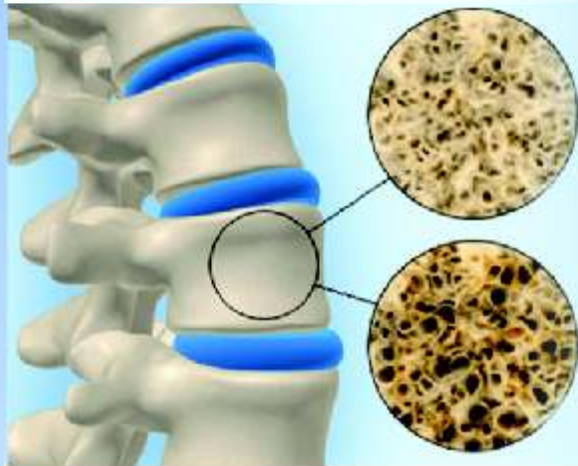


महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस



ऑस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis) व्याधि में उम्र के अनुसार हड्डियां घिसकर अस्थि की घनता में कमी होकर कमजोरी आती है। अस्थि का कठिन भाग सुषिर होकर हड्डियां खोखली होकर कमजोर हो जाती हैं। गंभीर अवस्था में हड्डियां भुरभुरी होने लगती है जिससे मात्र गिरने या स्वयं ही हड्डी के फ्रैक्चर होने की संभावना रहती है। इसलिए यह सुझाया जाता है कि हमें शुरू से ही अपने आहार का ध्यान रखते हुए कैल्शियम व विटामिन डी का संतुलित सेवन करना चाहिए।

ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या आमतौर पर उम्रदराज लोगों में ज्यादा पाई जाती है, लेकिन यह जरूरी नहीं है। यह किसी भी उम्र के व्यक्ति को चपेट में ले सकती है। फिर भी अब तक यह देखने में आया है कि यह उम्रदराज महिलाओं में अधिक रहती है। इनको अपनी जीवनावधि में ऑस्टियोपोरोसिस के कारण फ्रैक्चर होता है। इसमें हड्डियों

का तेजी से क्षय होता है सालों तक इस बीमारी के बारे में पता नहीं चल पाता है। जब तक कोई हड्डी नहीं टूटती, इसका पता नहीं चल पाता है। इसलिये इसे साइलेंट बीमारी कहा जाता है। कई बार इस तरह की बीमारी में लोगों की लंबाई प्रभावित होती है, साथ ही पीठ में कूबड़ भी निकल आता है। ऑस्टियोपोरोसिस कई अन्य बीमारियों से मेल खाती है लेकिन इसकी पहचान हो पाना फिर भी मुश्किल होता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार भारत में हर आठ पुरुषों में से एक पुरुष को और तीन महिलाओं में से एक महिला को ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या है। यह आंकड़ा ही समस्या की गंभीरता को दर्शाता है।

चिंता का विषय

यह बीमारी लाखों लोगों को प्रभावित करती है। यह एक गंभीर समस्या है। नेशनल ऑस्टियोपोरोसिस फाउंडेशन के अनुसार 2025 तक इसके कारण होने वाले फ्रैक्चर 30 लाख तक पहुंच चुके होंगे। 50 से अधिक की उम्र की दो में से एक महिला और चार में से एक पुरुष को कूल्हे, रीढ़, कलाई, भुजा और पैरों में फ्रैक्चर हो सकते हैं। चूंकि इसमें यह पता ही नहीं चल पाता है कि किस तरह की गतिविधि से इतने गंभीर परिणाम होंगे। सबसे गंभीर माना जाता है, कूल्हे का फ्रैक्चर।

बीमारी के कारण



अभी तक इस बीमारी का वास्तविक कारण पता नहीं चल सका है। लेकिन कई ऐसे कारणों का पता चला है, जो बीमारी को बढ़ाते हैं। इनमें प्रमुख कारण आयु है। प्रत्येक व्यक्ति की हड्डियां उम्र के साथ कमजोर होती हैं। 35 साल की उम्र के बाद शरीर नई हड्डियां नहीं बनाता है। उम्र के साथ हड्डियां भी घिसकर जोखिम से घिरती जाती हैं।

