



# ವನಿದು ಆಸ್ತಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್?

ಆನುವಂಶೀಯತೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುವಿಕೆ.. ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಆಸ್ತಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಬರುತ್ತದೆ.

■ ಡಾ.ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

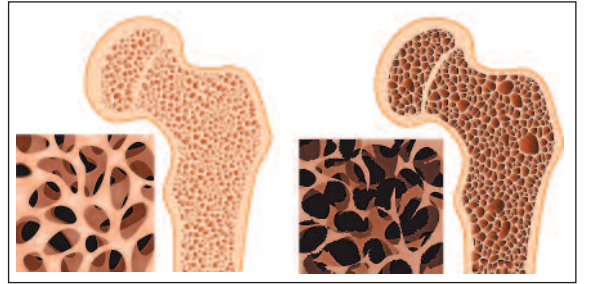
‘ಬೆನ್ನು ನೋವು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅದೇನೋ ಡೆಕ್ಲಾ ಸ್ಟ್ರಾನ್ಗಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿ ಅಂತಿದ್ದಾರೆ.. ಅದು ಯಾವ ತರಹದ ಸ್ಟ್ರಾನ್ಗಿಂಗ್..? ಅದೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾ ಈಗ?’ ದೊಡ್ಡಮ್ಮನ ಮಗ ಸೂರಿ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಫೋನಾಯಿಸಿದ್ದ. ನಾನು ಆ ಪರಿಚ್ಛೆಯ ಮೂಳೆ ರಂಧ್ರತೆ (ಆಸ್ತಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್)ಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎಂದು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ತಿ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಆತನಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿದ್ದು.

## ವನಿದು ಮೂಳೆರಂಧ್ರತೆ..?

ಮಾನವನ ಮೂಳೆಗಳು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕೊಲ್ಜಾಜನ್ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಮಗುವು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿ ಅದರ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷವಾಗುವವರೆಗೂ ಮೂಳೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಪ್ಪತ್ತೈದರಿಂದ ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟ ತಲುಪಿ ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮೂಳೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕುಸಿಯುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಳೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಶೇ. 0.3 ರಿಂದ 0.5 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಇಳಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಶೇ. 2 ರಿಂದ 5 ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರಸದೂತದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಲೇ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಗಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಳೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಮೂಳೆಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದನ್ನೇ ಮೂಳೆರಂಧ್ರತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆಲ್ಲ ಮೂಳೆಗಳು ಟೊಳ್ಳಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುರಿತಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಆನುವಂಶೀಯತೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುವಿಕೆ, ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ರಂಧ್ರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸದ್ಯಡವಿಲ್ಲದ ದೇಹ, ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ (ಸ್ಪೈರಾಲ್ಯಾಕ್ಸಿನ್), ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧ ಮತ್ತು ಅನ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರಸದೂತದ ಮಟ್ಟ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವುದು, ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೈಯೊಡ್ಡ ದಿರುವುದು..ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಹುಬೇಗನೆ ಮೂಳೆರಂಧ್ರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರದ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅವೆಂದರೆ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಪ್ಯಾರಾ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ,



ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂದಂತಹ ಮೂಳೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಂತಾದುವು.

## ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು..?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂಳೆರಂಧ್ರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದಶಕಗಳವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವ ಬೀಳುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟು ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಮೂಳೆಗಳು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ಮುರಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ರೀತಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೊದಲ ಸಮಸ್ಯೆ ನೋವು. ಮುರಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮೂಳೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಕಾಣಿಸುವುದೇ ಇದರ ರೋಗಲಕ್ಷಣ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ, ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆ (ಚಪ್ಪೆ ಮೂಳೆ), ಮುಂಗೈ ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಬಿರುಕಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಟೊಳ್ಳಾಗಿ ಕುಸಿಯಬಹುದು. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯು ಕುಸಿದಾಗ ರೋಗಿಯು ತೀವ್ರತರವಾದ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಬೆನ್ನು ನೋವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೆನ್ನು ಬಾಗಿ ಹೋಗಬಹುದು. ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ತೊಡಕಾಗಬಹುದು.

**ಮೂಳೆರಂಧ್ರತೆಯ ಪತ್ತೆ ಹೇಗೆ ?**  
ಡೆಕ್ಲಾ ಸ್ಟ್ರಾನ್ಗಿಂಗ್ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಸ್ಟ್ರಾನ್ಗಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮೂಳೆರಂಧ್ರತೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಕ್ಸ್ ರೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

## ಡೆಕ್ಲಾ ಸ್ಟ್ರಾನ್ಗಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರಸದೂತವು ಮೂಳೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರಸದೂತವು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಕುಸಿಯುವಿಕೆಯೂ ವೇಗಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಮೂಳೆರಂಧ್ರತೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.

ಋತುಬಂಧದ ನಂತರದ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಡೆಕ್ಲಾ ಸ್ಟ್ರಾನ್ಗಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮೂಳೆರಂಧ್ರತೆಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಅರವತ್ತೈದು ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಒಳಿತು.

(ಲೇಖಕಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು. ಸಂಪರ್ಕ: 9844083284)