**হাড়ের ক্ষয় রোগের ঝুঁকি কাদের বেশি, কী করবেন**

হাড়ের ঘনত্ব নির্দিষ্ট মাত্রায় কমে যাওয়ায় হাড় ক্ষয়প্রাপ্ত হয়। এতে হাড়ের ক্যালসিয়ামের পরিমাণ কমে যায়, হাড়ের স্বাভাবিক গঠন নষ্ট হয়ে ক্রমেই হাড় দুর্বল ও ভঙ্গুর হয়ে পড়ে। ফলে হাড় ভেঙে যাওয়ার আশঙ্কা বহুগুণ বেড়ে যায়। একে বলা হয় অস্টিওপোরোসিস বা হাড়ের ক্ষয় রোগ।

হাড়ের ক্ষয় রোগের কারণ

হাড়ের গঠন ক্ষয়ে স্বাভাবিক ভারসাম্য নষ্ট হওয়া, নারীদের ক্ষেত্রে ইস্ট্রোজেন এবং পুরুষদের ক্ষেত্রে টেস্টোস্টেরন হরমোনের অভাব, থাইরয়েড এবং প্যারাথাইরয়েড গ্রন্থিজনিত সমস্যা, অপর্যাপ্ত পরিমাণ ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন ‘ডি’ গ্রহণ, জেনেটিক বা বংশানুক্রমিক রোগ যেমন- হাড়ের ক্যান্সার ইত্যাদি।

**আরও পড়ুন [ডায়াবেটিস সম্পর্কে প্রচলিত কিছু ভুল ধারণা](https://www.jugantor.com/lifestyle/711365/)**

উপসর্গ ও লক্ষণ

অস্টিওপোরোসিসে হাড় নীরবে ক্ষয় হতে থাকে। অনেক ক্ষেত্রে হাড় ভাঙার মাধ্যমে এর উপস্থিতি প্রথমে টের পাওয়া যায়। প্রধান প্রধান লক্ষণ: হাড় ও পেশিতে ব্যথা, ঘাড় ও পিঠে ব্যথা। খুব সহজে দেহের বিভিন্ন স্থানে হাড় (বিশেষ করে মেরুদণ্ড, কোমর বা কব্জির হাড়) ভেঙে যাওয়া, কুঁজো হয়ে যাওয়া।

ঝুঁকি কাদের বেশি

১. মেনোপজ বা ঋতু বন্ধ-পরবর্তী নারী।

২. অপর্যাপ্ত পরিমাণ ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন ‘ডি’ গ্রহণ করা।

৩. ধূমপান ও অ্যালকোহল সেবন করা।

৪. শরীরচর্চা না করা।

৫. রিউমেটয়েড আর্থ্রাইটিস বা গেঁটেবাত।

৬. এইডস, স্তন ক্যান্সার, প্রোস্টেট ক্যান্সার ইত্যাদি রোগ এবং এসব রোগের ব্যবহৃত ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায়।

৭. দীর্ঘ দিন ধরে কটিকোস্টেরয়েড জাতীয় ওষুধ সেবন করা।

প্রতিরোধ করণীয়

সুষম খাদ্য গ্রহণ করা, ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন ‘ডি’ সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া, নিয়মিত শরীরচর্চা করা  ও ধূমপান ও মদপান থেকে বিরত থাকা।