बीमारी बढ़ाने वाले कारण

1. बढ़ती उम्र— 50 वर्ष से अधिक होने पर।
2. आनुवांशिक
3. निष्क्रिय जीवन शैली या व्यायाम कम करना।
4. कृश (दुबली पतली) और छोटी शरीर रचना।
5. आहार में कैल्शियम की कमी।
6. विटामिन 'डी', धूप की कमी।
7. कम उम्र में मासिक धर्म का बंद होना या मेनोपोज।
8. धूम्रपान।
9. अधिक मात्रा में मदिरा सेवन।
10. कुछ बीमारियों में किडनी, थायरॉइड, हायपर थायराडिसम, हायपर पैराथायराडिसम, लीवर के रोग, मधुमेह, कैंसर, आंतों की बीमारियां व गठियावात के रूग्णों को इस रोग का खतरा अधिक होता है। गैस्ट्रिक सर्जरी किए रोगी को ऑस्टियोपोरोसिस का आक्रमण हो सकता है।
11. कुछ दवाइयां स्टेराइड, अस्थमा, आर्थराइटिस, एपिलेप्सी की औषधि, नींद की गोलियां, कैंसर की कुछ दवाइयां और कुछ हार्मोन्स।
12. माल न्यूट्रिशन (कुपोषण)।
13. अति डाइटिंग (अतिअल्प आहार)।

मुख्य कारण

वंशानुगत : किसी के परिवार में हड्डियां टूटने का क्रम वंश के साथ चला आता है। छोटा शरीर, गौरवर्ण और सुडौल शरीर वाले में इसकी आशंका ज्यादा रहती है। वंशानुगत रोग होने पर यह भी पता चल सकता है कि कम उम्र में ही उसे यह रोग कैसे हुआ। खराब आहार, जैसे कम कैल्शियम वाला खाना, कम वजन और खराब लाइफस्टाइल के कारण यह तकलीफ हो सकती है।

मेनोपौज अर्थात रजोनिवृत्ति : जब कोई महिला मेनोपोज की अवस्था में पहुंचती है तो उसके शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन्स की कमी हो जाती है। मेनोपौज के पूर्व एस्ट्रोजन हार्मोन्स (जिन्हें मादा हार्मोन्स भी कहते हैं) हड्डियों में पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम संचय करके रखते हैं मेनोपौज के बाद एस्ट्रोजन की कमी से हड्डियों को नुकसान पहुंचाता है जो कि ऑस्टियोपोरोसिस की तरफ ले जाता है।

हड्डियों में दो खास खनिज पदार्थ जैसे फॉसफोरस और कैल्शियम का समावेश होता है। जब शरीर में फॉसफोरस और कैल्शियम की कमी हो जाती है तो ऑस्टियोपोरोसिस जैसा रोग विकसित होता है।

विटामिन-डी की कमी : विटामिन-डी ऑस्टियोपोरोसिस और हड्डियों की अन्य बीमारियों को रोकने में एक अहम भूमिका निभाता है। कैल्शियम की कमी को पूरा करने के लिए कैल्शियम युक्त आहार का सेवन करते हैं, लेकिन शरीर इस तरह का आहार पचाने में तब-तक असमर्थ होता है जब-तक कि उसमें विटामिन-डी का समावेश नहीं हो जाता है। इसलिए अपने शरीर को पर्याप्त मात्रा में विटामिन-डी की आपूर्ति करना जरूरी होता है जिससे कि शरीर कैल्शियम का आसानी से अवशोषण कर सके और ऑस्टियोपोरोसिस होने का खतरा भी न रहे। लेकिन शरीर अपने आप में विटामिन-डी नहीं बना सकता जिसके कारण बाहरी स्रोतों



