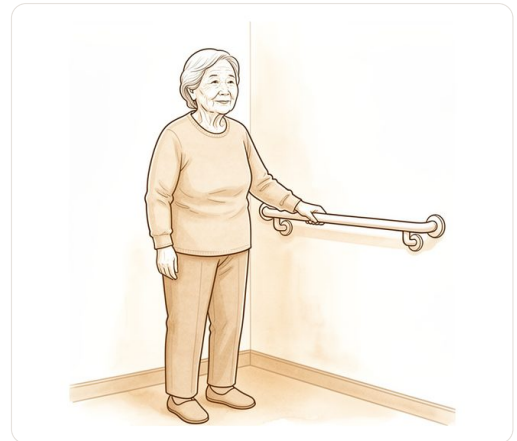


गिरने की रोकथाम और नाजुकता संबंधी फ्रैक्चर

स्थिर रहना हैंडल, अच्छी रोशनी और संतुलन अभ्यास गिरने से बचने में मदद करते हैं जो नाजुकता के कारण फ्रैक्चर का कारण बनते हैं।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

यदि आप एक बुजुर्ग वयस्क हैं और आपने एक साधारण गिरने में एक हड्डी तोड़ ली है (एक कालीन पर टहलने से, बगीचे में ठोकर खाने से, कुर्सी से उतरते समय फिसलने से), तो यह चोट आपको कुछ उपयोगी बताने की कोशिश कर रही है। एक छोटी सी गिरने से टूटने वाली हड्डी अक्सर पहला संकेत होती है कि हड्डी चुपचाप कमजोर हो गई है। अच्छी खबर यह है कि यह चिकित्सा में सबसे कार्रवाई योग्य चेतावनियों में से एक है: हड्डी को मजबूत बनाने और अगले गिरने से पहले इसे रोकने के लिए एक स्पष्ट योजना है। यह पृष्ठ बताता है कि एक नाजुकता फ्रैक्चर क्या है, यह क्यों महत्वपूर्ण है, और व्यावहारिक चीजें जो वास्तव में काम करती हैं।

“भंगुरता भंगुरता” क्या है?

ए **नाजुकता फ्रैक्चर** एक हड्डी है जो एक से टूट जाती है **कम ऊर्जा गिरावट**, खड़े होने की ऊँचाई से गिरना या उससे कम, उस तरह की दस्तक जो एक स्वस्थ युवा कंकाल आमतौर पर झुक जाएगा। जब एक हड्डी इतनी कम बल से टूटती है, तो यह आमतौर पर इसलिए होता है क्योंकि हड्डी खुद पतली और कमजोर हो गई है, एक स्थिति जिसे कहा जाता है **ऑस्टियोपोरोसिस**। गिरना ट्रिगर है; कमजोर हड्डी कारण है।

ऊपरी अंग में दो सबसे आम नाजुकता फ्रैक्चर हैं **कलाई का टूटना** (डिस्टल त्रिज्या का एक फ्रैक्चर, कलाई के ठीक ऊपर अग्रहस्त की हड्डी) और **टूटा हुआ कंधा** (हाथ की निचली हड्डी का फ्रैक्चर, हाथ की हड्डी का ऊपरी भाग) दोनों एक ही तरह से होते हैं (आप गिरने से बचने के लिए हाथ बढ़ा देते हैं, या आप कंधे के सिरे पर उतर जाते हैं), और दोनों ही बहुत बार हड्डियों के पतले होने का पहला चेतावनी संकेत होते हैं। कई लोगों में ऑस्टियोपोरोसिस के कोई लक्षण नहीं होते हैं जब तक कि एक मामूली गिरने से फ्रैक्चर पैदा नहीं हो जाता है जो एक्स-रे पर, गिरने की तुलना में बहुत खराब दिखता है।

क्यों एक ही टूटी हड्डी पर कार्य करने लायक है

यहां वह हिस्सा है जो ज्यादातर लोगों को आश्चर्यचकित करता है: एक बार आपके पास एक नाजुकता फ्रैक्चर हो जाने के बाद, आपके पास एक और होने का जोखिम (हिप या रीढ़ की हड्डी के अधिक गंभीर टूटने सहित) लगभग दोगुना हो जाता है। आपके साथ या सत्तर के दशक में एक टूटी हुई कलाई केवल एक कलाई नहीं है जिसे प्लास्टर किया जाना है और भूल जाना है; यह एक समस्या के लिए एक

प्रारंभिक, दिखाई देने वाला झंडा है जिसे अनदेखा कर दिया जाता है, बाद में कूल्हे के फ्रैक्चर का कारण बन सकता है, एक चोट जो ठीक होने के लिए बहुत कठिन है।

