



ہڈیوں کی صحت اور آسٹیوپوروسس

ہڈی زندہ نشوونما ہے جس کی اندرونی شہد کی ہڈی عمر اور آسٹیوپوروسس کے ساتھ پتلی ہو جاتی ہے، جس سے فریکچر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

4.0 © 1 Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

یہ کیا ہے

آسٹیوپوروسس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی ہڈیوں کی کثافت کم ہو گئی ہے، اس لیے وہ اس سے زیادہ پتلی اور کمزور ہیں۔ صحت مند ہڈیوں کے بارے میں سوچیں آسٹیوپوروسس کے ساتھ، یہ دیواریں پتلی ہو جاتی ہیں اور خالی جگہوں سے بھری رہتی ہیں۔ ہڈی اب بھی وہاں ہے، لیکن یہ زیادہ آسانی سے ٹوٹ جاتا ہے، کبھی کبھی ایک چھوٹا سا کرنے یا یہاں تک کہ ایک سادہ دھچکا سے۔ اس طرح کی ٹوٹ پھوٹ کو نازک ٹوٹ پھوٹ کہا جاتا ہے۔

یہ حالت رجفونرتی کے بعد عام ہے، اور یہ آپ کی عمر کے ساتھ زیادہ امکان بن جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کو پتہ چلتا ہے کہ وہ صرف ایک فریکچر کے بعد ہے، کیونکہ اکثر وقفے کے درمیان ایک خلا ہوتا ہے اور تشخیص اور علاج کو حل کیا جا رہا ہے [1]۔ جی ہاں۔ یہ فرق اہم ہے۔ تجربات سے پتہ چلتا ہے کہ نازک فریکچر کے بعد آسٹیوپوروسس کا علاج کرنے سے دوسرے فریکچر کا خطرہ 50 فیصد تک کم ہو سکتا ہے، اور اموات کی شرح 30 فیصد تک کم ہو سکتی ہے۔ [2]۔

خیال کیا جاتا ہے کہ یہ کیسے کام کرتا ہے: آپ کا جسم ہمیشہ ہڈیوں کی تشکیل نو کرتا ہے، پرانی ہڈیوں کو توڑتا ہے اور نئی ہڈیوں کی تعمیر کرتا ہے۔ ہڈیوں کی کمزوری اس وقت پیدا ہوتی ہے جب ہڈیوں کا ٹوٹنا بڑھنے سے پہلے ہو جاتا ہے۔ کچھ علاج اس خرابی کو سست کرتے ہیں۔ دوسروں، انابولک علاج کہا جاتا ہے، بجائے عمارت کی طرف دھکا، اور ایک نقطہ نظر پہلے ایک انابولک علاج کا استعمال کرتا ہے، پھر ایک علاج ہے کہ خرابی سست سوچ [3]۔ جی ہاں۔ آپ کی ہڈیوں کی کثافت کی پیمائش کی جاسکتی ہے، اور روٹین بلڈ ٹیسٹ مارکر استعمال کرنے والے ماڈل آپ کے فریکچر کے خطرے کی پیش گوئی کرنے میں مدد کر سکتے ہیں [4]۔

کچھ اور چیزیں جاننے کے قابل ہیں۔ جسمانی بڑے پیمانے پر انڈیکس میں ہر ایک یونٹ اضافہ نو مطالعات میں آسٹیوپوروسس کے خطرے میں 9 فیصد کمی کے ساتھ منسلک تھا [5]۔ جی ہاں۔ ورزش سے بھی مدد ملتی ہے: ہڈیوں کو مضبوط بنانے کے لئے مزاحمت اور اثر کی ورزش، کرنے سے بچنے کے لئے توازن کا کام، اور پوزیشن کے لئے ریڑھ کی ہڈی کی توسیع کی ورزش [6]۔ جی ہاں۔ اگر آپ کو آسٹیوپوروسس ہے اور آپ کے کندھے کی سرجری کی ضرورت ہے، تو یہ کوئی رکاوٹ نہیں ہے۔ سچ ہول روٹریٹنڈ کی مرمت کے بعد پیچیدگیوں کی مجموعی شرح کم تھی، اور آسٹیوپوروسس کو اس سرجری سے بچنے کی وجہ نہیں سمجھا جانا چاہئے [7]۔

