



گرنے کی روک تھام اور نازک فریکچر

مستحکم رہنا اینڈ لنک، اچھی روشنی اور توازن کی مشقیں گرنے کو روکنے میں مدد کرتی ہیں جو نازک فریکچر کا سبب بنتی ہیں۔

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۔

اگر آپ ایک بوڑھے بالغ ہیں اور آپ نے ایک سادہ گرنے میں ایک ہڈی توڑ دی ہے (ایک قالین پر ٹھوکر، باغ میں ایک ٹھوکر، ایک کرسی سے نکلنے میں ایک پھسل)، کہ چوٹ آپ کو کچھ مفید بتانے کی کوشش کر رہا ہے۔ ایک چھوٹی سی گرنے سے ٹوٹنے والی ہڈی اکثر پہلی علامت ہوتی ہے کہ ہڈی آہستہ آہستہ کمزور ہو گئی ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ یہ طب میں سب سے زیادہ قابل عمل انتباہات میں سے ایک ہے: ہڈی کو مضبوط بنانے اور اگلے گرنے سے پہلے اسے روکنے کے لئے ایک واضح منصوبہ ہے۔ یہ صفحہ وضاحت کرتا ہے کہ ایک نازک فریکچر کیا ہے، یہ کیوں اہم ہے، اور عملی چیزیں جو حقیقی طور پر کام کرتی ہیں۔

ایک "کچلتا فریکچر" کیا ہے؟

اے کمزور فریکچر ایک ہڈی ہے جو ایک سے ٹوٹ جاتا ہے کم توانائی گر، کھڑے اونچائی یا اس سے کم سے ایک گرنے، ٹکرانے کی قسم ہے کہ ایک صحت مند نوجوان لڑکا عام طور پر دور shrugged گا۔ جب ایک ہڈی اتنی کم قوت سے ٹوٹ جاتی ہے، تو عام طور پر اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہڈی خود ہی پتلی اور کمزور ہو گئی ہے، ایک ایسی حالت جسے آسٹیوپوروسس - جی ہاں۔ گرنا ٹرگر ہے؛ کمزور ہڈی وجہ ہے۔

اوپری ٹانگ میں دو سب سے زیادہ عام fragility fractures ایک ہیں ٹوٹی ہوئی کلائی (ڈسٹل ریڈیئس کا ایک فریکچر، مٹھی سے اوپر کی ہڈی) اور ٹوٹا ہوا کندھا (پراسیمیل ہومیرس کا ٹوٹنا، بازو کی ہڈی کا اوپری حصہ) دونوں ایک ہی طرح سے ہوتے ہیں (آپ گرنے کو روکنے کے لیے ہاتھ بڑھاتے ہیں، یا آپ کندھے کی نوک پر اترتے ہیں)، اور دونوں ہی اکثر پہلی انتباہی علامت ہوتی ہیں کہ ہڈیاں پتلی ہو رہی ہیں۔ بہت سے لوگوں میں ہڈیوں کی کمزوری کی کوئی علامت نہیں ہوتی جب تک کہ ایک معمولی گرنے سے فریکچر پیدا نہیں ہوتا جو ایس رے پر گرنے سے کہیں زیادہ خراب نظر آتا ہے۔

ایک ہی ٹوٹی ہڈی پر کیوں عمل کرنے کے قابل ہے

یہاں وہ حصہ ہے جو زیادہ تر لوگوں کو حیرت میں ڈالتا ہے: ایک بار جب آپ کو ایک فریکٹی فریکچر ہو جاتا ہے، تو آپ کا دوسرا فریکچر ہونے کا خطرہ (بشمول ہپ یا ریڑھ کی ہڈی کا زیادہ سنگین فریکچر) تقریباً دوگنا ہو جاتا ہے۔ آپ کی چھٹیس یا ستر کی دہائی میں ٹوٹی ہوئی مٹھی صرف ایک مٹھی نہیں ہے جسے پلستر کیا جائے اور بھول جائے۔ یہ ایک مسئلے کے لئے ابتدائی، نظر آنے والا پرحم ہے جو، اگر اس پر توجہ نہ دی جائے تو، بعد میں ہپ فریکچر کا سبب بن سکتا ہے، ایک چوٹ جس سے صحت یاب ہونا بہت مشکل ہے۔

یہی وجہ ہے کہ ہم پر عمل کرنے کے لئے ایک فوری طور پر ایک نازک فریکچر کے طور پر علاج ایک ہی وقت میں دو محاذ-جی ہاں۔ صرف ٹوٹی ہوئی ہڈی کا علاج کرنا آج کے مسئلے کو حل کرتا ہے لیکن کل کے خطرے کو نظر انداز کرتا ہے۔ دو کام ہیں: ہڈی کو مضبوط بنانا، اور اگلے کرنے سے روکنا۔

