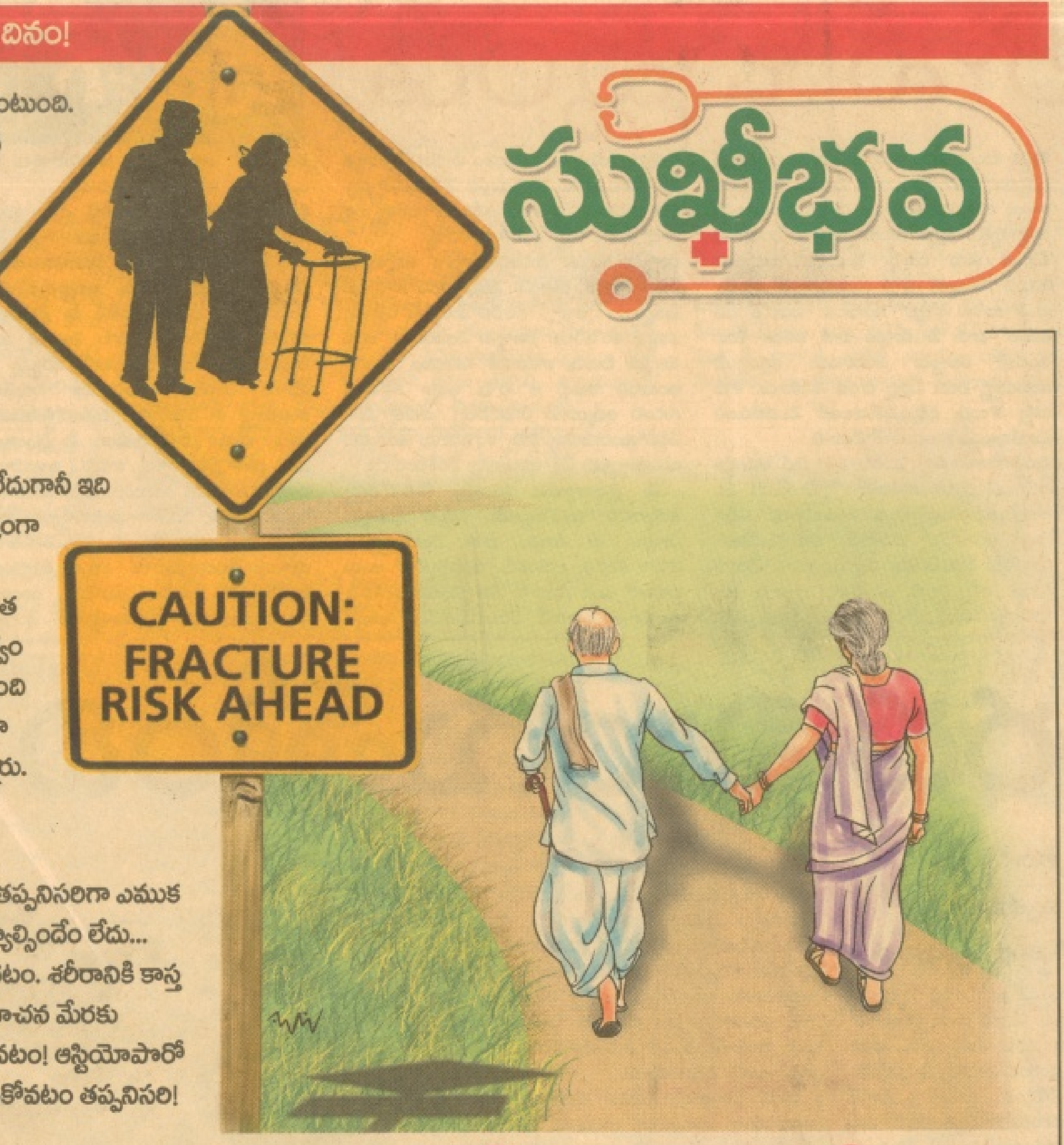
నేడు ప్రపంచ ఆస్టియోపొరోసిస్ దినం!

