہیں جو ڈاکٹر کر سکتے ہیں۔

یہ ٹیسٹ انہیں یہ معلوم کرنے میں مدد کریں گے کہ کیا آپ کی ہڈی ٹوٹنے کا امکان زیادہ ہے۔

# ہڈیوں کی کثافت کا اسکین

**ہڈیوں کی کثافت** کا اسکین ایک قسم کا ٹیسٹ ہے جس میں ڈاکٹر یہ چیک کرتے ہیں کہ آپ کی ہڈیاں کتنی مضبوط ہیں۔



کبھی کبھی اسے **DEXA اسکین** کہا جاتا ہے۔

ہڈیوں کی کثافت کا اسکین ایک آسان اسکین ہے۔ یہ ایک بہت محفوظ ٹیسٹ ہے۔ اس سے کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔

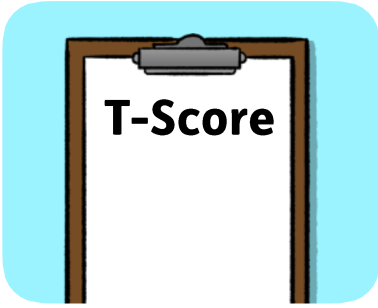
آپ کو 10 سے 15 منٹ کے لیے لیٹنا ہوگا۔

**DEXA مشین** آپ کا اسکین کرے گی۔

**DEXA مشین** ایک ایسی مشین ہے جو آپ کی ہڈیوں کو اسکین کرتی ہے تاکہ ان کے اندر دیکھا جا سکے۔

ڈاکٹروں کو یہ جاننے کے لیے ہمیشہ ہڈیوں کی کثافت کا اسکین کروانے کی ضرورت نہیں ہوتی کہ آپ کو آسٹیوپوروسس ہے یا نہیں۔

لیکن یہ اس بات کا فیصلہ کرنے میں ان کی مدد کر سکتا ہے کہ وہ آپ کی مدد کیسے کریں۔

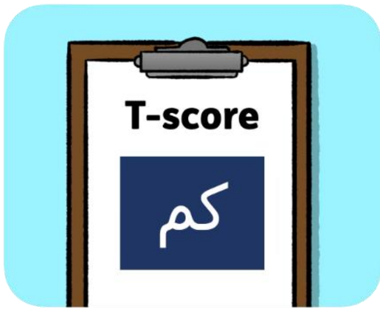



ہڈیوں کی کثافت کے اسکین کے نتائج ایک نمبر کی صورت میں ہوتے ہیں۔ اس نمبر کو **T-Score** کہا جاتا ہے۔

T-Score بتاتا ہے کہ آپ کی ہڈیاں ایک نوجوان صحت مند بالغ کے مقابلے میں کتنی مضبوط ہیں۔

اگر یہ بہت کم ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کو آسٹیوپوروسس ہے۔

ہڈیوں کی کثافت کے اسکین سے معلوم ہو سکتا ہے کہ آیا آپ کو **آسٹیوپینیا** نامی بیماری ہے۔




یہ T-Score کم ہونے کی کیفیت ہے لیکن اس میں اسکور آسٹیوپوروسس جتنا کم نہیں ہوتا۔

# فریکچر کے خطرے کا جائزہ

آپ کو **فریکچر کے خطرے کا جائزہ** کروانا ہوگا۔

یہ ایک فارم ہے جو ڈاکٹر آپ کے ساتھ پُر کرتا ہے۔

یہ آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم کو آپ کے بارے میں مزید معلومات فراہم کرتا ہے۔

اس میں آپ کی قد، وزن اور آپ کی صحت کے بارے میں معلومات شامل ہیں۔

اگر آپ کے پاس DEXA اسکین کا نتیجہ موجود ہے تو وہ بھی شامل کیا جائے گا۔

یہ ڈاکٹروں کو یہ جاننے میں مدد دیتا ہے کہ آیا آپ کو آسٹیوپوروسس ہے۔

اگر آپ کو آسٹیوپوروسس ہے تو یہ ڈاکٹروں کو آپ کی ہڈی ٹوٹنے کے امکان کا اندازہ لگانے میں مدد دیتا ہے۔