यही कारण है कि हम एक नाजुकता फ्रैक्चर पर कार्य करने के लिए एक संकेत के रूप में इलाज **एक बार में दो मोर्चा**। केवल टूटी हुई हड्डी का इलाज करना आज की समस्या को ठीक करता है लेकिन कल के जोखिम को अछूता छोड़ देता है। दो कार्य हैं: हड्डी को मजबूत बनाना, और अगली गिरावट को रोकना।

पहला: हड्डी को मजबूत बनाना

पहला काम यह पता लगाना है कि आपकी हड्डियां वास्तव में कितनी मजबूत (या कमजोर) हैं, और फिर इसके बारे में कुछ करना है।

- **हड्डियों का आकलन करें।** मानक परीक्षण एक है **डीएक्सए स्कैन**, दर्द रहित, कम खुराक वाला एक्स-रे (आमतौर पर कूल्हे और रीढ़ की हड्डी का) जो आपके अस्थि घनत्व को मापता है। यह हमें बताता है कि क्या आपको ऑस्टियोपोरोसिस है और यह कितना महत्वपूर्ण है।
- **सही विटामिन डी और कैल्शियम।** हड्डी का निर्माण कैल्शियम से होता है, और आपका शरीर पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम के बिना ठीक से अवशोषित नहीं कर सकता **विटामिन डी**। कई बुजुर्गों में विटामिन डी की कमी होती है, लेकिन वे इसके बारे में नहीं जानते। एक साधारण रक्त परीक्षण और, यदि आवश्यक हो, तो एक पूरक इसे ठीक कर सकता है, इसे स्थापित करने के लिए सबसे आसान नींव में से एक।
- **हड्डियों की रक्षा करने वाली दवाओं पर विचार करें।** जहां हड्डी का घनत्व कम है, वहां अच्छी तरह से सिद्ध दवाएं हैं जो हड्डी के नुकसान को धीमा करती हैं या सक्रिय रूप से हड्डी का पुनर्निर्माण करती हैं, जिससे अगले फ्रैक्चर की संभावना कम हो जाती है। क्या कोई आपके लिए सही है यह आपके जीपी या विशेषज्ञ के साथ एक बातचीत है।

कई अस्पताल अब एक **फ्रैक्चर संपर्क सेवा**, एक टीम जिसका पूरा काम है लोगों को पकड़ना एक नाजुकता फ्रैक्चर के बाद और सुनिश्चित करें कि यह हड्डी-स्वास्थ्य मूल्यांकन वास्तव में होता है, दरारों के माध्यम से गिरने के बजाय जबकि हर कोई कास्ट पर ध्यान केंद्रित करता है। यदि आपके क्षेत्र में एक है, तो यह संदर्भित होने के लायक है। (अस्थि घनत्व, ऑस्टियोपोरोसिस और संबंधित दवाओं के बारे में अधिक जानकारी के लिए अनुलग्नक देखें। [हड्डी स्वास्थ्य और ऑस्टियोपोरोसिस](#) पृष्ठ.)

दूसरा मोर्चा: अगले पतन को रोकना

हड्डी को मजबूत करने से गिरने से होने वाली क्षति कम हो जाती है। गिरने से रोकना ट्रिगर को पूरी तरह से हटा देता है। अधिकांश गिरने वास्तव में रोके जा सकते हैं। सबसे मजबूत लीवर आश्चर्यजनक रूप से सामान्य हैं।

- **घर पर खतरों से निपटें।** यह वह जगह है जहां कई गिरने वास्तव में होता है। ढीले गद्दे और ट्रेलिंग कॉर्ड को हटाएं या सुरक्षित करें, पैदल मार्गों और सीढ़ियों से अव्यवस्था को साफ करें, प्रकाश व्यवस्था में सुधार करें (विशेषकर सीढ़ियों पर और रात में बाथरूम के रास्ते पर), और सीढ़ियों पर हैंडल लगाएं और बाथरूम में रेल पकड़ें। बिस्तर और शौचालय के बीच एक रात की रोशनी गिरने की उल्लेखनीय संख्या को रोकती है।
- **अच्छे जूते पहनें।** अच्छी तरह से फिट, गैर-पर्ची, फ्लैट जूते जो सुरक्षित रूप से चप्पल को हरा देते हैं, ढीले स्क्रैच या मोजे में घूमते हैं। पैर में दर्द और गलत तरीके से चुने गए जूते चुपचाप आपके संतुलन को कम कर देते हैं।
- **अपनी आँखों की जांच करवा लो।** अपनी दृष्टि का परीक्षण करें और अपने चश्मे को अपडेट करें। यदि आप द्विध्रुवीय या बहुध्रुवीय चश्मे पहनते हैं, तो ध्यान रखें कि वे सीढ़ियों के किनारों को धुंधला कर सकते हैं; कभी-कभी सीढ़ियों और बाहर चलने के लिए एक अलग जोड़ी मदद करती है।

