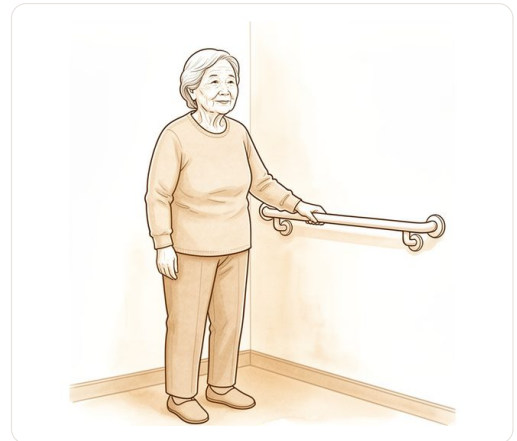


गिरने से बचाव और फ्रैजिलिटी फ्रैक्चर

स्थिर बने रहें — रेलिंग, अच्छी रोशनी और संतुलन के व्यायाम उन गिरने की घटनाओं को रोकने में मदद करते हैं जिनसे फ्रैजिलिटी फ्रैक्चर होते हैं।

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

अगर आप उम्रदराज़ हैं और किसी साधारण गिरने से आपकी कोई हड्डी टूट गई है (कालीन से ठोकर लगना, बगीचे में लड़खड़ाना, कुर्सी से उठते समय फिसल जाना), तो वह चोट आपको कुछ काम की बात बताने की कोशिश कर रही है। छोटे-से गिरने पर टूटने वाली हड्डी अक्सर इस बात का पहला संकेत होती है कि हड्डी चुपचाप जितनी होनी चाहिए उससे ज़्यादा कमज़ोर हो गई है। अच्छी ख़बर यह है कि यह चिकित्सा की उन चेतावनियों में से है जिन पर सबसे ज़्यादा कदम उठाए जा सकते हैं: हड्डी को मज़बूत बनाने और अगली बार गिरने को होने से पहले ही रोकने की एक साफ़ योजना मौजूद है। यह पेज बताता है कि फ्रैजिलिटी फ्रैक्चर क्या है, यह क्यों मायने रखता है, और कौन-से व्यावहारिक कदम सच में काम करते हैं।

“फ्रैजिलिटी फ्रैक्चर” क्या है?

फ्रैजिलिटी फ्रैक्चर (कमज़ोर हड्डी का टूटना) वह फ्रैक्चर है जिसमें हड्डी **कम ज़ोर वाले गिरने** से टूट जाती है, यानी खड़े होने की ऊंचाई या उससे कम ऊंचाई से गिरना, ऐसी चोट जिसे एक स्वस्थ, कम उम्र का कंकाल आमतौर पर आसानी से झेल लेता है। जब इतने कम ज़ोर से हड्डी टूटती है, तो आमतौर पर इसकी वजह यह होती है कि हड्डी खुद पतली और कमज़ोर हो गई है, जिस समस्या को **ऑस्टियोपोरोसिस** (हड्डियों का कमज़ोर और भुरभुरा होना) कहते हैं। गिरना सिर्फ़ ट्रिगर है; असली वजह कमज़ोर हड्डी है।

ऊपरी अंग (कंधे से हाथ तक) में दो सबसे आम फ्रैजिलिटी फ्रैक्चर हैं **कलाई का टूटना** (डिस्टल रेडियस का फ्रैक्चर, यानी कलाई के ठीक ऊपर की बांह के निचले हिस्से की हड्डी) और **कंधे का टूटना** (प्रॉक्सिमल ह्यूमरस का फ्रैक्चर, यानी बांह की हड्डी का ऊपरी सिरा)। दोनों एक ही तरह से होते हैं (गिरते समय खुद को बचाने के लिए आप हाथ आगे कर देते हैं, या सीधे कंधे के सिरे के बल गिरते हैं), और दोनों अक्सर इस बात का पहला चेतावनी संकेत होते हैं कि हड्डियां पतली हो रही हैं। बहुत से लोगों में ऑस्टियोपोरोसिस का कोई लक्षण तब तक नहीं होता जब तक कि कोई मामूली गिरना ऐसा फ्रैक्चर न कर दे जो एक्स-रे पर उस गिरने से होने वाली चोट से कहीं ज़्यादा गंभीर दिखता है।