کیا یہ کام کرتا ہے؟

جی ہاں، لیکن یہ آپ کو "کام" کی طرف سے کیا مطلب پر منحصر ہے۔ اسٹیوپوروسس کا کوئی واحد علاج نہیں ہے۔ اس کا مقصد آپ کی ہڈیوں کو مضبوط بنانا اور ٹوٹنے کے امکانات کو کم کرنا ہے۔ کچھ علاج یہ کام اچھی طرح کرتے ہیں۔ دوسروں کا ابھی تک تجربہ کیا جا رہا ہے۔

سب سے مضبوط ثبوت ان ادویات کے لئے ہے جو ہڈی کے ضیاع کو سست کرتے ہیں یا نئی ہڈی بناتے ہیں۔ ایک بڑے مقدمے کی سماعت میں پایا گیا کہ ہڈیوں کی تعمیر کرنے والے ہارمون کے انجکشن سے ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کو تیزی سے ٹھیک ہونے میں مدد ملتی ہے، بغیر اس کے 12.6 ہفتوں کے مقابلے میں 7.8 ہفتوں میں [1]۔ جی ہاں۔ آپ کی ہڈیوں کی حفاظت کے لیے دیگر ادویات، جن کو بیس فاسفونیس کہا جاتا ہے، پرانے ناک کے سپرے سے بہتر کام کرتی ہیں [2]۔ جی ہاں۔ ورزش بھی اہم ہے مزاحمت اور اثر کی مشقیں ہڈیوں کی طاقت کو بڑھاتی ہیں، توازن کا کام کرنے سے بچنے میں مدد کرتا ہے، اور ریڑھ کی ہڈی کی توسیع کی مشق آپ کی کرن کو بہتر بنا سکتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی کے ٹوٹنے کا خطرہ کم کر سکتی ہے [3]۔

کچھ دیگر علاج کے پیچھے کمزور ثبوت ہیں۔ کچھ چھوٹے چھوٹے تجربات سے پتہ چلتا ہے کہ ایکوینکچر علامات کے ساتھ مدد کر سکتا ہے [4]۔ جی ہاں۔ ایک روایتی جڑی بوٹیوں کا لیسول درد اور ہڈیوں کی کثافت کے لیے فائدہ مند ثابت ہوا ہے [5]۔ جی ہاں۔ اسٹیم سیل تھراپی جانوروں پر ہونے والے مطالعے میں امید افزا نظر آتی ہے، لیکن یہ ابھی تک انسانوں کے لیے تیار نہیں ہے [6]۔ جی ہاں۔ محققین یہ بھی جانچ رہے ہیں کہ آیا روزانہ انجکشن لگانے کا وقت اہم ہے، اور کیا ہاتھ کی ایکس رے اور آن لائن کیلکولیٹر جیسے نئے ٹولز ہڈیوں کے ضیاع کو پہلے سے پہچان سکتے ہیں۔ [7, 8, 9]۔

کچھ ایماندار خلا موجود ہیں۔ ہپ ٹوٹنے والے بہت سے لوگوں کو بعد میں ہڈیوں کی دوائی پیش نہیں کی جاتی ہے، حالانکہ ہدایات میں کہا گیا ہے کہ انہیں ہڈیوں کی دوائی پیش کی جانی چاہیے۔ [10]۔ جی ہاں۔ اور لیب میں اس حالت کا مطالعہ کرنے کا کوئی کامل طریقہ نہیں ہے، لہذا کچھ سوالات کھلے ہیں [11]۔

آپ کے لئے اس کا کیا مطلب ہے؟ اگر آپ کو اسٹیوپوروسس ہے، تو ثابت شدہ علاج موجود ہیں۔ وہ ایک اور فریکچر کے آپ کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے ساتھ بات چیت کرے گا کہ آپ کے لئے کون سے اختیارات موزوں ہیں، اور آپ کے ساتھ براہ راست ہو جائے گا جہاں ثبوت پتلی ہے۔

