

## मेनोपॉज के बाद हड्डियों का स्वास्थ्य और ऑस्टियो पोरोसिस का खतरा

(\*आरती, डॉ. जया वर्मा एवं डॉ. विनीता सिंह)

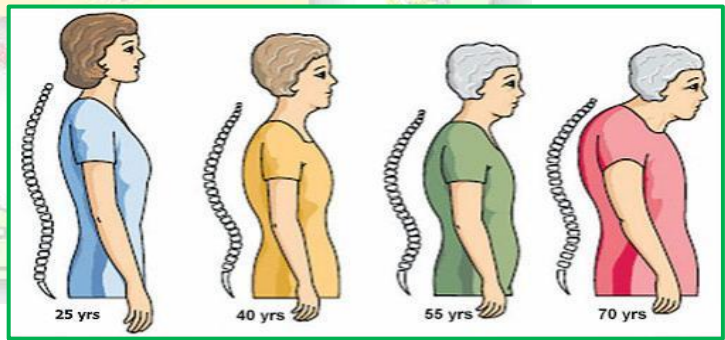
प्रसार शिक्षा एवं संचार प्रबंधन विभाग, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय,

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, कानपुर

\*संवादी लेखक का ईमेल पता: [artiartikumari845@gmail.com](mailto:artiartikumari845@gmail.com)

**मे**नोपॉज एक प्राकृतिक जैविक प्रक्रिया है, जो आम-तौर पर 45 से 55 वर्ष की उम्र में महिलाओं में होती है, और इसे मासिक धर्म का स्थायी रूप से बंद होना माना जाता है। इस दौरान महिलाओं के शरीर में हार्मोनल बदलाव आते हैं, खास कर एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन का स्तर घटता है। एस्ट्रोजेन हड्डियों के घनत्व को बनाए रखने में अहम भूमिका निभाता है। मेनोपॉज के बाद एस्ट्रोजेन का स्तर गिरने के कारण हड्डियों का घनत्व कम होने लगता है, जिससे हड्डियां कमजोर हो सकती हैं और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

**1. ऑस्टियोपोरोसिस और हड्डियों का घनत्व:** ऑस्टियोपोरोसिस एक ऐसी स्थिति है, जिसमें हड्डियों का घनत्व बहुत कम हो जाता है, और वे अत्यधिक नाजुक और कमजोर हो जाती हैं। हड्डियों का यह घनत्व जब बहुत कम हो जाता है, तो सामान्य गति विधियों से भी फ्रैक्चर (हड्डी टूटना) हो सकता है। मेनोपॉज के दौरान, हार्मोनल असंतुलन के कारण हड्डियों की कोशिकाओं का संतुलन बिगड़ता है। हड्डियों को बनाने वाली कोशिकाएं (ऑस्टियोक्लास्ट्स) और तोड़ने वाली कोशिकाएं (ऑस्टियोब्लास्ट्स) असंतुलित हो जाती हैं, जिससे हड्डियों का घनत्व कम होने लगता है। इस स्थिति को "हड्डियों का क्षय" कहा जाता है, और इसके कारण हड्डियां बहुत कमजोर हो सकती हैं।



**2. मेनोपॉज के दौरान हड्डियों पर प्रभाव:** मेनोपॉज के दौरान महिलाओं में एस्ट्रोजेन का स्तर गिरने से हड्डियों का विघटन (ब्रेकडाउन) तेज हो जाता है। इसके कारण हड्डी की मोटाई में कमी एस्ट्रोजेन के स्तर में गिरावट से हड्डियों का घनत्व कम होने लगता है। यह एक लंबे समय तक जारी रहने वाली प्रक्रिया है, जिसके परिणाम स्वरूप हड्डियां कमजोर हो जाती हैं।

- विटामिन D की कमी मेनोपॉज के बाद महिलाओं में विटामिन D की कमी भी एक सामान्य समस्या बन सकती है। विटामिन D कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए जरूरी है।