సుఖీభవ



ఎముక చేవగా ఉంటేనే.. శరీరం దృఢంగా ఉంటుంది. ఎంతటి ఒత్తిడినైనా తట్టుకుంటుంది.. ఎంతటి బరువులనైనా మొయ్యగలుగుతుంది.

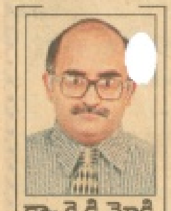
కానీ ఇప్పుడు ఎంతోమంది నడి వయసు స్త్రీలకు.. వృద్ధులకు ఎముక దృఢత్వం ఉండటం లేదు. కారణం.. ఎముకలు చేవ తగ్గి.. క్షీణిస్తూ.. బోలుబోలుగా.. ఎండు పుల్లల్లా మారిపోవటం!.

దీని పేరే ఆస్టియోపొరోసిస్.

చాలామంది దీన్ని పెద్దగా పట్టించుకోవటం లేదుగానీ ఇది తీవ్రమైన సమస్య. మన దేశంలో మరింత తీవ్రంగా ఉంది. పటుత్వం తగ్గి బోలుగా తయారైన ఎముక.. తేలికగా విరిగిపోతుంది.. మళ్లీ అంత త్వరగా అతకదు. అతికినా మునుపటి పటుత్వం ఉండదు. ఫలితంగా మన దేశంలో ఎంతోమంది వృద్ధులు, స్త్రీలు ఎముకలు విరిగి.. ముఖ్యంగా తుంటి ఎముక విరిగి.. మంచాన పడుతున్నారు. ఈ దశలో ఒకసారి ఎముకలు విరిగాయంటే తిరిగి కోలుకోవటం మహా కష్టం!

అందుకే అందరూ చిన్నతనం నుంచీ కూడా తప్పనిసరిగా ఎముక దృఢత్వాన్ని కాపాడుకోవాలి. అందుకు చెయ్యాల్సిందేం లేదు... రోజూ చక్కటి నడక. తగినంతగా పాలు తాగటం. శరీరానికి కాస్త ఎండ తగలనివ్వటం! వీటికి తోడు వైద్యుల సూచన మేరకు క్యాల్షియం, విటమిన్-డి మందులు వాడుకోవటం! ఆస్టియోపొరోసిస్ ఆరంభమైతే మాత్రం ప్రత్యేక చికిత్స తీసుకోవటం తప్పనిసరి!

ఎముకలు బోలు బోలు



డా॥ కె.డి.మోడి
ఎండోక్రినాలజిస్ట్
మెడ్విన్ హాస్పిటల్స్
హైదరాబాద్

మనం ఎముకలు.. ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉంటాయని భావిస్తుంటాం! కానీ అది నిజం కాదు. ఒకవైపు ఎముక క్షీణతకు గురవుతుంటే.. మరోవైపు.. కొత్తగా ఎముక నిర్మాణం జరుగుతుంటుంది. మన ఎముకల్లో ఈ జీవప్రక్రియ నిరంతరాయంగా సాగుతుంటుంది. ఈ రెండూ సమతౌల్యంతో సాగుతున్నంత కాలం ఎముకలు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఆ సమతౌల్యం లోపిస్తే.. సమస్యలు మొదలవుతాయి!

ఆస్టియోపొరోసిస్ అంటే మరేదో కాదు.. ఈ ఎముకలు చేవ, దృఢత్వం కోల్పోయి.. బోలుబోలుగా, బలహీనంగా అయిపోవటం! ఇది ప్రధానంగా నెలసరి నిలిచిపోయే దశలో ఉన్న స్త్రీలలో చాలా ఎక్కువగా కనబడుతుంటుంది. అందుకు శరీరంలో స్త్రీ హార్మోన్ అయిన ఈస్ట్రోజన్ ఉన్నట్టుండి తగ్గిపోవటం ముఖ్య కారణం. ఫలితంగా వారిలో ఎముకలు బోలుగా తయారయ్యే తత్వం బాగా పెరుగుతుంది. పురుషుల్లో ఇలా ఉన్నట్టుండి హార్మోన్లు ఒక్కసారిగా తగ్గిపోవటమన్నది ఉండదు గనక.. వారిలో ఒక్కసారిగా ఆస్టియోపొరోసిస్ ముప్పు పెరగటమన్నది ఉండదు. ఇక- 65 ఏళ్లు దాటిన స్త్రీ పురుషులు ఇరువురిలోనూ కూడా ఆస్టియోపొరోసిస్ లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకు ఎముక క్షీణత బాగా పెరిగి, దానిలో పునర్నిర్మాణ తత్వం తగ్గిపోవటం ముఖ్య కారణం.

