रजोनिवृत्त महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस की रोकथाम और उपचार

रजोनिवृत्ति के समय ऑस्टियोपोरोसिस की संभावना बढ़ जाती है। इसके प्राथमिक कारण हैं :

- कम कैल्शियम का सेवन
- कम कैल्सीटोनिन पैदा होना
- कम एस्ट्राडियोल

इसकी पृष्ठभूमि यह है कि 35 वर्ष की आयु से, महिलाएं प्रति वर्ष लगभग 0.75 प्रतिशत से 1 प्रतिशत की दर से अस्थि द्रव्यमान (हड्डियों की गहनता) खो देती हैं, और यह हानि रजोनिवृत्ति पर प्रति वर्ष 2 प्रतिशत से 3 प्रतिशत तक बढ़ जाती है, सबसे अधिक लम्बर स्पाइन (रीढ़ की हड्डी का निचला हिस्सा) से।

सेहत की सलाह

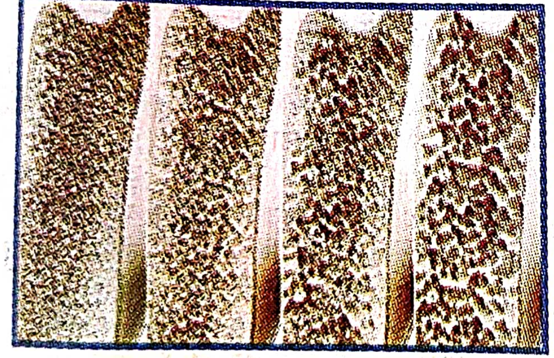
जैसे-जैसे महिलाएं रजोनिवृत्ति के करीब आती हैं, उन्हें विभिन्न कैल्शियम सप्लीमेंट दिए जाते हैं। उन्हें अपने आहार में कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थों को बढ़ाने के लिए भी प्रोत्साहित किया जाता है। हालांकि, शरीर द्वारा कैल्शियम का अवशोषण एक और मामला है। सरल शब्दों में, मौखिक रूप से खाया गया कैल्शियम हड्डियों तक नहीं पहुंचाया जा सकता।

अवशोषण प्रक्रिया में व्यायाम मदद करते हैं। विभिन्न व्यायाम के अलग-अलग प्रभाव होते हैं।

व्यायाम के प्रकार

वजन संबंधी व्यायाम
प्रतिरोध प्रशिक्षण
मुद्रा व्यायाम
लचीलेपन के प्रशिक्षण

वजन संबंधी व्यायाम महत्वपूर्ण हैं क्योंकि ये हड्डियों के निर्माण को बढ़ावा देते हैं। उदाहरण हैं तेज



चलना, नृत्य, रैकेट खेल, दौड़ना, लंबी पैदल यात्रा, कम प्रभाव वाले एरोबिक्स, दीवार पर पुश-अप। कितनी देर : 30 मिनट, सप्ताह में 3-5 बार।

प्रतिरोध प्रशिक्षण व्यायाम मांसपेशियों की ताकत बढ़ाते हैं। वे हड्डी की उस जगह पर जोर डालते हैं जहां मांसपेशियां जुड़ती हैं। इसे हल्के वजन, पानी की बोतलें, इलास्टिक बैंड के उपयोग से शुरू कर सकते हैं। महत्वपूर्ण मांसपेशी समूहों में हिप एब्डक्टर्स और एक्सटेंशर, जांघ की मांसपेशियां, बैक एक्सटेंशर और कंधे की मांसपेशियां शामिल हैं। कितनी देर : 20 मिनट, सप्ताह में 1-2 बार।

नमूना व्यायाम कार्यक्रम

बुनियादी व्यायाम कार्यक्रम ऐसा हो सकता है :

- पहला दिन - 30 मिनट तेज चलना
- दूसरा दिन - संतुलन और योग
- तीसरा दिन - 30 मिनट वजन प्रशिक्षण (हल्के वजन, कई दोहराव)
- चौथा दिन - 30 मिनट तेज चलना
- पांचवां दिन - योग कक्षा
- वार्म अप और कूल डाउन याद रखें (5-10 मिनट)

मुद्रा प्रशिक्षण मुद्रा संबंधी विकृति या इसके बढ़ावे को रोकने के लिए महत्वपूर्ण हैं। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमारा कद घटता है और रीढ़ की हड्डी गोल हो जाती है। उदाहरण : खड़े होते, बैठते, उठाते, बागवानी करते, टीवी देखते समय लंबवत मुद्रा अपनाएं। कितनी देर : जब भी संभव हो।

जोड़ों और मांसपेशियों की लंबाई बनाए रखने, मुद्रा में सुधार, दर्द कम करने के लिए लचीलेपन के प्रशिक्षण महत्वपूर्ण है। कितनी देर : 20 मिनट, सप्ताह में दो बार।

बैक एक्सटेंशन, छाती, हैमस्ट्रिंग

कुल मिलाकर, 40 वर्ष की आयु से एक महिला को इतना व्यायाम करना चाहिए : सप्ताह में 3-5 बार, **अवधि** : 20 - 60 मिनट, **तीव्रता:** 55-85% अधिकतम **हृदय गति** (अधिकतम धड़कन = 220 - आयु)

रजोनिवृत्ति पर ऑस्टियोपोरोसिस की रोकथाम के लिए महिलाओं के लिए सामान्य दिशानिर्देश

डॉ. शबनम अग्रवाल
पीएचडी
चीफ फिजियोथेरेपिस्ट
(बेल व्यू क्लीनिक)
डायरेक्टर
एजुकेशन- नोपानी
ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस

बचपन में, विशेष रूप से युवावस्था में व्यायाम से हड्डियों को मजबूती मिलती है

सभी उम्र में खेल और व्यायाम अधिक प्रभावशाली तरीके से करें

पूर्व-रजोनिवृत्ति वाली महिलाओं में, प्रभाव और गैर-प्रभाव व्यायाम दोनों लम्बर स्पाइन के क्षरण को रोकते हैं

रजोनिवृत्त महिलाओं में, प्रभाव व्यायाम हड्डियों के क्षरण की दर को घटा सकता है या कम से कम अल्पावधि में हड्डियों का लाभ दे सकता है। ■