خطرات کیا ہیں؟

اسٹیوپوروسس کا بنیادی خطرہ خود ایک فریکچر ہے۔ ہپ، ریڑھ کی ہڈی اور کلائی کی ہڈیاں سب سے زیادہ آسانی سے ٹوٹتی ہیں جب وہ پتلی ہوں۔ اگر آپ کی ایک ہڈی ٹوٹ جاتی ہے اور اس کے بعد آپ کو اسٹیوپوروسس کا علاج نہیں کیا جاتا ہے تو آپ ایک اور ہڈی ٹوٹ سکتے ہیں۔ مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ ہپ فریکچر والے بہت سے لوگوں کو ہڈیوں کی دوائی کی پیشکش نہیں کی جاتی ہے، حالانکہ ہدایات اس کی سفارش کرتی ہیں [1]۔ جی ہاں۔ فریکچر کے ساتھ ہسپتال میں داخل ہونے والی خواتین کی ایک تحقیق میں، 76.9% کو اسٹیوپوروسس تھا [2]۔ جی ہاں۔ طویل عرصے سے رجوعی، ریڑھ کی ہڈی کے ٹوٹنے اور حالیہ ٹوٹنے نے اس مطالعہ میں خواتین کو سب سے زیادہ خطرے میں رکھا [2]۔

علاج کے خطرات علاج پر منحصر ہیں۔ ہڈیوں کی حفاظت میں بائیسفونیس کی گولیاں پرانے ناک کے سپرے سے بہتر کام کرتی ہیں، لہذا ناک کے سپرے کو عام طور پر ان لوگوں کے لئے رکھا جاتا ہے جو پہلی لائن کی دوائیں نہیں لے سکتے ہیں۔ [3]۔ جی ہاں۔ کچھ نئے اختیارات کا ابھی تک مطالعہ کیا جا رہا ہے ہڈیوں کی تعمیر کے لیے روزانہ انجکشن لگانے کے لیے بہترین وقت کا تعین کرنے کے لیے ایک آزمائش جاری ہے۔ [4]۔ جی ہاں۔ ایکوینکچر اور جڑی بوٹیوں کے لیسول کے کچھ معاون شواہد ہیں، لیکن یہ معیاری ادویات کے شواہد سے کم ہیں [5, 6]۔ جی ہاں۔ اسٹیم سیل تھراپی کا ابھی تک صرف جانوروں پر تجربہ کیا گیا ہے، اس لیے انسانوں پر اس کے اثرات نامعلوم ہیں۔ [7]۔

اگر آپ کو سرجری کی ضرورت ہے، تو کچھ مخصوص نکات ہیں۔ آپریشن سے پہلے ہڈیوں کی کثافت کی پیمائش سے یہ اندازہ نہیں لگایا جاسکتا ہے کہ ٹوٹی ہوئی ہڈی صحت یاب ہونے میں ناکام رہے گی یا نہیں، لہذا اس مقصد کے لئے اس ٹیسٹ کی کوئی کلینیکل قدر نہیں ہے [8]۔ جی ہاں۔ جوڑوں کی تبدیلی کے بعد پہلی ہڈیوں والے افراد کے لئے، 2 اور 5 سال میں پیچیدگی کی شرح کم تھی اور اسی طرح کی تھی کہ آیا انہوں نے

سرجری کے وقت تیزاب کو کم کرنے والی گولیاں لی تھیں یا نہیں۔ [9]۔ جی ہاں۔ ایک ریڑھ کی ہڈی کے طریقہ کار کے لئے جس میں ایک کلینے والی ریڑھ کی ہڈی میں سیمینٹ انجکشن کیا جاتا ہے، مسلسل سیمینٹ اور معیاری آسٹیوپوروس علاج اچھے نتائج سے منسلک تھے [10]۔