पर निर्भर होना पड़ता है। कुछेक खानपान और सामग्रियां जैसे कि मछली, मछली का तेल, अंडे, सोया मिल्क, सूरजमुखी तेल विटामिन-डी के अच्छे स्रोत हैं। लेकिन अगर सच कहा जाए तो सूर्य की किरणें विटामिन-डी का एक नैसर्गिक और उम्दा स्रोत होती हैं। जब आप अपनी त्वचा को सूर्य की किरणों से नहलाते हैं तो स्वयं विटामिन-डी का उत्पादन शुरू कर देती है। नियमित रूप से कम से कम 15 मिनट सूर्य की किरणों से नहाने से पूरे दिन के लिए आपके शरीर की विटामिन-डी की आवश्यकता पूरी हो जाती है।

विटामिन सी की कमी : ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने के लिए अति महत्वपूर्ण विटामिन है विटामिन सी। इस विटामिन में हड्डियों की सघनता बढ़ाने, रक्तसंचार को सुचारु करने और शरीर में रोग प्रतिकारक शक्ति को विकसित करने की ताकत होती है। आजकल इस विटामिन का रह्युमटोइड की



है।

हाइपरथाइराडीज़म : थाइराइड की समस्या जैसे कि हाइपरथाइराडीज़म एक बहुत बड़ा कारण होता है ऑस्टियोपोरोसिस के विकसित होने की। हार्मोन की पूर्ति के



कारण या किसी और कारण से जब आपका शरीर आवश्यकता से अधिक थाइराइड हार्मोन पैदा करता है तो आपके मल मूत्र के जरिए कैल्शियम और फॉसफोरस का अधिक

निष्कासन होता है जिसके कारण हड्डियों को हानि पहुंचती है और ऑस्टियोपोरोसिस का शिकार हो जाते हैं।

रह्युमटोइड : ऑस्टियोपोरोसिस और रह्युमटोइड (गाठियावात) में गहरा नाता होता है। रह्युमटोइड आर्थराइटिस के रोगी के अंदर ऑस्टियोपोरोसिस के विकसित होने का खतरा अधिक होता है। कुछ शोधकर्ताओं का ये मानना है कि रह्युमटोइड आर्थराइटिस के उपचार के लिए प्रयुक्त दवाईयां हड्डियों को बड़ी मात्रा में हानि पहुंचाती है।



यकृत का रोग : सिरोसिस, यकृत यानि लीवर की एक अति गंभीर बीमारी होती है जिससे कि हड्डियों को नुकसान पहुंचता है और ऑस्टियोपोरोसिस हो जाता है। यकृत को धूम्रपान और मदिरा से दूर रखें और ऐसे खान-पान का सेवन करें जो कि यकृत को हमेशा स्वस्थ रखें।

शारीरिक गतिविधियों की कमी : एक सुस्त और गतिहीन जीवन शैली और शारीरिक गतिविधियों की कमी से भी ऑस्टियोपोरोसिस होने का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए मजबूत हड्डियों के लिए और ऑस्टियोपोरोसिस का शिकार होने से बचने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें और अपने शरीर को फूर्तिला रखें।

लक्षण

इस रोग में हड्डियों का टूटना आम है विशेषकर कूल्हों, कलाई, रीढ़ की हड्डियां इससे प्रभावित होती है। कई बार कुर्सी उठाने जैसे मामूली काम में भी हड्डी टूट जाती है। कई बार झुकने से हड्डी टूट जाती है। आयुर्वेदानुसार इसे अस्थि सुषिरता कहते हैं। ऑस्टियोपोरोसिस व्याधि से ग्रस्त वृद्धावस्था में स्त्री पुरुष दोनों हो सकते हैं परंतु महिलाओं में इसका प्रमाण अधिक पाया गया है। बढ़ती आयु में जिन महिलाओं में रजोनिवृत्ति 45 वर्ष से पूर्व ही पाई गई उनमें इस रोग की संभावना अधिक पाई गई है। दरअसल मेनोपॉस के पहले ईस्ट्रोजन हार्मोन इससे सुरक्षा प्रदान करता है। मेनोपॉस के बाद या ऑपरेशन से ओवरी (स्त्री बीज कोष) निकाल दी गई हो उस काल में ईस्ट्रोजन स्राव न होने से ऑस्टियोपोरोसिस की संभावना बढ़ जाती है। जिन महिलाओं में मासिक धर्म बहुत कम व अनियमित रहता है उनमें भी इस रोग की संभावना होती है। पुरुषों में 50 वर्ष से बड़ी उम्र के पुरुषों को इससे सचेत रहना चाहिए। शुरुवात में ऑस्टियोपोरोसिस के लक्षणों का पता नहीं चलता। रूग्ण को इस रोग का पता तब चलता है जब हड्डी का फ्रैक्चर होता है। कमर के मनके टूटने से कमर व गर्दन में दर्द होता है। व्यक्ति की ऊंचाई कम होकर कमर में झुकाव आता है। छोटी सी चोट अथवा गिरने से शरीर की कोई भी हड्डी टूट सकती है जैसे कलाई, रीढ़ का निचला भाग इत्यादि।