సాధారణంగా ప్రజలంతా గుండె జబ్బులు, రొమ్ము క్యాన్సర్ వంటి వాటి గురించే ఎక్కువగా ఆందోళన చెందుతుంటారుగానీ.. ఎవరూ 'ఆస్టియోపొరోసిస్'ను పట్టించుకోరు. కానీ 65 ఏళ్లు దాటిన స్త్రీలలో.. దాదాపు 85% మంది ఈ ఆస్టియోపొరోసిస్ బారినపడుతున్నారని అంచనాలు చెబుతున్నాయి. అందుకే ఇదొక తీవ్రమైన సమస్య. ఆస్టియోపొరోసిస్ కారణంగా ఎముకలు బలహీనపడి.. ఎముకలు, ముఖ్యంగా తుంటి ఎముక విరిగిందంటే జీవితం పూర్తిగా మంచాన పడినట్లే. చికిత్స తీసుకున్నా కూడా తుంటి ఎముక విరిగిన స్త్రీలలో 10-20% మంది మొదటి ఏడాదిలోనే మరణిస్తున్నారని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అంతకు మించి జీవించిన వారిలో కూడా 50% మంది దాదాపు పూర్తిగా మంచానికే పరిమితమవుతున్నారు. ఆస్టియోపొరోసిస్ ఈ ముప్పును ఎన్నో రెట్లు పెంచుతోంది.

వాస్తవానికి ఒక స్త్రీ రొమ్ము క్యాన్సర్ బారినపడే రిస్కు కంటే కూడా ఆస్టియోపొరోసిస్ బారినపడే రిస్కు చాలా ఎక్కువ. కాబట్టి ఒకసారి ఆస్టియోపొరోసిస్ వచ్చిన తర్వాత ఆందోళన చెందేకంటే... అసలు రాకుండా చూసుకోవటమే ఉత్తమం.

రాకుండా చూసుకునేదెలా?

- **క్యాల్షియం:** ఎముకలు చేవగా, దృఢంగా ఉండాలంటే మన ఆహారంలో క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండేలా చూసుకోవటం ముఖ్యం. ఒకప్పుడు వైద్యులు కూడా ఆస్టియోపొరోసిస్ సమస్య పాశ్చాత్య దేశాల్లోనే ఎక్కువ, మన ప్రాంతంలో అంతగా లేదని భావిస్తుండేవారు. కానీ దేశవ్యాప్తంగా జరిగిన సర్వేలను చూస్తే.. ప్రతి రాష్ట్రంలో, ప్రతి ప్రాంతంలో ఈ సమస్య ఎక్కువగానే ఉందని, పాశ్చాత్య దేశాల కంటే ఏమాత్రం తక్కువగా లేదని... మరీ ముఖ్యంగా.. మన దేశంలో అది పాశ్చాత్యుల కంటే ఓ పదేళ్ల ముందే ఆరంభమవుతోందని వెల్లడైంది. ఆ దేశాల్లో 65 ఏళ్ల తర్వాత ఎక్కువగా కనబడుతుంటే... మన దేశంలో ఈ ముప్పు 55 ఏళ్ల నుంచే ఆరంభమవుతోంది. మన ఆహారంలో క్యాల్షియం, విటమిన్-డి తక్కువగా ఉండటమే ఇందుకు ప్రధాన కారణమని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు.

పాలు చాలా?