یہ انہیں فیصلہ کرنے میں مدد دے گا کہ کیا آپ کو اپنی ہڈیوں کو مضبوط رکھنے کے لیے دوا کی ضرورت ہے۔

# آسٹیوپوروسس کی دوائی

اگر کوئی ڈاکٹر آپ کو آسٹیوپوروسس کے لیے دوا تجویز کرتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کی ہڈی ٹوٹنے کا امکان زیادہ ہے۔

آسٹیوپوروسس کی دوائیں ہڈیوں کے ٹوٹنے کے امکانات کو کم کرتی ہیں۔

آسٹیوپوروسس کے لیے سب سے عام ادویات کو **بِس فاسفونیٹس (bisphosphonates)** کہا جاتا ہے۔

ان کے نام ایلنڈرونیٹ (alendronate)،
ایبانڈرونیٹ (ibandronate)،
رائزڈرونیٹ (ibandronate) اور
زولڈرونیٹ (zoledronate) ہیں۔

دوائیں مختلف طریقوں سے دی جاتی ہیں۔ سب سے عام دوائیں نگلنے والی گولیوں کی صورت میں ہوتی ہیں۔

یہ تمام دوائیں آسٹیوپوروسس کے شکار افراد کے لیے محفوظ ہیں۔

لیکن اگر یہ آپ کے لیے مناسب نہ ہوں
تو دوسری ادویات موجود ہیں۔

عام طور پر یہ آپ کا **GP** ہوتا ہے جو
فیصلہ کرتا ہے کہ آپ کون سی دوا لیں
گے۔

آپ کا **GP** آپ کا مقامی فیملی ڈاکٹر ہے۔

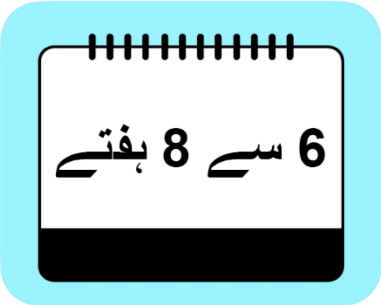
لیکن اگر آپ کے GP کو لگے کہ آپ کو اس
کی ضرورت ہے تو وہ آپ کو کسی ماہر
ڈاکٹر کے پاس بھیج سکتے ہیں۔

اگر آپ نہیں چاہتے تو کوئی بھی آپ کو
دوا لینے پر مجبور نہیں کر سکتا۔

لیکن یہ سمجھنا ضروری ہے کہ
آسٹیوپوروسس کی دوائیں آپ کی کس طرح
مدد کر سکتی ہیں۔

اگر اپنی دوا کے بارے میں آپ کوئی سوال پوچھنا چاہیں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

# ہڈی ٹوٹنے کے بعد بہتر ہونا

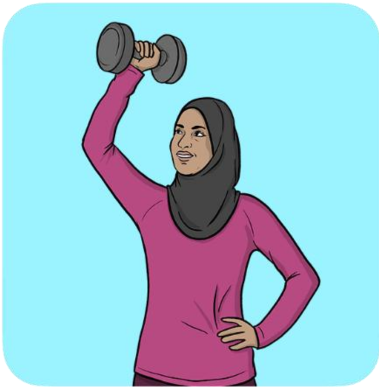



اگر آپ کی ہڈی ٹوٹ جائے تو اسے ٹھیک ہونے میں عام طور پر تقریباً 6 سے 8 ہفتے لگتے ہیں۔

لیکن آپ کو اپنی ہڈی کو پہلے کی طرح استعمال کرنے کے قابل ہونے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔

## ٹوٹی ہوئی کلائی

اگر آپ کی کلائی ٹوٹ گئی ہے تو عموماً آپ کو ٹھیک ہونے تک پلاسٹر کاسٹ لگوانا پڑے گا۔



