Osteoporosis Canada

Ostéoporose Canada

ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਟਰਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਓਣਾ, ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਹਨ

ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਾਕਾਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਠੋਸ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਕਾਰਣ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਗੁੱਟ ਜਾਂ ਚੂਕਣੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਰਾਤੋ ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਕੜਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਈ ਹੱਡੀ ਨਾ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਖਾਮੋਸ਼ ਚੋਰ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ- ਅਸਲ ਵਿਚ ਜੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਵੱਧ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।
ਇਸ ਲਈ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਗਾਊਂ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਚੇ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਰਖ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਰਾਸਤ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਓਣ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਪਣੇ ਤਰਜ਼ੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਵੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਰੋਗ ਲਗਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ: ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ

ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਪਹਿਚਾਨਣ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀ ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਾਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ "ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ" ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਕਾਰਨ

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਭਵਿਖਬਾਣੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਕਾਰਣ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਹਾਲਤ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਮਾਮੂਲੀ ਕਾਰਣ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਓ. ਸੀ. ਵਾਲੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਦਾ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਆਦਮੀ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਲਈ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

> ***ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਖਾਮੋਸ਼ ਚੋਰ" ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ***

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਕਾਰਣ

- ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ
- ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਮਣਕੇ ਦਾ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਟੁੱਟਣਾ
- 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ
- ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਦਾ ਚੂਕਣਾ ਟੁੱਟਿਆ ਸੀ)
- ਗਲੂਕੋਕੋਰਟੀਕੋਆਇਡ ਇਲਾਜ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰੈਡਨੀਜ਼ੋਨ, ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ (ਲਗਾਤਾਰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ)
- ਡਾਕਟਰੀ ਅਲਾਮਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ ਦੀ ਸੀਲੀਅਕ ਜਾਂ ਕਰੋਹਨਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ) ਜਿਹੜੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪਰਾਇਮਰੀ ਹਾਈਪਰਪੈਰਾਥਾਈਰੁਆਇਡਿਜ਼ਮ
- ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਰੁਚੀ
- ਐਕਸ-ਰੇ ਤੇ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਔਸਟੀਓਪੀਨੀਆ
- ਹਾਈਪੋਗੋਨਾਡਿਜ਼ਮ (ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟੋਸਟੈਰੋਨ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ, ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਕਮੀ ਆਉਣੀ)
- ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋਣਾ (45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਮਾਮੂਲੀ ਕਾਰਣ

- ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਗਠੀਆ
- ਹਾਈਪਰਥਾਇਰੁਆਇਡਿਜ਼ਮ
- ਕੜਵੱਲ ਰੋਕੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਤੋਂ
- ਹੈਪਾਰਿਨ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਜ਼ਨ 57 ਕਿਲੋਗਰਾਮ (125 ਪੌਂਡ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੌਜੂਦਾ ਵਜ਼ਨ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਣ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਨਾਲੋਂ 10 ਫੀ ਸਦੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੇਠਾਂ ਹੈ
- ਕੈਲਸੀਅਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ
- ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ (ਲਗਾਤਾਰ 4 ਕੱਪ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੌਫੀ, ਕੋਲਾ ਜਾਂ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ)
- ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਸੇਵਨ (ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਡਰਿੰਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋਜ਼ਾਨਾ)
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ

ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਭੁਰਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਖ਼ਤਰਾ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਓ. ਸੀ. ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੌਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖ਼ਤਰੇ

- ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਸੰਘਣੇਪਣ (ਬੀ ਐਮ ਡੀ) ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ
- ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਘੱਟ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ
- ਗਲੂਕੋਕੋਰਟੀਕੋਆਇਡ ਇਲਾਜ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰੈਡਨੀਜ਼ੋਨ, ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ (ਲਗਾਤਾਰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ)
- ਉਮਰ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ
- ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਭੁਰਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਪ੍ਰੀਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਿਲਕੇ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਾਰਣ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਭੁਰਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਉੱਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। **ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਜਾਂ ਦੋ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਮੂਲੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਨ ਤਾਂ ਓ. ਸੀ. ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।**

ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਲਈ ਪਰਖ: ਦੂਜਾ ਕਦਮ

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਚੌਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਦਮ ਹੈ। ਪਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਭਵਿਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਮੁਸਾਮਦਾਰ ਬਣ ਜਾਣਗੀਆਂ।ਕਈ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ- ਇੱਕ ਅਜੇਹਾ ਤੱਥ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਬੋਨ ਮਿਨਰਲ ਡੈਨਸਿਟੀ (ਬੀ ਐਮ ਡੀ) ਟੈਸਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੂੰ ਬੋਨ ਡੈਨਸਿਟੋਮੀਟਰੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਡੈਨਸਿਟੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਮਾਪਦੇ ਹਨ। ਬੀ ਐਮ ਡੀ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੇੜੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੀ ਐਮ ਡੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ

ਬੀ ਐਮ ਡੀ ਟੈਸਟ ਕਿਸਨੂੰ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬੋਨ ਡੈਨਸਿਟੋਮੀਟਰ (ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆ ਮਸ਼ੀਨਾਂ) ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਪਛਾਣ ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਸੈਂਟਰ ਭੇਜੇ। ਓ. ਸੀ. ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਕਈ ਅਜੇਹੀਆਂ ਹਾਲਤ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਨ ਡੈਨਸਿਟੀ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਕੱਦ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ (60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ 6 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਬ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ (ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਪਿੱਛੇ ਦਾ ਹੱਦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁੜ ਜਾਣਾ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਧੇਰੇ ਗੋਲਆਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)।
- ਤੁਸੀਂ ਗਲੂਕੋਕੋਰਟੀਕੁਆਇਡ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅੰਦਰੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਸੀ ਜਿਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਇਲਾਜ ਕਿੰਨਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਸੇ ਹੀ ਬੀ ਐਮ ਡੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਬੋਨ ਡੈਨਸਿਟੋਮੈਟਰੀ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਸੱਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਬੋਨ ਡੈਨਸਿਟੀ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਡੂਅਲ ਐਨਰਜੀ ਐਕਸ-ਰੇ ਐਬਜ਼ੋਰਪਸ਼ਮੈਟਰੀ (ਡੀ ਐਕਸ ਏ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਲਿਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਮੌਕੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਪਹਿਛਾਣ ਯੰਤਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਇੱਕ ਕੂਹਲੇ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਬਾਰੀਕ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆ ਲੱਤਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਟੈਸਟ ਲਈ ਸਿੱਧੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਡੀ ਐਕਸ ਏ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤਕਰੀਬਨ ਉਸ ਮਿਕਦਾਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਤੁਸੀਂ ਟੋਰਾਂਟੋ ਤੋਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਹਵਾਈ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਬੋਨ ਡੈਨਸਿਟੋਮੀਟਰ ਹੱਡੀ ਦੀ ਡੈਨਸਿਟੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪਦਾ ਹੈ?

ਸੋਚੋ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਦਿਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਪਰਦਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਚਮਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪਰਦਿਆਂ ਦੀ ਮੁਟਾਈ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਦੇ ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰੌਸ਼ਨੀ ਲੰਘਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਪਤਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਪਰਦੇ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਨ ਡੈਨਸਿਟੋਮੀਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਵਾਲੀ ਐਕਸ-ਰੇ (ਰੌਸ਼ਨੀ) ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਪ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੱਡੀ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਰੇਡੀਆਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸੰਘਣੀਆਂ (ਮੋਟੀਆਂ ਜਾਂ ਪਤਲੀਆਂ) ਹਨ।

ਬੀ ਐਮ ਡੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ

ਬੀ ਐਮ ਡੀ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਣਾ ਇੱਕ ਔਸਤ ਬਾਲਗ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਕੋਰ (ਜਿਸਨੂੰ ਟੀ-ਸਕੋਰ ਆਖਦੇ ਹਨ) ਮਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਚੂਕਣੇ ਦੀ) ਦੇ ਸੰਘਣੇਪਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਔਸਤ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਉਮਰ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕੁੱਝ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਲਣਾ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ।

ਟੀ-ਸਕੋਰ ਯੁਨਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟੈਂਡਰਡ ਡੇਵੀਏਸ਼ਨਜ਼ (ਐਸ ਡੀਜ਼) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐਸ ਡੀ ਯੁਨਿਟ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਭਿੰਨ (ਜਾਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਗਏ) ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਲਈ ਆਮ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। "ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੱਲੇ" ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਮਾਈਨਸ (-) ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਾਲ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2.5 ਐਸ ਡੀ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਟੀ-ਸਕੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਭੁਰਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਅਤੇ -1 ਤੋਂ -2.5 ਐਸ ਡੀ ਦਰਮਿਆਨ ਸਕੋਰ "ਔਸਟੋਪੀਨੀਆ" ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟ ਸੰਘਣੇਪਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਸੰਘਣਾਪਣ ਇੱਕ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਸਕੋਰ ਤੋਂ 1 ਐਸ ਡੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੀ ਐਮ ਡੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਸਮੁਚਾ ਖ਼ਤਰਾ - ਬੀ ਐਮ ਡੀ ਟੈਸਟ, ਉਮਰ ਉਤੇ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰੇਆ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

10 ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਪੂਰਨ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ

ਬੀ ਐਮ ਡੀ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ 10 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅਜੇਹੇ ਪੱਖਾਂ ਤੇ ਵੀ ਗੌਰ ਕਰੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ, ਪ੍ਰੀਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਕੌਰਟੀਕੁਆਇਡ (ਸਟੀਰਾਇਡ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ। ਟੇਬਲ 1 ਅਤੇ 2 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੀ ਐਮ ਡੀ ਟੈਸਟ ਰਿਜ਼ਲਟਾਂ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ 10 ਸਾਲਾ ਦੌਰਾਨ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ, ਦਰਮਿਆਨਾ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਣ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੱਡੀ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗਲੂਕੋਕੋਰਟੀਕੁਆਇਡ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਰਣ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ, ਤੁਹਾਡੇ 10 ਸਾਲਾ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਖਾਸ ਕਾਰਣ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀ ਐਮ ਡੀ ਨਤੀਜਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ 10 ਸਾਲਾ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਉਮਰ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖਤਰੇ ਦੇ ਨਵੇਂ ਕਾਰਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਘੱਟ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ 5 ਤੋਂ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਅੰਦਰ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਉੱਚਿਤ ਹੈ।

ਬੋਨ ਡੈਨਸਿਟੀ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ: ਅੱਡੀ ਦਾ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ

ਅੱਡੀ ਦੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਾਈ ਫਰੀਕੁਐਂਸੀ ਵਾਲੀਆਂ ਧੁਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘਦੀਆਂ ਹਨ।ਇਹ ਧੁਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਇਹ ਟੈਸਟ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਾਪਦਾ ਜਿਹੜੀ ਡੀ ਐਕਸ ਏ ਬੀ ਐਮ ਡੀ, ਮਾਪਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਟੈਸਟ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅੱਡੀ ਦੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਨਾਲ ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਦੂਰ ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਸਤਵਿਕ ਮੁੱਲ ਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਮਸ਼ੀਨਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅੱਡੀ ਦੀ ਵਜਾਏ ਹੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਦਾ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅੱਡੀ ਦੀ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਉਤਨੀ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਡੀ ਐਕਸ ਏ ਬੀ ਐਮ ਡੀ ਟੈਸਟ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵਿਚ ਆ ਰਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਵਰਤਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ। ਬੀ ਐਮ ਡੀ ਉੱਪਰ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਅਧਿਐਨ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਔਸਟੋਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਡੈਨਸਿਟੀ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ, ਉਹ ਬੀ ਐਮ ਡੀ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ।

ਟੇਬਲ 1: ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦਾ 10 ਸਾਲਾ ਖ਼ਤਰਾ

ਉਮਰ (ਸਾਲ)	ਮਾਮੂਲੀ ਖ਼ਤਰਾ < 10 %	ਦਰਮਿਆਨਾ ਖ਼ਤਰਾ 10 - 20 %	ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ > 20 %
	← ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਟ-ਸਕੋਰ →		
	ਕਮਰ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਪੂਰਾ ਚੂਕਣਾ, ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਭਾਗ		
50	>-2.3	-2.3 to -3.9	<-3.9
55	>-1.9	-1.9 to -3.4	<-3.4
60	>-1.4	-1.4 to -3.0	<-3.0
65	>-1.0	-1.0 to -2.6	<-2.6
70	>-0.8	- 0.8 to -2.2	<-2.2
75	>-0.7	-0.7 to -2.1	<-2.1
80	>-0.6	-0.6 to -2.0	<-2.0
85	>-0.7	-0.7 to -2.2	<-2.2

ਟੇਬਲ 2: ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦਾ 10 ਸਾਲਾ ਖ਼ਤਰਾ

ਉਮਰ (ਸਾਲ)	ਮਾਮੂਲੀ ਖ਼ਤਰਾ < 10 %	ਦਰਮਿਆਨਾ ਖ਼ਤਰਾ 10 - 20 %	ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ > 20 %
	← ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਟ-ਸਕੋਰ →		
	ਕਮਰ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਪੂਰਾ ਚੂਕਣਾ, ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਭਾਗ		
50	>-3.4	≤-3.,4	-
55	>-3.1	≤-3.1	-
60	>-3.0	≤-3.0	-
65	>-2.7	≤-2.7	-
70	>-2.1	-2.1 to -3.9	<-3.9
75	>-1.5	-1.5 to -3.2	<-3.2
80	>-1.2	-1.2 to -3.0	<-3.0
85	>-1.3	-1.3 to -3.3	<-3.3

Osteoporosis Canada
Ostéoporose Canada

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ!

ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਹੱਡੀਆਂ ਭੁਰਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ।ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

Osteoporosis Canada

1090 Don Mills Road, Suite 301
Toronto, Ontario, Canada
M3C 3R6
Tel: (416) 696-2663
Fax: (416) 696-2673
1-800-463-6842 (M-F, 10-4 EST)

www.osteoporosis.ca

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ।

ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕਿ "About Osteoporosis" ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਕੇ ਹੋਰ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ

89551 0931 RR0001

© March 2008

Diagnosis Punjabi