సాధారణంగా నెలసరి నిలిచిపోయిన స్త్రీలకు, వృద్ధులకు రోజుకు 1000 నుంచి 1500 మి.గ్రా. క్యాల్షియం అవసరం. రోజూ పావు లీటరు (250 మిల్లీ లీటర్ల) పాలు తాగితే మనకు వచ్చే క్యాల్షియం గట్టిగా 300 మి.గ్రా. కూడా ఉండదు. ఒకవేళ రోజుకు అరలీటరు పాలు తాగినా కూడా మనకు వచ్చేది 600 మి.గ్రా దాటదు. పాలు కాకుండా ఇతరత్రా పదార్థాల్లో క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండదు. కాబట్టి మనం ఎక్కువగా పాలు, పాల పదార్థాల మీదే ఆధారపడాల్సి ఉంటుంది. కొంతలో కొంత మంచి విషయమేమంటే మన ప్రాంతంలో పెరుగు, మజ్జిగ వినియోగం చాలా ఎక్కువ. ఇది కూడా పాల ఉత్పత్తే కాబట్టి దీని ద్వారా శరీరానికి క్యాల్షియం బాగానే అందుతుంది. అయితే మన క్యాల్షియం అవసరాలను ఇవే తీర్చలేకపోవచ్చు కాబట్టి వృద్ధులు, నెలసరి నిలిచిపోయే దశలో ఉన్న స్త్రీలు, గర్భిణులు.. వీరంతా కూడా క్యాల్షియంను మాత్రల రూపంలో (అవసరాన్ని బట్టి 500-1000 మి.గ్రా.) తీసుకోవటం మంచిది.

ఆస్టియోపొరోసిస్ నివారించాలంటే..

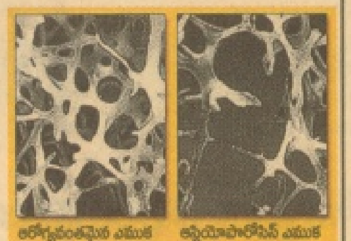
- ఎక్కువగా నడవాలి
- పాలు ఎక్కువగా తాగాలి.
- రోజూ కనీసం అరగంట సూర్యరశ్మిలో ఉండాలి.

- కొందరు కీళ్ల వాతం, ఆస్తమా వంటి సమస్యల కోసం దీర్ఘకాలం 'స్టిరాయిడ్' మందులు తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఈ మందులు తీసుకునే వారికి ఆస్టియోపొరోసిస్ ముప్పు చాలా ఎక్కువ. కాబట్టి వీరంతా కూడా తప్పనిసరిగా అదనంగా క్యాల్షియం తీసుకోవాలి. క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండే పదార్థాలేమిటో తెలుసుకుని వాటిని రోజూ తీసుకోవటం మంచిది.
- కొందరు క్యాల్షియం మాత్రలు తీసుకుంటే మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడతాయని భయపడుతుంటారుగానీ అది అపోహ. ఎందుకంటే వైద్యులు అవసరమైన మోతాదులోనే ఇస్తుంటారు. రెండోది ఆహార పదార్థాల్లో క్యాల్షియం అస్సలు లేకుండా తీసుకోవటం వల్ల ఆక్సలేట్ స్థాయులు పెరిగి రాళ్ల ముప్పు మరింత పెరుగుతుంది. కాబట్టి మితి మీరకుండా.. తగినంత క్యాల్షియం తీసుకోవటం అవసరమని గుర్తించాలి.

విటమిన్-డి

మన దేశంలో ఉన్న పెద్ద అపోహ ఏమంటే.. మనకు ఎండలు బాగానే కాస్తుంటాయి, మనం సూర్యరశ్మిలో బాగానే తిరుగుతుంటాం, కాబట్టి మనకు విటమిన్-డి లోపం ఉండదని! కానీ ఇది వాస్తవం కాదు. ఇటీవలికాలంలో మన దేశంలో జరిపిన సర్వేల్లో.. దేశవ్యాప్తంగా అన్ని ప్రాంతాల్లోనూ కూడా విటమిన్-డి లోపం ఉందని తేలింది. 50% మందిలో ఈ లోపం తీవ్రంగా ఉందని కూడా వెల్లడైంది. విటమిన్-డి లోపం దీర్ఘకాలం కొనసాగితే అది ఆస్టియోపొరోసిస్‌కు దారి తీస్తుందన్నది సుస్పష్టం. దీనివల్ల ఒక్క ఆస్టియోపొరోసిస్ మాత్రమే కాదు.. ఇతరత్రా కూడా ఎన్నో ఎముకల సమస్యలు వస్తాయి.