تقریباً 6 ہفتوں کے بعد آپ کاسٹ اتار سکیں گے۔

پھر آپ ورزشیں کرنا شروع کر سکتے ہیں تاکہ آپ کی کلائی دوبارہ مضبوط محسوس ہو۔

# ٹوٹا ہوا کولہا

اگر آپ کی کولہے کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے تو آپ کو عموماً آپریشن کروانا پڑے گا۔

بہتر ہونے میں کافی وقت لگ سکتا ہے۔

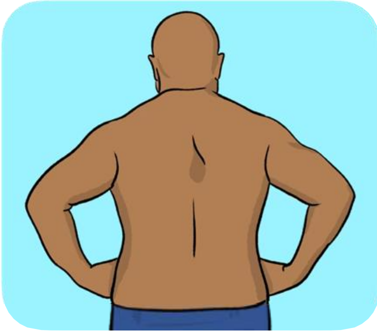
آپ کو صحت یاب ہونے میں مدد کے لیے **فزیوتھیراپسٹ** نامی ایک صحت کے پیشہ ور سے مدد درکار ہو سکتی ہے۔

آپ کو اپنے روزمرہ کے کاموں اور سرگرمیوں میں مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

# ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر

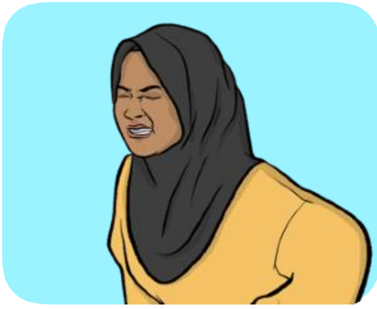
**ریڑھ کی ہڈی** کے فریکچر کا مطلب ہے کہ آپ کی پیٹھ کی کوئی ہڈی آسٹیوپوروسس کی وجہ سے دب کر ٹوٹ گئی ہے۔

یہ ٹوٹی ہوئی ہڈی کی ایک قسم ہے۔ اسے ٹھیک ہونے میں چند ماہ لگ سکتے ہیں۔



یہ کسی بڑے حادثے میں کمر ٹوٹنے جیسا نہیں ہے۔

اس میں بہت زیادہ درد ہو سکتا ہے۔ لیکن کبھی کبھی بالکل بھی درد نہیں ہوتا۔



آپ عام طور پر گھر پر ہی بہتر ہو سکتے ہیں۔

آپ کی پیٹھ کی ہڈیاں اپنی پرانی شکل میں واپس نہیں آئیں گی۔

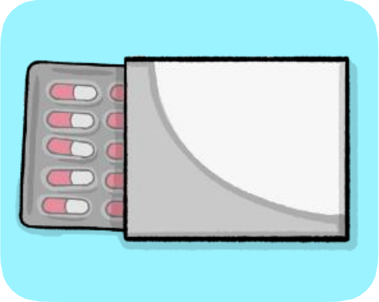
لہٰذا ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کے بعد آپ کی پیٹھ ٹیڑھی رہ سکتی ہے۔

# درد

ہڈی ٹوٹنے کی صورت میں درد ہو سکتا ہے۔ یہ درد شدید ہو سکتا ہے اور اچانک شروع ہو سکتا ہے۔

شفایاب ہونے والی ہڈیوں میں بھی بعض اوقات درد برقرار رہ سکتا ہے۔

درد میں آرام کے لیے آپ کچھ کام کر سکتے ہیں۔



آپ اپنی فارمیسی سے پیراسیٹامول (Paracetamol) اور ibuprofen جیسی ادویات خرید سکتے ہیں۔

اگر ان سے کام نہ بنے تو آپ اپنے GP سے بات کر سکتے ہیں۔

وہ آپ کو زیادہ طاقتور درد کش دوا دے سکتے ہیں۔

درد میں آرام حاصل کرنے کے دیگر طریقے بھی ہیں جیسے کہ ورزشیں یا برف کے پیکس۔

# اپنی ہڈیوں کا خیال رکھنا

اچھی اور متوازن غذا کا استعمال آپ کی ہڈیوں کی حفاظت میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