सिर्फ़ एक टूटी हड्डी पर भी कदम उठाना क्यों ज़रूरी है

यह वह बात है जो ज़्यादातर लोगों को हैरान करती है: एक बार फ्रैजिलिटी फ्रैक्चर हो जाने के बाद, दूसरा फ्रैक्चर होने का आपका जोखिम (जिसमें कूल्हे या रीढ़ का ज़्यादा गंभीर फ्रैक्चर भी शामिल है) लगभग दोगुना हो जाता है। साठ या सत्तर की उम्र में टूटी कलाई

सिर्फ प्लास्टर चढ़ाकर भूल जाने वाली कलाई नहीं है; यह एक ऐसी समस्या का शुरुआती, साफ़ दिखने वाला संकेत है जिसे अगर न संभाला जाए, तो बाद में कूल्हे का फ्रैक्चर हो सकता है, और उस चोट से उबरना कहीं ज़्यादा मुश्किल होता है।

इसीलिए हम फ्रैजिलिटी फ्रैक्चर को **एक साथ दो मोर्चों** पर कदम उठाने का संकेत मानते हैं। सिर्फ टूटी हड्डी का इलाज करने से आज की समस्या तो ठीक हो जाती है, लेकिन कल का जोखिम जस का तस रहता है। दो काम ये हैं: हड्डी को मज़बूत बनाना, और अगली बार गिरने से रोकना।

पहला मोर्चा: हड्डी को मज़बूत बनाएं

पहला काम यह पता लगाना है कि आपकी हड्डियां असल में कितनी मज़बूत (या कमज़ोर) हैं, और फिर उसके लिए कुछ करना।

- **हड्डियों की जांच करवाएं।** इसकी सामान्य जांच **डेक्सा स्कैन (DEXA scan)** है, एक दर्द रहित, कम डोज़ वाला एक्स-रे (आमतौर पर कूल्हे और रीढ़ का) जो आपकी हड्डियों का घनत्व (बोन डेंसिटी) मापता है। इससे हमें पता चलता है कि आपको ऑस्टियोपोरोसिस है या नहीं, और वह कितना गंभीर है।
- **विटामिन डी और कैल्शियम की कमी पूरी करें।** हड्डी कैल्शियम से बनती है, और पर्याप्त **विटामिन डी** के बिना आपका शरीर कैल्शियम को ठीक से सोख नहीं पाता। बहुत से बुजुर्गों में, उन्हें पता चले बिना, विटामिन डी कम होता है। एक साधारण खून की जांच और, ज़रूरत हो तो, एक सप्लीमेंट से इसे ठीक किया जा सकता है; यह सबसे आसानी से रखी जा सकने वाली बुनियादों में से एक है।
- **हड्डियों की रक्षा करने वाली दवाओं पर विचार करें।** जहां हड्डियों का घनत्व कम हो, वहां अच्छी तरह से प्रमाणित दवाएं हैं जो हड्डी के कमज़ोर होने की रफ़्तार धीमी करती हैं या सक्रिय रूप से हड्डी को फिर से बनाती हैं, जिससे अगले फ्रैक्चर की संभावना काफी कम होती है। इनमें से कोई दवा आपके लिए सही है या नहीं, इस पर अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) या विशेषज्ञ से बात करें।

अब कई अस्पताल एक **फ्रैक्चर लायज़न सर्विस** चलाते हैं, एक ऐसी टीम जिसका पूरा काम फ्रैजिलिटी फ्रैक्चर के बाद लोगों तक पहुंचना और यह पक्का करना है कि हड्डियों की सेहत की यह जांच सच में हो, न कि इस बीच छूट जाए जब सबका ध्यान प्लास्टर पर हो। अगर आपके इलाके में ऐसी सेवा है, तो उसमें रेफ़र होना बहुत फ़ायदेमंद है। (हड्डियों के घनत्व, ऑस्टियोपोरोसिस और उससे जुड़ी दवाओं के बारे में ज़्यादा जानकारी के लिए, साथ वाला [हड्डियों की सेहत और ऑस्टियोपोरोसिस](#) पेज देखें।)