रोकथाम के उपाय

1. बचपन से ही आहार में कैल्शियम का संतुलित प्रमाण होना आवश्यक है जिससे मजबूत व ठोस हड्डियां बने।
2. नियमित व्यायाम से शरीर की हड्डियां व संधियां मजबूत रहती हैं।
3. अल्कोहल व धूम्रपान से शरीर की कैल्शियम ग्रहण करने की क्षमता कम हो जाती है।
4. चाय काफी का सेवन कम करें क्योंकि ये कैल्शियम के ग्रहण क्षमता को प्रभावित हैं।

कैल्शियम



कैल्शियम एक महत्वपूर्ण खनिज पदार्थ है जो हड्डियों व दाँतों की मजबूती के लिए आवश्यक है। भोजन में कैल्शियम का पर्याप्त प्रमाण होने से दाँत व

हड्डियाँ स्वस्थ रहती है। इतना ही नहीं मांसपेशियों को कार्यान्वित करने में भी कैल्शियम की अहम भूमिका है साथ ही कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करता है। कैल्शियम की कमी से बढ़ती उम्र में ऑस्टियोपोरोसिस रोग होने की आशंका रहती है। कैल्शियम के उत्तम स्रोत हैं दूध, दही, अनाज, दालें, चीज, पनीर, पत्तागोभी, मेथी, हरी सब्जियाँ, सोयाबीन, बीन्स, बादाम, अंजीर आदि सुखे मेवे, अंकुरित अनाज, गाजर, मटर, टमाटर, सेब, मछली, कॉडलीवर आइल आदि।

अपथ्य : मीट, अंडे, कोल्डड्रिंक, टिन फ्रूट जिसमें फास्फोरस व सल्फर अधिक होता है। वे कैल्शियम को शरीर द्वारा ग्रहण होने में बाधा पहुँचाते हैं क्योंकि इनमें अमीनो एसिड होता है। अतः इन भोज्य पदार्थों का सेवन कम करें। नमक, शक्कर का कम प्रयोग करें।

आयु अनुसार कैल्शियम की आवश्यक मात्रा

शरीर में जब कैल्शियम की कमी होती जाती है तो वह अपनी आवश्यकता पूर्ति के लिए हड्डियों से कैल्शियम लेना प्रारंभ करता है परिणामस्वरूप हड्डियाँ कमजोर होकर ऑस्टियोपोरोसिस जैसी घातक बीमारी का सामना करना पड़ता है। अतः आहार में कैल्शियम की उचित मात्रा लेना आवश्यक है। तभी इस बीमारी से बचा जा सकता है।

गर्भावस्था में शिशु की हड्डियों का सही विकास हो व जन्म के पश्चात आसानी से बालक को माँ का दूध प्राप्त हो इस उद्देश्य से कैल्शियम का पर्याप्त प्रमाण लेना आवश्यक है।