زیادہ کافی یا فزی مشروبات جیسے کہ کولا سے گریز کرنے کی کوشش کریں۔

زیادہ نمک نہ کھانے کی کوشش کریں۔

**کیلشیم** اور **وٹامن ڈی** آپ کی ہڈیوں کے لیے مفید ہیں۔ یہ مختلف غذاؤں میں پائے جاتے ہیں اور آپ سورج سے وٹامن ڈی حاصل کر سکتے ہیں۔

# کیلشیم

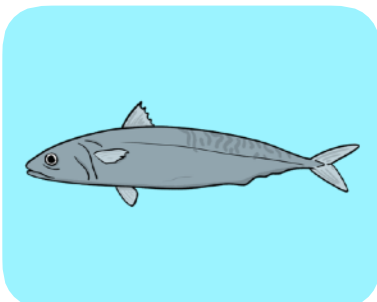
آپ کا ڈاکٹر آپ کو زیادہ کیلشیم لینے کا مشورہ دے سکتا ہے۔

آپ اسے ان ذرائع سے حاصل کر سکتے ہیں:

- دودھ، پنیر اور دہی۔

- بروکلی یا بند گوبھی جیسی سبز پتوں والی سبزیاں۔

- پھل، جیسے سنگترے، ساتسوما اور خشک انجیر۔

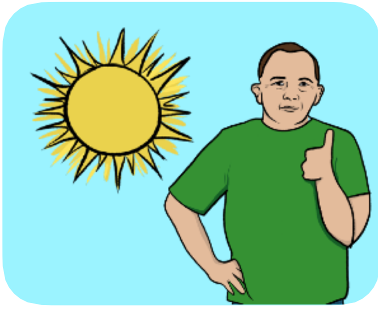


- مچھلیاں، جیسے سارڈین۔

# وٹامن ڈی

آپ دھوپ سے وٹامن ڈی حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ اسے گولیوں اور بعض غذاؤں سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔



گرمیوں کے دوران آپ کو ہر روز تقریباً دس منٹ کے لیے دھوپ میں جانا چاہیے۔

جھلسنے سے بچیں۔

آپ کو صرف اپنے چہرے اور بازوؤں کی جلد دکھانی ہے۔

سردیوں کے دوران آپ کو **وٹامن ڈی سپلیمنٹ** نامی ایک گولی لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ آپ اسے دکانوں سے حاصل کر سکتے ہیں۔

# شراب اور تمباکو نوشی

اگر آپ بہت زیادہ سگریٹ نوشی کرتے ہیں یا شراب پیتے ہیں تو آپ کو آسٹیوپوروسس ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

اس سے آپ کی ہڈی ٹوٹنے کا امکان زیادہ ہو جاتا ہے۔

آپ سگریٹ نوشی یا شراب نوشی کم کرنے کے لیے اپنے GP سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

# ہڈیوں کے لیے ورزش

ورزش آپ کی ہڈیوں اور پٹھوں کو مضبوط رکھنے میں مدد کر سکتی ہے۔

آپ اپنی ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے 3 قسم کی ورزشیں کر سکتے ہیں:

1. وہ ورزشیں جو آپ کی ہڈیوں کو مضبوط رکھتی ہیں۔

   ان میں رقص کرنا، دوڑنا، ٹینس کھیلنا، وزن اٹھانا، پریس اپس یا سٹ اپس شامل ہیں۔

2. آپ کے توازن میں مدد کے لیے مشقیں

   ان میں رقص، یوگا، یا **تائی چی** یا **پیلاٹیس** نامی ورزشیں شامل ہیں۔

3. آپ کی کمر کے پٹھوں کو مضبوط رکھنے کے لیے ورزشیں۔

   یہ آپ کی کمر کو سیدھا رکھنے میں مدد دے سکتی ہیں اور اگر آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں فریکچر ہو تو درد میں آرام بھی پہنچا سکتی ہیں۔