- कैल्शियम का अवशोषण: मेनोपॉज के बाद महिलाओं में कैल्शियम के अवशोषण की क्षमता में कमी आ सकती है, जिससे हड्डियों में कैल्शियम की कमी हो सकती है।
- 3. **ऑस्टियोपोरोसिस का जोखिम बढ़ाने वाले कारक-** मेनोपॉज के बाद हड्डियों के स्वास्थ्य पर कई कारक प्रभाव डाल सकते हैं, जिनमें शामिल हैं आहार, कैल्शियम और विटामिन D का कम सेवन हड्डियों की मजबूती के लिए खतरनाक हो सकता है।
  - ❖ **शारीरिक गतिविधि की कमी-** व्यायाम न करने से हड्डियां कमजोर हो सकती हैं, खास कर जब शरीर में कैल्शियम का अवशोषण कम हो।
  - ❖ **धूम्रपान और शराब-** धूम्रपान और शराब का अधिक सेवन हड्डियों को कमजोर करने का एक बड़ा कारण हो सकता है।
  - ❖ **परिवार का इतिहास-** अगर परिवार में किसी को ऑस्टियोपोरोसिस है, तो मेनोपॉज के बाद आपको भी इसका खतरा बढ़ सकता है।
  - ❖ **किसी अन्य बीमारी का होना-** जैसे कि हाइपर थायरायडिज़्म, रुमेटॉयड आर्थराइटिस आदि, इन बीमारियों के कारण हड्डियों के स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ सकता है।
- 4. **हड्डियों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के उपाय:** मेनोपॉज के बाद हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए कई उपाय किए जा सकते हैं-
  - ❖ **आहार में सुधार-** महिलाओं को अधिक कैल्शियम और विटामिन D युक्त आहार का सेवन करना चाहिए। कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थों में दूध, दही, पनीर, हरी पत्तेदार सब्जियां, नट्स और सोयाउत्पाद शामिल हैं। विटामिन D सूर्य के प्रकाश से प्राप्त किया जा सकता है, लेकिन यदि सूर्य के संपर्क में आना मुश्किल हो, तो विटामिन D सप्लीमेंट्स लेना फायदे मंद हो सकता है।
  - ❖ **व्यायाम-** वजन सहने वाले व्यायाम, जैसे कि चलना, दौड़ना, बाइसाइक्लिंग और योग, हड्डियों के घनत्व को बढ़ाने में मदद करते हैं। ये व्यायाम हड्डियों को मजबूती प्रदान करने में सहायक होते हैं। कैल्शियम और विटामिन D के सप्लीमेंट्स यदि आहार से पर्याप्त कैल्शियम और विटामिन D नहीं मिल पा रहा है, तो डॉक्टर की सलाह से सप्लीमेंट्स लेना आवश्यक हो सकता है।
  - ❖ **धूम्रपान और शराब से बचना-** हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए धूम्रपान और शराब से बचना जरूरी है, क्योंकि ये हड्डियों के घनत्व को घटाते हैं।
  - ❖ **सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण-** नियमित रूप से हड्डियों का परीक्षण कराना चाहिए। बोन डेंसिटीस्कैन से हड्डियों की स्थिति का पता लगाया जा सकता है।
- 5. **संबंधित उपचार:** मेनोपॉज के बाद महिलाओं के लिए हड्डियों को मजबूत करने के लिए डॉक्टर द्वारा विभिन्न उपचार भी दिए जा सकते हैं:
  - ❖ **हॉर्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (HRT)-** एस्ट्रोजेन की कमी को पूरा करने के लिए हॉर्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (HRT) का प्रयोग किया जा सकता है, जो हड्डियों के घनत्व को बनाए रखने में मदद करता है। हालांकि, इसका उपयोग गडॉक्टर के परामर्श से ही किया जाना चाहिए, क्योंकि इसके कुछ साइड इफेक्ट्स भी हो सकते हैं।
  - ❖ **बिस्फोस्फोनेट्स-** ये दवाइयां हड्डियों की कमजोरी को कम करती हैं और हड्डियों के टूटने के जोखिम को घटाती हैं।

**निष्कर्ष**

मेनोपॉज के बाद हड्डियों का स्वास्थ्य एक महत्वपूर्ण विषय है। समय रहते आहार, व्यायाम और जीवन शैली में बदलाव करके ऑस्टियोपोरोसिस और अन्य हड्डी संबंधित समस्याओं से बचा जा सकता है। नियमित जांच, डॉक्टर से परामर्श और सही उपचार के माध्यम से हड्डियों के स्वास्थ्य को बनाए रखा जा सकता है।