سامنے والا: ہڈی کو مضبوط بنائیں

پہلا کام یہ معلوم کرنا ہے کہ آپ کی ہڈیاں کتنی مضبوط (یا کمزور) ہیں، اور پھر اس کے بارے میں کچھ کرنا ہے۔ ہڈیوں کا جائزہ لیں۔ معیاری ٹیسٹ ایک ہے DEXA اسکین آپ کی ہڈیوں کی کثافت کا اندازہ لگانے کے لیے کم مقدار میں ایکس رے (عام طور پر ہپ اور برٹھ کی ہڈی) کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ہمیں بتاتا ہے کہ آپ کو آسٹیوپوروسس ہے یا نہیں اور یہ کتنا اہم ہے۔ صحیح وٹامن ڈی اور کیلشیم ہڈی کیلشیم سے بنی ہوئی ہے، اور آپ کا جسم کافی کیلشیم کے بغیر مناسب طریقے سے کیلشیم جذب نہیں کر سکتا وٹامن ڈی۔ جی ہاں۔ بہت سے بوڑھے بالغوں میں وٹامن ڈی کی کمی ہوتی ہے اور وہ یہ نہیں جانتے۔ ایک سادہ خون کا ٹیسٹ اور اگر ضرورت ہو تو ایک ضخیم اس کو درست کر سکتا ہے۔ ہڈیوں کی حفاظت کرنے والی ادویات پر غور کریں۔ جہاں ہڈیوں کی کثافت کم ہے، وہاں اچھی طرح سے ثابت شدہ ادویات موجود ہیں جو ہڈی کے نقصان کو کم کرتی ہیں یا فعال طور پر ہڈی کی تعمیر نو کرتی ہیں، جس سے اگلے فریکچر کا امکان نمایاں طور پر کم ہوتا ہے۔ چاہے کوئی آپ کے لئے صحیح ہے آپ کے جی پی یا ماہر کے ساتھ بات چیت کرنا ہے۔ بہت سے ہسپتال اب ایک چلاتے ہیں فریکچر رابطہ سروس، ایک ٹیم جس کا سارا کام لوگوں کو توڑنے کے بعد پکڑنا ہے اور اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ یہ ہڈیوں کی صحت کا جائزہ واقعی ہوتا ہے، درازوں کے ذریعے کرنے کے بجائے جبکہ ہر کوئی کاسٹ پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ اگر آپ کے علاقے میں ایک ہے، تو یہ حوالہ دینے کے قابل ہے۔ (ہڈیوں کی کثافت، آسٹیوپوروسس اور متعلقہ ادویات کے بارے میں مزید تفصیل کے لئے، ملاحظہ کریں **ہڈیوں کی صحت اور آسٹیوپوروسس** صفحہ 5)۔

فرنٹ دو: اگلے زوال کو روکنے

ہڈی کو مضبوط بنانا کرنے سے ہونے والے نقصان کو کم کرتا ہے۔ گرنے کی روک تھام ٹرگر کو مکمل طور پر ہٹا دیتا ہے۔ زیادہ تر گرنے سے بچا جا سکتا ہے۔ سب سے مضبوط لیور حیرت انگیز طور پر عام ہیں۔ گھر میں خطرات سے نمٹنا۔ یہ وہ جگہ ہے جہاں بہت سے گرنے واقع ہوتے ہیں۔ ڈھیلے قالینوں اور ٹرائلنگ تاروں کو ہٹا دیں یا اس کو مضبوط بنائیں، واک وے اور سیڑھیوں سے گندگی کو صاف کریں، روشنی کو بہتر بنائیں (خاص طور پر سیڑھیوں پر اور رات کے وقت باتھ روم کے راستے پر)، اور سیڑھیوں پر ہینڈل لگائیں اور باتھ روم میں ہینڈل لگائیں۔ بستر اور ٹوائلٹ کے درمیان ایک رات کی روشنی کرنے کی ایک قابل ذکر تعداد کو روکتا ہے۔ اچھا جوتا پہنیں۔ اچھی طرح سے فٹنگ، غیر پرچی، فلیٹ جوتے جو چپلوں، ڈھیلے سکرٹچ یا جرابوں میں گھومتے پھرتے ہیں کو مضبوطی سے تھام لیتے ہیں۔ پاؤں میں درد اور غلط انتخاب کے جوتے خاموشی سے آپ کے توازن کو کمزور کرتے ہیں۔ اپنی آنکھیں چمک کرو۔ اپنی بینائی کی جانچ کروائیں اور اپنی عینک کو اپ ڈیٹ کروائیں۔ اگر آپ بائی فوکس یا ویبری فوکس پہنتے ہیں تو، اس بات سے آگاہ رہیں کہ وہ قدموں کے کناروں کو دھندلا سکتے ہیں۔ سیڑھیوں اور باہر چلنے کے لئے الگ جوڑی بھی مدد کرتی ہے۔ اپنے ادویات کا جائزہ لیں کچھ ادویات کھڑی ہونے پر نیند، چکر آنا یا بلڈ پریشر میں کمی کا سبب بنتی ہیں اور اگر آپ ان میں سے کئی ادویات لے رہے ہیں تو آپ کے گرنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ایک فارماسسٹ یا جی پی اس فہرست کا جائزہ لے سکتے ہیں اور اس کو آسان بنا سکتے ہیں یا اس میں ترمیم کر سکتے ہیں۔ کھڑے ہونے پر چکر آنا اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کریں۔ اگر آپ بیٹھنے یا لیٹنے سے اٹھتے وقت ہلکا پھلکا محسوس کرتے ہیں تو اس کا ذکر کریں؛ یہ اکثر قابل علاج ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ کھڑے ہونا اور چلنے سے پہلے رکنا ایک آسان عادت ہے جو مدد کرتی ہے۔