- మనం తీసుకున్న క్యాల్షియం ఒంటికి పట్టటానికి కూడా విటమిన్-డి కీలకం. అందుకే దీనికి ప్రాధాన్యం ఎక్కువ ఉంది. చాలామంది పెద్దలు, వృద్ధులు ఎక్కువగా ఆరుబయటకు రాకుండా ఇళ్లకే పరిమితమవుతుంటారు. ఫలితంగా సూర్యరశ్మి ఒంటికి తగిలే అవకాశమే ఉండదు. బురఖా వేసుకోవటం వల్ల కూడా ఈ సమస్య పెరిగే అవకాశం ఉంది. విటమిన్-డి కొంత వరకూ కాడ్‌లివర్ ఆయిల్ వంటి వాటిలో ఉంటుందిగానీ శాకాహారంలో మరీ తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి విటమిన్-డిని కూడా మందు రూపంలో తీసుకోవటం మంచిది. ఇది మాత్రలు, పొడి ప్యాకెట్లు.. ఇలా రకరకాల రూపాల్లో దొరుకుతుంది. క్యాల్షియంతో పాటు దీన్ని 800 యూనిట్లు తీసుకుంటే ఆస్టియోపొరోసిస్ ముప్పు బాగా తగ్గించుకోవచ్చు ఇదేమంత ఖరీదైనది కూడా కాదు. పాశ్చాత్య దేశాల్లో గోధుమ పిండి, బ్రెడ్ వంటి ఆహార పదార్థాల్లోనే విటమిన్-డి కలిపేసి ఇవ్వటం ఆరంభించారు. కానీ మన దేశంలో ఇది లేదు. 45-50 ఏళ్ల వయసు వారు, ముఖ్యంగా నెలసరి కొంత ముందుగానే నిలిచిపోయిన వారు, గర్భసంచీ తొలగించే 'హిస్టెక్టమీ' ఆపరేషన్ చేయించుకున్నవారు.. వీరంతా తప్పనిసరిగా విటమిన్-డి, క్యాల్షియం తీసుకోవటం మంచిది. విటమిన్-డి లేకుండా క్యాల్షియం తీసుకోవటం వల్ల ఉపయోగం ఉండదని, ఈ రెండూ తీసుకోవటం ముఖ్యమని అంతా గుర్తించాలి.



ఆరోగ్యవంతమైన ఎముక ఆస్టియోపొరోసిస్ ఎముక

బోలు.. తెలిసేదెలా?

ఆస్టియోపొరోసిస్ ముప్పు ఎవరికి ఎక్కువగా ఉందన్నది గుర్తించేందుకు అల్ట్రాసౌండ్ ఆధారంగా చేసే స్కానింగ్ ఉందిగానీ దానితో అంత కచ్చితంగా నిర్ధారించలేరు. ఈ సమస్యను కచ్చితంగా గుర్తించటానికి 'డెక్సా' స్కాన్ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. దీనిలో ఎముక సాంద్రత ఎలా ఉన్నదన్నది తెలుస్తుంది. ఇది ఎక్స్‌-రే వంటి తేలికపాటి పరీక్షే. నిజానికి మామూలు ఎక్స్‌-రేలలో కూడా ఆస్టియోపొరోసిస్ మార్పులు కనిపిస్తాయిగానీ.. దానిలో కనిపించే దశకే 30% ఎముక సాంద్రత తగ్గిపోయి ఉంటుంది. కాబట్టి అప్పటి వరకూ ఎదురుచూడటం మంచిది కాదు. ముందుగానే తుంటి, వెన్ను ప్రాంతాల్లో డెక్సా స్కాన్‌తో పరీక్ష చేయించుకుని సమస్యను నిర్ధారించుకోవటం ఉత్తమం. ఆస్టియోపొరోసిస్‌కు చికిత్స కొంత ఖరీదైనది కాబట్టి చికిత్స ఆరంభించే ముందే డెక్సా స్కాన్‌తో కచ్చితంగా నిర్ధారణ చేయటం శ్రేయస్కరం!