ایک اور خطرہ جس کا ذکر کرنے کے قابل ہے: آسٹیوپوروس کے بارے میں آن لائن معلومات اکثر بنیادی معیار کے معیار کو پورا نہیں کرتی ہیں [11]۔ جی ہاں۔ اس بات کی جانچ کریں کہ آپ کے حقائق کہاں سے آتے ہیں، اور اپنے سوالات اپنے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

کیا یہ آپ کے لئے صحیح ہے؟

اگر آپ کو بتایا گیا ہے کہ آپ کو آسٹیوپوروس ہے تو علاج پر غور کرنے کے قابل ہے، خاص طور پر فریکچر کے بعد۔ رجونورٹی کے بعد خواتین کا گروپ سب سے زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ ٹوٹ پھوٹ کے ساتھ ہسپتال میں داخل ہونے والی خواتین کی ایک تحقیق میں، زیادہ تر کو آسٹیوپوروس تھا، اور سب سے مضبوط انتباہی علامات طویل مدتی رجونورٹی، ریڑھ کی ہڈی کا ٹوٹنا یا حالیہ فریکچر تھیں۔ [1]۔ جی ہاں۔ اگر ان میں سے کوئی بھی آپ پر لاگو ہوتا ہے، تو یہ آپ کی ہڈیوں کے بارے میں پوچھنا سمجھ میں آتا ہے۔

اگر آپ متحرک رہنا چاہتے ہیں اور گرنے کا امکان کم کرنا چاہتے ہیں تو علاج آپ کے لئے بھی موزوں ہو سکتا ہے۔ ادویات کے ساتھ، اہم سفارشات ہڈیوں کو مضبوط بنانے کے لئے مزاحمت اور اثر کی ورزش، گرنے کو کم کرنے کے لئے توازن کا کام، اور کرنسی کے لئے ریڑھ کی ہڈی کی توسیع کی ورزش ہیں [2]۔ جی ہاں۔ یہ وہ چیزیں ہیں جن کے بارے میں آپ آج ہی اپنے ڈاکٹر سے بات کرنا شروع کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کی ہڈیاں صحت مند ہیں اور آپ کے پاس فریکچر کی تاریخ یا اہم خطرے کے عوامل نہیں ہیں تو شاید یہ علاج آپ کے لئے نہیں ہے۔ اور اگر آپ پہلے سے ہی ہڈیوں کی دوائی لیتے ہیں، تو یہ صفحہ اس بارے میں ہے کہ کیا جاری رکھنا ہے، نہ کہ شروع کرنا ہے۔

فریکچر کے بعد کچھ نہ کرنے کے مقابلے میں، علاج واضح انتخاب ہے۔ ایک دوسرے کے ساتھ موازنہ کرتے ہوئے، یہ اختیارات اس میں مختلف ہیں کہ وہ کس طرح کام کرتے ہیں: کچھ ہڈی کے نقصان کو سست کرتے ہیں، کچھ نئی ہڈی بناتے ہیں، اور کچھ دونوں ترتیب میں کرتے ہیں [3]۔ جی ہاں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتا سکتا ہے کہ کون سا آپ کے لئے موزوں ہے۔

یہ ایک مشترکہ فیصلہ ہونا چاہئے۔ اپنے سوالات، اپنے ٹوٹنے کی تاریخ اور ادویات کی فہرست لے لو۔ پوچھیں کہ آپ کی ہڈیوں کا کثافت کیا ظاہر کرتا ہے اور یہ آپ کے لئے کیا معنی رکھتا ہے۔ صحیح جواب آپ کی ہڈیوں، آپ کی صحت اور آپ کے مقاصد پر منحصر ہے، نہ کہ کسی ایک ٹیسٹ کے نتائج پر۔