विभिन्न आयु वर्ग के लिये निर्धारित कैल्शियम की मात्रा

आयु वर्ग	प्रतिदिन आवश्यक मात्रा (मिली ग्राम में)
जन्म से 6 माह तक	210
6 माह से 1 वर्ष तक	270
1 से 3 वर्ष तक	500
4 से 8 वर्ष तक	800
9 से 18 वर्ष तक	1300
19 से 50 वर्ष	1000
51 वर्ष से ज्यादा	1200

दैनिक भोजन में कैल्शियम की मात्रा

भैस का दूध	1 कप (250ml)	300
गाय का दूध	1 कप (250ml)	244
दही	1 कप (175ml)	292
छाछ	1 कप (250ml)	292
पनीर	100 ग्राम	480
चीज	1 टुकड़ा (50ग्राम)	269
खोआ	50 ग्राम	479
आइस्क्रीम	1 कप (250ml)	200
गहरी हरी पत्तियों की सब्जी	1कप	200
आलू	100 ग्राम	5
मेथी	50 ग्राम	235
प्याज1 (कच्चा)	100 ग्राम	235
केला	1मध्यम / 175 ग्राम	52
संतरा	1मध्यम / 179 ग्राम	10
गेहूँ की चपाती	4 चपातियाँ	28
चावल (पका हुआ)	100 ग्राम	10
सफेद पाव	1स्लाइस	32
सोयाबीन	100 ग्राम	240
राजमा	100ग्राम	260
दाल	100 ग्राम	160
मुर्गा	100 ग्राम	30
बकरे का गोश्त	100 ग्राम	150
अंडा	2 नग	40

जांच व परीक्षण

किसी को देखकर ऑस्टियोपोरोसिस का पता नहीं लगाया जा सकता है। इस रोग की जांच केवल बी.एम.डी. टेस्ट द्वारा की जा सकती है। इस टेस्ट के द्वारा हड्डियों में कैल्शियम की कमी का पता लगाया जाता है। हड्डियों में कैल्शियम की जांच करने के लिए निम्नलिखित परीक्षण आवश्यक हैं –

1. सिरम कैल्शियम, 2. सिरम विटामिन डी 3
3. बोन मिनरल डेनसिटी टेस्ट (बी.एम.डी)

चिकित्सा : ऑस्टियोपोरोसिस की चिकित्सा में आहार, व्यायाम, औषधि व पंचकर्म का समावेश होता है।

आहार : आहार हल्का व सुपाच्य होना आवश्यक है कैल्शियम व विटामिन डी की प्रचुरता वाला आहार ऑस्टियोपोरोसिस की तकलीफ से निजात पाने में सहायक होता है।

आयुर्वेदानुसार शरीर का मूल स्तंभ दोष धातु मल है। इनमें से धातु शरीर को धारण करती है “धारणाद् धातवः” ये सात धातुएं हैं – रस, रक्त, मांस, मेद अस्थि, मज्जा, शुक्र। हम जो आहार नियमित सेवन करते हैं, उस आहार से निर्मित रस के द्वारा ही उत्तरोत्तर धातुएं निर्मित होती हैं अतः आहार श्रेष्ठ कोटि का होना अत्यंत आवश्यक है। जिन-जिन गुणों से भरपूर आहार का सेवन हम करेंगे वैसे ही धातुओं का निर्माण व पोषण होगा। आयुर्वेदानुसार इसमें मांसरस, औषधि सिद्ध दूध व घृत का सेवन लाभकारी है।

यह आहार है विशेष

1) दूध : दूध कैल्शियम और विटामिन डी का सबसे बड़ा स्रोत है। रिसर्च के मुताबिक कुछ डेयरी प्रोडक्ट जैसे कि चीज और आइस्क्रीम कैल्शियम के अच्छे स्रोत माने जाते हैं पर उनमें विटामिन डी नहीं पाया जाता।



2) मेवा-बीज : अगर आपको किसी भी प्रकार का मेवा पसंद है तो जरूर खाएं। कद्दू के बीज में मैग्नेशियम होता है। बादाम और पिस्ता जैसे मेवे भी आप खा सकती हैं। इसमें ढेर सारे पोषक तत्व आपकी हड्डी को मजबूती देंगे। अखरोट में ओमेगा 3 फैटी एसिड की खास मात्रा बहुत अधिक पायी जाती है। साथ ही इसमें अल्फालिनोलिक एसिड होता है जो हड्डी को मजबूती प्रदान करता है।