- ఒకసారి ఆస్టియోపొరోసిస్ ఉందని నిర్ధారణ అయితే.. కనీసం 2-3 సంవత్సరాల పాటు చికిత్స తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

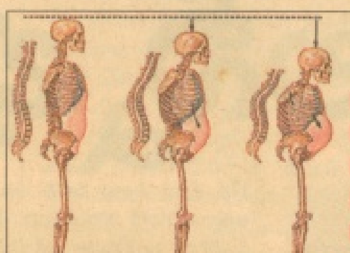
చికిత్స

క్యాల్షియం, విటమిన్-డి అనేవి ప్రాథమికమైన మందులు. అవి ఒక రకంగా నష్టాన్ని నివారిస్తుంటాయి. వీటిని తీసుకుంటూనే... ఆస్టియోపొరోసిస్‌ను తగ్గించే మందులు వేసుకోవటం కూడా చాలా అవసరం. ఈ మందుల్లో ప్రధానంగా రెండు రకాలున్నాయి. ఒకటి- ఎముక క్షీణతను తగ్గించేవి. రెండు- ఎముక నిర్మాణాన్ని పెంచేవి.

- పొగ, మద్యం తాగే వారికి
- సన్నగా ఉండే వారికి
- శారీరక శ్రమ లేనివారికి
- చిన్నవయసు నుంచీ క్యాల్షియం సమృద్ధిగా తీసుకోనివారికి
- పురుష హార్మోన్ లోపం ఉన్న వారికి

... ఆస్టియోపొరోసిస్ ముప్పు ఎక్కువ.

- మెనోపాజ్ దశలో ఉండే స్త్రీలలో.. ఎముక క్షీణత ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని నివారించటానికి వీరికి క్షీణత తగ్గించే మందులు (బిస్‌ఫాస్ఫనేట్స్) ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. ఇవి ఎలెండ్రొనేట్, రిసిడ్రొనేట్ వంటి రకరకాల పేర్లతో లభ్యమవుతున్నాయి.
- వృద్ధుల్లో ఎముక క్షీణత మరీ ఎక్కువగా ఉండదుగానీ.. ఎముక పునర్నిర్మాణ ప్రక్రియ మందగిస్తుంది. దీంతో ఎముక బలహీనపడిపోతుంటుంది. కాబట్టి వీరికి కొత్తగా ఎముక నిర్మాణాన్ని పెంచే మందులు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. ఇందుకోసం ఇంజక్షన్ రూపంలో మందులు లభ్యమవుతున్నాయిగానీ.. ఇవి కొంత ఖరీదైనవి. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న మందులు నెలకు 20 నుంచి 10వేల వరకూ ఖర్చు అవుతుంది. ఇలా కనీసం రెండేళ్లయినా తీసుకోవాల్సి రావచ్చు ఈ రకం చికిత్స అందరికీ కాదు, తీవ్రమైన ఆస్టియోపొరోసిస్ ఉన్నవారికే అవసరమవుతుంది.
- **ఆస్టియోపొరోసిస్ ముప్పు ఉన్నవారు..** పడిపోకుండా, ఎముకలు విరగకుండా చూసుకోవటం మరింత అవసరం.



నడుము వంగిపోయినట్లై.. ఎత్తు తగ్గిపోతారు.. శ్వాస కష్టమవుతుంది.. పొట్ట బయటకు తోసుకొస్తున్నట్లవుతుంది.

లక్షణాలేమిటి?