نچلی لائن

اگر آپ کو بتایا گیا ہے کہ آپ کو آسٹیوپوروس ہے، یا آپ کو ایک چھوٹی سی گرنے سے ہڈی ٹوٹ گئی ہے، تو یہ کام کرنے کے قابل ہے۔ فریکچر کے بعد پتلی ہڈیوں کا علاج کرنے سے آپ کی ایک اور ہڈی ٹوٹنے کا امکان کم ہو جاتا ہے اور آپ کی جلد موت کا خطرہ بھی کم ہو سکتا ہے [1]۔ جی ہاں۔ حقیقت پسندانہ توقع مضبوط ہڈیوں اور کم فریکچر ہے، علاج نہیں۔ سب سے اہم انتباہ: ہپ ٹوٹنے والے بہت سے لوگوں کو بعد میں بھی ہڈی کی دوائی پیش نہیں کی جاتی ہے، لہذا آپ کو خود ہی اسے بڑھانا پڑ سکتا ہے [2]۔

حوالہ جات

[1] کلینڈا میں آسٹیوپوروس کی دیکھ بھال کا خلا۔ BMC پٹھوں اور ہڈیوں کی خرابی کی شکایت 2004ء میں DOI: 10.1186/1471-2474-5-11

[2] آسٹیوپوروس کا طبی انتظام اور ڈاکٹر کا کردار۔ چوٹ 2016ء 6-30014(16)30020-1383 DOI: 10.1016/s

- [3] پوسٹ مینوپاوسل آسٹیوپوروس فریکچر کی روک تھام کے لئے انابولک اور اینٹی ریسورپٹو ایجنٹوں کی تاثیر: ایک منظم جائزہ اور نیٹ ورک میٹا تجزیہ۔ جرنل آف آرٹھروپڈک سرجری لینڈ ریسرچ سال 2025 DOI: 10.1186/s13018-025-06040-3
- [4] بوڑھے چینی مریضوں میں فریکچر کے قریب خطرے کی پیشن گوئی کے لئے سپر لرنز کا نقطہ نظر ان کے روٹین بلڈ ٹیسٹ مارکرز کی بنیاد پر نئے تشخیص شدہ آسٹیوپوروس کے ساتھ BMC ہتھوں اور ہڈیوں کی خرابی کی شکایت 2026ء میں DOI: 10.1186/s12891-026-09768-z
- [5] جسمانی بڑے پیمانے پر انڈیکس اور آسٹیوپوروس کے درمیان تعلق، جنسی اختلافات پر غور کے ساتھ: ایک منظم جائزہ اور خوراک۔ جواب میٹا تجزیہ BMC ہتھوں اور ہڈیوں کی خرابی کی شکایت 2026ء میں DOI: 10.1186/s12891-026-09675-3
- [6] مضبوط، مستحکم اور سیدھے: آسٹیوپوروس کے لئے جسمانی سرگرمی اور ورزش پر برطانیہ کا اتفاق رائے بیان۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2022-104634/bjsports-2021 DOI: 10.1136
- [7] آسٹیوپوروس پیچیدگیوں اور arthroscopic rotator cuff کی مرمت کے بعد 1 اور 3 سال میں reoperations کے لئے ایک خطرہ عنصر ہے۔ جے ایس ای ایس انٹرنیشنل 2026ء میں DOI: 10.1016/j.jseint.2026.101678
- [8] osteoporotic فریکچر کے مریضوں میں teriparatide کا استعمال۔ چوٹ 2016ء 30009-2 DOI: 10.1016/s0020-1383(16)
- [9] انٹرناسل سالمن کیلسیٹون کا دوبارہ جائزہ: آسٹیوپوروس کے تاریخی ثبوت اور شدید آرٹھروپڈک درد کے انتظام میں ممکنہ کردار۔ جے بی جے ایس جائزے 2026ء میں DOI: 10.2106/jbjs.rvw.26.00021
- [10] بنیادی آسٹیوپوروس کے لئے ایکوینکچر کی افادیت: بے ترتیب کنٹرول ٹرائلز کا ایک منظم جائزہ اور میٹا تجزیہ۔ جرنل آف آرٹھروپڈک سرجری لینڈ ریسرچ سال 2025 DOI: 10.1186/s13018-025-05513-9
- [11] بنیادی آسٹیوپوروس کے مریضوں میں درد پر Jintiang کے کیسول کا اثر: ایک منظم جائزہ اور میٹا تجزیہ۔ BMC ہتھوں اور ہڈیوں کی خرابی کی شکایت سال 2025 DOI: 10.1186/s12891-025-08694-w
- [12] آسٹیوپوروس کے لئے جینیاتی طور پر ترمیم شدہ اسٹیم سیل: ایک منظم جائزہ اور پری کلینیکل مطالعات کا میٹا تجزیہ۔ BMC ہتھوں اور ہڈیوں کی خرابی کی شکایت سال 2025 DOI: 10.1186/s12891-025-08507-0
- [13] مشین لرننگ کا استعمال ہینڈ ریڈیوگرافس کا استعمال کرتے ہوئے آسٹیوپوروس اور آسٹیوپینیا اسکریننگ پر۔ جرنل آف ہینڈ سرجری سال 2025 DOI: 10.1016/j.jhsa.2024.09.008
- [14] آسٹیوپوروس کی پیشن گوئی کے لئے آن لائن متحرک کیلکولیٹر کے ساتھ ایک نوگرام: NHANES پر مبنی ترقی اور توثیق۔ BMC ہتھوں اور ہڈیوں کی خرابی کی شکایت 2026ء میں DOI: 10.1186/s12891-026-09920-9
- [15] پوسٹ مینوپاوسل آسٹیوپوروس کے لئے ٹیپر اٹانڈ کی خوراک کے وقت کو بہتر بنانا: ایک بے ترتیب کنٹرول ٹرائل۔ جرنل آف آرٹھروپڈک سرجری لینڈ ریسرچ سال 2025 DOI: 10.1186/s13018-025-06083-6
- [16] کیا موقع ضائع ہو گیا؟ فیمورل گردن فریکچر کے بعد آسٹیوپوروس کا علاج: ثانوی ہپ فریکچر کے خطرے کو کم کرنا۔ جرنل آف آرٹھروپڈکس 2026ء میں DOI: 10.1016/j.arth.2025.07.028
- [17] کیا ہم جانوروں میں انسانی صورت حال کے مقابلے میں آسٹیوپوروس پیدا کر سکتے ہیں؟ چوٹ 2016ء DOI: 10.1016/s0020-1383(16) 30002-X
- [18] اعلیٰ خطرے والے ذیلی گروپ میں آسٹیوپوروس کس حد تک پھیلا ہوا ہے؟ چین میں فریکچر کی وجہ سے ہسپتال میں داخل ہونے والی پوسٹ مینوپاوسل خواتین کا ایک ملٹی سنٹر مطالعہ۔ BMC ہتھوں اور ہڈیوں کی خرابی کی شکایت 2026ء میں DOI: 10.1186/s12891-026-09517-2