3) गाजर : इस सब्जी में अल्फा कैरोटीन, बीटा कैरोटीन और बीटाक्रोएक्सथिन पाया जाता है गाजर को सलाद के रूप में कच्चा खा सकते हैं।



4) विटामिन डी : यह पोषक तत्व कैल्शियम को सोखने और बनाये रखने में काम आता है। सूरज की धूप शरीर में विटामिन डी भरती है। रोजाना धूप में 15–20 मिनट रहने से शरीर को आवश्यकता के अनुसार विटामिन डी मिल जाता है। साल्मन जैसी मछली, अंडे, संतरा व कुछ प्रकार के अनाजों से भी विटामिन डी प्राप्त किया जा सकता है। 50 से 70 वर्ष के लोगों को रोजाना 400–800 आई. यू. तक विटामिन डी का सेवन करने की सलाह दी जाती है, लेकिन 200 आई. यू. से अधिक विटामिन डी गुर्दों के लिए खतरनाक भी हो सकता है।

सप्लीमेंट : यदि आपको लगता है कि आहार में उतना कैल्शियम नहीं मिल पा रहा, जितना आपके शरीर में होना चाहिए तो आप डॉक्टर से मिलकर अपने लिए कैल्शियम सप्लीमेंट भी ले सकते हैं। लेकिन ध्यान रहे कि रोजाना 2000gm से अधिक कैल्शियम का सेवन न करें क्योंकि इससे गुर्दों पर विपरीत असर हो सकता है।

महिलाओं को मैनोपॉज के बाद पैराथॉयरोइड हार्मोन (टेरीपेराटाइड) का कम डोज दिया जाता है, इससे बोन प्रोडक्शन बढ़ जाता है। इसे केवल इंजेक्शन से दिया जा सकता है।

औषधि : नैसर्गिक कैल्शियम की औषधि व औषधि युक्त घृत का नियमित सेवन करने से कैल्शियम की पूर्ति होकर ऑस्टियोपोरोसिस में लाभ होता है। प्रवाल भरम, मुक्ताभरम, कपर्दिक भरम, श्रृंग भरम, अस्थिपोषक वटी के प्रभावकारी परिणाम पाए गए हैं। मासिक धर्म नियमित होने के लिए औषधि का सेवन आवश्यक है।

व्यायाम : ऑस्टियोपोरोसिस से ग्रस्त रूग्ण को नियमित व्यायाम करना भी आवश्यक है। ये व्यायाम सौम्य स्वरूप के होने आवश्यक हैं ताकि शरीर को सहन हो सके जैसे-संचालन में शरीर संचालन, संधि संचालन, पाद संचालन। व्यायाम करने से हड्डियों व मांसपेशियों को मजबूती मिलती है। हालांकि बहुत सी पतली महिलाएं सोचती हैं कि उन्हें इसकी क्या आवश्यकता है? किंतु व्यायाम सबके लिए जरूरी होता है। सप्ताह में 2–4 बार वजन उठाने वाले व्यायामों को करने से भी

(शेष पृष्ठ क्र. 24 पर)



ऑस्टियोपोरोसिस को रोका जा सकता है। पैदल चलना, जॉगिंग करना, डांस आदि करने से भी महिलाएं खुद को इस रोग के खतरे से बचा सकती हैं।

वजन उठाने वाले व्यायाम हड्डी के गठन को प्रोत्साहित करते हैं और हड्डियों को कैल्शियम बरकरार रखने में मदद करता है जिससे वे भार सहन कर लेती हैं। वजन उठाने वाले अभ्यास के दौरान, हड्डियों के खिलाफ मांसपेशियों का खिंचाव, हड्डियों के निर्माण और उन्हें मजबूत बनाने की प्रक्रिया को प्रोत्साहित करते हैं। व्यायाम न करना बहुत ही गलत आदत है। अगर आपको अपनी हड्डी को मजबूत बनाना है तो अभी से ही टहलना, जॉगिंग करना, वेट लिफ्टिंग, पुश अप और सीढ़िया चढ़ना शुरू कर दें। आप को हफ्ते में छह दिन 30 मिनट तक के लिए तो व्यायाम करना चाहिए।