- ఎత్తు తగ్గి కురచగా అయిపోతుండటం
- నడుము నొప్పి
- నడుము వంగిపోవటం
- తేలికగా ఎముకలు విరుగుతుండటం
- మెడ బలహీనమై, తల ముందుకు రావటం
- అజీర్ణం, ఎసిడిటీ లక్షణాలు
- శ్వాస కష్టమవటం
- దగ్గినప్పుడు మూత్రం లీక్ అవుతుండటం

పిండానికీ ఎక్కిళ్లు!

పసి బిడ్డలకు అప్పుడప్పుడు ఎక్కిళ్లు రావటం సాధారణ విషయమే. ఏడాదిలోపు పిల్లల్లో ఇవి తరచుగా కనిపిస్తుంటాయి కూడా. తల్లి కడుపులో ఉన్నప్పుడూ శిశువులకు ఎక్కిళ్లు వస్తాయి తెలుసా? దీని గురించి కొందరు తల్లులు భయపడుతుంటారు గానీ ఇదీ మామూలు సంగతే. శిశువులు శ్వాస తీసుకోకపోయినా ఎక్కిళ్లు ఎలా వస్తాయోననీ ఆశ్చర్యపోవటమూ సహజమే. నిజానికి శ్వాసకు ఎక్కిళ్లకు సంబంధం లేదు. పొట్టకు, ఊపిరితిత్తులకు మధ్యనుండే విభాజకపటలం (డయాఫ్రం) హఠాత్తుగా సంకోచించినపుడు ఎక్కిళ్లు వస్తుంటాయి. పిల్లలకు పాలు పట్టినపుడో, ఏదైనా తినిపించినపుడో.. డయాఫ్రం అసౌకర్యానికి గురైనా, హఠాత్తుగా ప్రేరణ పొందినా వస్తాయి. వాతావరణం చల్లగా అవుతుంటే కూడా కనిపిస్తాయి.

నిద్రపోవటం, తినటం వంటి రోజువారి కార్యక్రమాలకు అడ్డు తగలనంతవరకు పిల్లలకు ఎక్కిళ్లు వచ్చినా పెద్దగా ఆందోళన పడాల్సిన పనిలేదు. కడుపులోని ఆమ్లాలు పైకి ఎగదన్నుకువచ్చే రిఫ్లక్స్ సమస్య ఉన్న వారిలో మాత్రం ఇవి చాలా తరచుగా కనిపిస్తాయి. పిల్లల్లో ఎవరికైనా ఎక్కువగా ఎక్కిళ్లు వస్తుంటే.. ముఖ్యంగా ఆహారాన్ని బయటకు ఉమ్మేస్తున్నా, దగ్గుతున్నా, విచిత్రంగా ప్రవర్తిస్తున్నా వెంటనే డాక్టరుకి చూపించాలి. ఎక్కిళ్లు వచ్చి తగ్గకపోయినా, ఏడాది వయసు దాటిన తర్వాత వస్తున్నా జాగ్రత్త పడాలి. అరుదుగానైనా కొన్ని తీవ్రమైన వ్యాధుల్లో కూడా ఎక్కిళ్లు కనిపిస్తాయి.

ఎక్కిళ్లు వస్తున్నప్పుడు కొందరు వాటిని ఆపటానికి పిల్లలకు పాలు పట్టించటం, చక్కెర కలిపిన నీళ్లు తాగించటం వంటివి చేస్తుంటారు. మరికొందరైతే పిల్లలను భయపెట్టటం, కణతల మీద నొక్కటం, మాడుని ఒత్తటం, నాలుక లాగటం వంటి వైద్యాలు చేస్తుంటారు. ఇలాంటి వాటి వల్ల అంతగా ప్రయోజనం ఉండకపోవచ్చు పైగా పిల్లలకు దెబ్బలు తగిలినా తగలొచ్చు. కొద్దిసేపు వేచి చూస్తే వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి.

గమనిక: సుఖీభవ అందించే వార్తలు పాఠకుల అవగాహనకు మాత్రమే. [illegible]