آپ ان صفحات کو اپنے آسٹیوپوروسس کے بارے میں نوٹس لینے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

## مرکزی ہسپتال یا GP کا رابطہ

یہ صحت کے عملے کا وہ رکن ہے جس سے آپ اپنے آسٹیوپوروسس کے بارے میں سب سے زیادہ بات کرتے ہیں۔

نام:

ان سے رابطہ کرنے کا طریقہ:

# کیلشیم اور وٹامن ڈی

یہ لکھیں کہ آپ کے ڈاکٹر کے مطابق آپ کو کتنی کیلشیم اور وٹامن ڈی استعمال کرنی چاہیے:

ملی گرام (mg) کیلشیم روزانہ

مائیکروگرام (µg) وٹامن ڈی استعمال کرنی چاہیے

آپ یہ مقدار کیسے حاصل کریں گے؟

## دوا

اپنے ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوائیں اور انہیں استعمال کرنے کا طریقہ کار لکھیں:

## ورزش، خوراک اور مشروبات

یہ لکھیں کہ آپ صحت مند رہنے کے لیے کیا کرنے کی کوشش کریں گے:

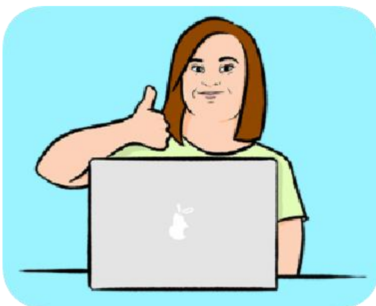
# آپ کے لیے مزید رہنمائی

آپ ہمارے دوسری کتابچہ میں آسٹیوپوروسس کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں
'مضبوط ہڈیوں کے لیے صحت مند طرزِ زندگی'۔

آپ ہماری ویب سائٹ theros.org.uk پر مزید معلومات اور مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

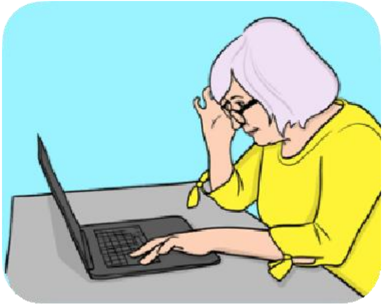
ہماری نرسیں آپ کی مدد کر سکتی ہیں اور اس بارے میں آپ کے سوالات کا جواب دے سکتی ہیں کہ آپ اپنی ہڈیوں کو صحت مند کیسے رکھ سکتے ہیں۔

آپ انہیں 0300 102 3030 پر کال کر سکتے ہیں



یا انہیں nurses@theros.org.uk پر ای میل کریں

اگر آپ آسٹیوپوروسس میں مبتلا دیگر افراد سے بات کرنا چاہیں تو ہمارے پاس ایک آن لائن کمیونٹی ہے:
www.theros.org.uk/online-community



آخری جائزہ: جنوری 2026
اگلا جائزہ: جنوری 2029

یہ آسان مطالعہ کتابچہ easy-read-online.co.uk نے تیار کیا ہے
اس کا ترجمہ AST Language Services نے کیا ہے
کتابچہ میں موجود تصاویر Photosymbols اور Shutterstock کی جانب سے لائسنس یافتہ ہیں

©Royal Osteoporosis Society 2026. جملہ حقوق محفوظ ہیں۔
Royal Osteoporosis Society انگلینڈ اور ویلز (1102712)، اسکاٹلینڈ (SCO39755) اور آئل آف مین (1284) میں ایک رجسٹرڈ چیریٹی ہے۔ انگلینڈ اور ویلز میں ضمانت کے ذریعے محدود کمپنی کے طور پر رجسٹرڈ (04995013) اور آئل آف مین میں غیر ملکی کمپنی (006188F) کے طور پر رجسٹرڈ ہے۔
رجسٹرڈ پتہ: St. James House, Lower Bristol Road, Bath, BA2 3BH