[19] A89 آسٹیوپوروسس غیر یونین کی ترقی کے لئے ایک خطرہ عنصر نہیں ہے: ایک ہم آہنگی nested کیس کنٹرول مطالعہ۔ چوٹ 2011ء
DOI: 10.1016/s0020-1383(11)70106-1

[20] پیری آپریشن پروٹون پمپ روکنے والے کے استعمال کے اثرات کل مشترکہ آرتھروپلاسٹی کے مریضوں کے نتائج پر جن میں
آسٹیوپوروسس اور آسٹیوپینیا ہے۔ جرنل آف آرتھروپلاسٹی 2026ء میں DOI: 10.1016/j.arth.2025.07.067

[21] بون سیمینٹ اور اینٹی آسٹیوپوروسس کے علاج کی تسلسل اور حجم کثیر مرکز مطالعہ کے ذریعے پر کنٹوس وٹبروپلاسٹی کے لئے اچھے کلینیکل
نتائج کی ضمانت تھی۔ BMC ہڈیوں اور ہڈیوں کی خرابی کی شکایت سال 2025 - DOI: 10.1186/s12891-024-08153-y

[22] آسٹیوپوروسس کے بارے میں معلومات کے معیار کا نقشہ بنانا: آن لائن صحت کی معلومات کا ایک کراس سیکشنل تجزیہ۔ BMC ہڈیوں
اور ہڈیوں کی خرابی کی شکایت 2026ء میں DOI: 10.1186/s12891-026-09711-2