طاقت اور توازن کی مشق کریں: سب سے طاقتور قدم۔ اس فہرست میں موجود تمام چیزوں میں سے، ایسے پروگرام جو ٹانگوں کی طاقت اور توازن کو بڑھا دیتے ہیں، ان کے کرنے کو کم کرنے کے بہترین ثبوت ہیں۔ تالی چچی اور مستطیم طاقت اور توازن کی کلاسیں (آپ کا فیزیوتھیراپسٹ یا جی پی آپ کو ایک مقامی ایک کی طرف اشارہ کر سکتا ہے) آپ کو اپنے پیروں پر مستحکم رکھتا ہے اور، بونس کے طور پر، ہڈیوں کو بھاری اور صحت مند رکھتا ہے۔ فعال رہنا حفاظتی ہے، خطرہ نہیں۔

گرنا صرف ”بڑھاپے کا حصہ“ نہیں ہے

یہ سمجھنا آسان ہے کہ گرنا صرف بڑھاپے کے ساتھ ہوتا ہے، اور اس سے بچنے کے لیے اپنی زندگی کو کم کرنا شروع کرنا: کم پیلیس جانا، کم کرنا، کم حرکت کرنا۔ یہ غریزی خاموشی سے معاملات کو خراب کرتی ہے، کیونکہ جتنا کم آپ حرکت کرتے ہیں، اتنا ہی کمزور اور کم مستحکم آپ بن جاتے ہیں۔ گرنا بڑھاپے کا ناگزیر حصہ نہیں ہے، اور بڑی اکثریت کو لمبی عمر دینے کے عملی اقدامات سے روکا جا سکتا ہے۔ مقصد اپنے آپ کو کپاس کے کپڑے میں لپیٹنا نہیں ہے۔ مقصد یہ ہے کہ آپ مضبوط، مستحکم اور خود اعتمادی کے ساتھ اپنی پسند کی چیزوں کو کرتے رہیں۔

کب چیک اپ کروانا ہے یا مدد لینا ہے

کسی بھی نازک فریکچر کے بعد، اپنے جی پی یا سرجیکل ٹیم سے پوچھیں ہڈیوں کی صحت کی تشخیص (ایک DEXA اسکین اور وٹامن ڈی، نیلے سیم کا جائزہ اور کیا ہڈیوں کی حفاظت کرنے والی دوا آپ کے لئے صحیح ہے)۔ لفتلو کو گلاس پر ختم نہ ہونے دیں۔ اگر آپ بار بار گر رہے ہیں، اپنے پیروں پر غیر مستحکم محسوس کرتے ہیں، یا چکر یا ہلکا پھلکا محسوس کرتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو دیکھیں: خاص طور پر کھڑے ہونے پر یہ بالکل وہی چیزیں ہیں جن کا جائزہ لیا جا سکتا ہے اور ان میں بہتری لائی جا سکتی ہے۔ اگر آپ گر گئے ہیں اور پریشان ہیں تو آپ نے کچھ توڑا ہو سکتا ہے (فوری درد، سوجن، واضح خرابی، یا آپ عضو کا استعمال نہیں کر سکتے ہیں): اسے فوری طور پر چیک کروائیں۔

دونوں محاذوں پر ایک ساتھ کام کرنا (مضبوط ہڈی اور کم کرنے) واحد سب سے موثر چیز ہے جو آپ یہ یقینی بنانے کے لئے کر سکتے ہیں کہ پہلی کمزور فریکچر بھی آپ کا آخری ہے۔