- **अपनी दवाओं की समीक्षा करें।** कुछ दवाओं से खड़े होने पर नींद आने लगती है, चक्कर आते हैं या रक्तचाप में गिरावट आती है और जब आप उनमें से कई ले रहे होते हैं तो गिरने का खतरा बढ़ जाता है। एक फार्मासिस्ट या जीपी सूची की समीक्षा कर सकते हैं और जो योगदान दे रहा है उसे सरल या समायोजित कर सकते हैं।
- **खड़े होने पर चक्कर आना और रक्तचाप को नियंत्रित करें।** यदि आपको बैठने या लेटने से उठने पर हल्कापन महसूस होता है, तो इसका उल्लेख करें; यह अक्सर इलाज योग्य होता है। धीरे-धीरे खड़े होना और चलने से पहले रुकना एक साधारण आदत है जो मदद करती है।
- **शक्ति और संतुलन का अभ्यास करें: सबसे शक्तिशाली कदम।** इस सूची में सभी चीजों में से, पैरों की ताकत और संतुलन बनाने वाले कार्यक्रमों में वास्तव में गिरने को कम करने के लिए सबसे अच्छा सबूत है। टाई ची और स्ट्रक्चर्ड स्ट्रेथ-एंड-बैलेंस क्लासेस (आपका फिजियोथेरेपिस्ट या जीपी आपको एक स्थानीय एक की ओर निर्देशित कर सकता है) जैसे दृष्टिकोण आपको अपने पैरों पर स्थिर रखते हैं और, बोनस के रूप में, हड्डियों को भारित और स्वस्थ रखते हैं। सक्रिय रहना सुरक्षात्मक है, जोखिम भरा नहीं।

गिरना सिर्फ “बुढ़ापे का हिस्सा” नहीं है

यह मान लेना आसान है कि गिरना बस उम्र के साथ होता है, और इससे बचने के लिए अपने जीवन को छोटा करना शुरू करना: कम बाहर जाना, कम करना, कम चलना। वह वृत्ति चुपचाप चीजों को बदतर बनाती है, क्योंकि जितना कम आप चलते हैं, उतना ही कमज़ोर और कम स्थिर आप बन जाते हैं। गिरना उम्र बढ़ने का एक अनिवार्य हिस्सा नहीं है, और ऊपर दिए गए व्यावहारिक कदमों के साथ विशाल बहुमत को रोका जा सकता है। लक्ष्य खुद को कॉटन ऊन में लपेटना नहीं है; यह मजबूत, स्थिर और आत्मविश्वास से भरा रहना है ताकि आप उन चीजों को करते रहें जिनसे आप आनंद लेते हैं।

कब जांच करवाएं या मदद लें

- **किसी भी नाजुकता फ़ैक्चर के बाद**, अपने जीपी या सर्जिकल टीम से पूछें **अस्थि स्वास्थ्य मूल्यांकन** (एक डीएक्सए स्कैन और विटामिन डी, कैल्शियम की समीक्षा और क्या हड्डी की रक्षा करने वाली दवा आपके लिए सही है) बातचीत को गिल्ट पर समाप्त न होने दें।
- **यदि आप बार-बार गिर रहे हैं, अपने पैरों पर अस्थिर महसूस कर रहे हैं, या चक्कर आ रहे हैं या चक्कर आ रहे हैं तो अपने चिकित्सक से मिलें** विशेष रूप से खड़े होने पर। ये वही चीजें हैं जिनका मूल्यांकन और सुधार किया जा सकता है।
- **यदि आप गिर गए हैं और चिंतित हैं कि आपने कुछ तोड़ा हो सकता है** (अचानक दर्द, सूजन, स्पष्ट विकृति, या आप अंग का उपयोग नहीं कर सकते): इसे तुरंत जांच लें।

दोनों मोर्चों पर एक साथ कार्य करना (मजबूत हड्डी और कम गिरना) एकमात्र सबसे प्रभावी चीज है जो आप यह सुनिश्चित करने के लिए कर सकते हैं कि पहला नाजुकता फ़ैक्चर भी आपका आखिरी है।