पंचकर्म

आयुर्वेदीय पंचकर्म से ऑस्टियोपोरोसिस के रूग्ण को काफी हद तक लाभ मिलता है। पंचकर्म में मुख्यतः स्नेह चिकित्सा (तेल चिकित्सा) का महत्वपूर्ण योगदान है। इसमें अभ्यंग, सर्वांग तैल धारा, क्वाथधारा, दुग्धधारा दी जाती है। स्वेदन के अंतर्गत पिंडस्वेद किया जाता है। इसके अलावा वात रोगों के लिए आयुर्वेद में बस्तिकर्म का वर्णन किया गया है। ऑस्टियोपोरोसिस में बस्तिकर्म के अंतर्गत स्नेहन बस्ति, मांसरस बस्ति, दुग्ध बस्ति दी जाती है।

1. अभ्यंग : नियमित रूप से हल्के हाथ से मालिश करने को ही अभ्यंग कहते हैं। इसमें जड़ी बूटी से सिद्ध तेल का प्रयोग किया जाता है। अभ्यंग से तेल शोषित होकर ऑस्टियोपोरोसिस में लाभ होता है।



2. सर्वांग तैल धारा : वात नाशक तैल का प्रयोग तैल धारा हेतु किया जाता है, जैसे बला, महामाष, महानारायण तैल इत्यादि। इसमें रूग्ण को लिटाकर विशिष्ट पध्दति से पूर्ण

शरीर पर तेल की धारा का सिंचन किया जाता है। यह प्रक्रिया 40 मिनट तक लगातार की जाती है। जिससे ऑस्टियोपोरोसिस के रूग्ण की हड्डियां मजबूत होकर दर्द से राहत मिलती है। इसी प्रकार जड़ी बूटी से निर्मित काढ़ा या दुध से दी जानेवाली धारा को क्वाथ धारा या दुग्ध धारा कहा जाता है।



3. पिंड स्वेद : इसमें चावल, दूध व जड़ी बूटी के क्वाथ को एक साथ पकाकर उसकी पोटली बनाते हैं। यह पोटली कुनकुना क्वाथ व दूध में भिगाकर रूग्ण के अंग पर चालीस मिनट तक मालिश करते हैं। इससे हड्डियां मजबूत होकर मांसपेशियों को भी शक्ति मिलती है।



कुछ अन्य सुझाव

शराब का सेवन न करें, धूम्रपान भी सेहत के लिए नुकसानदायक होता है। धूम्रपान करने से एस्ट्रोजन का स्तर कम हो जाता है और शराब का सेवन हड्डियों को भी नुकसान पहुंचाता है। वैसे भी उम्रदराज हो जाने के बाद कोशिश यही करनी चाहिए कि किसी भी प्रकार की दुर्घटना से स्वयं को बचाएं। इसके लिए अपने घर व कमरे को अस्त-व्यस्त न रखें, अंधेरे स्थान या कमरे और फिसलने वाले स्थान पर न जाएं। गाड़ी चलाते समय ध्यान रखें कि दुर्घटना न होने पाए।

इस प्रकार ऑस्टियोपोरोसिस के रूग्ण उपरोक्त सभी तथ्यों को ध्यान में रखकर व निर्देशित चिकित्सोपक्रम अपनाकर हड्डियों की कमजोरी व दर्द से राहत पा सकते हैं।

डॉ. अंजू ममतानी

'जीकुमार आरोग्यधाम', नारा रोड,
जरीपटका, नागपुर - 14
फोन : (0712) 2646600, 2634415
www.mamtaniayurveda.com

facebook.com/mamtaniayurveda