दूसरा मोर्चा: अगली बार गिरने से रोकें

हड्डी को मज़बूत बनाने से गिरने पर होने वाला नुकसान कम होता है। गिरने से बचाव ट्रिगर को ही पूरी तरह हटा देता है। ज़्यादातर गिरने की घटनाएं सच में रोकी जा सकती हैं। सबसे असरदार उपाय हैरानी की हद तक साधारण हैं।

- **घर के खतरों से निपटें।** बहुत-सी गिरने की घटनाएं असल में यहीं होती हैं। ढीले कालीन और ज़मीन पर फैले तार हटा दें या उन्हें ठीक से जमा दें, रास्तों और सीढ़ियों से सामान हटा दें, रोशनी बेहतर करें (खासकर सीढ़ियों पर और रात में बाथरूम तक जाने के रास्ते पर), और सीढ़ियों पर रेलिंग तथा बाथरूम में पकड़ने के लिए ग्रैब रेल लगवाएं। बिस्तर और टॉयलेट के बीच एक नाइट लाइट हैरानी की हद तक ज़्यादा गिरने की घटनाओं को रोकती है।
- **अच्छे जूते पहनें।** अच्छी तरह फिट होने वाले, फिसलन-रोधी, चपटे जूते जो कसकर बंद हों, चप्पलों, ढीली स्लिपर या सिर्फ़ मोज़े पहनकर घूमने से बेहतर हैं। पैर का दर्द और ग़लत चुने गए जूते चुपचाप आपका संतुलन बिगाड़ते हैं।
- **अपनी आंखों की जांच करवाएं।** अपनी नज़र की जांच करवाएं और अपना चश्मा नया करवाएं। अगर आप बाइफ़ोकल या वैरीफ़ोकल चश्मा पहनते हैं, तो ध्यान रखें कि इनसे सीढ़ियों के किनारे धुंधले दिख सकते हैं; सीढ़ियों और बाहर चलने के लिए एक अलग चश्मा कभी-कभी मदद करता है।

- **अपनी दवाओं की जांच करवाएं।** कुछ दवाओं से नींद जैसी सुस्ती, चक्कर, या खड़े होने पर ब्लड प्रेशर गिरना हो सकता है, और जब आप ऐसी कई दवाएं ले रहे हों तो गिरने का जोखिम बढ़ जाता है। कोई फ़ार्मासिस्ट या जीपी आपकी दवाओं की सूची देख सकता है और जो दवाएं इसमें योगदान दे रही हैं उन्हें कम या बदल सकता है।
- **खड़े होने पर चक्कर और ब्लड प्रेशर को संभालें।** अगर बैठने या लेटने से उठते समय आपका सिर हल्का-सा घूमता है, तो इसके बारे में बताएं; इसका अक्सर इलाज हो सकता है। धीरे-धीरे खड़े होना और चलना शुरू करने से पहले थोड़ा रुकना एक आसान आदत है जो मदद करती है।
- **ताकत और संतुलन के व्यायाम करें: यह सबसे असरदार कदम है।** इस सूची की सभी चीज़ों में से, पैरों की ताकत और संतुलन बढ़ाने वाले कार्यक्रमों के पास गिरने की घटनाएं सच में कम करने का सबसे अच्छा प्रमाण है। ताई ची और ताकत-और-संतुलन की व्यवस्थित कक्षाएं (आपके फ़िजियोथेरेपिस्ट या जीपी आपको किसी स्थानीय कक्षा के बारे में बता सकते हैं) जैसे तरीके आपको अपने पैरों पर स्थिर रखते हैं और, साथ में एक फ़ायदा यह भी कि हड्डियों पर भार पड़ता रहता है और वे स्वस्थ रहती हैं। सक्रिय रहना सुरक्षा देता है, जोखिम नहीं बढ़ाता।

गिरना सिर्फ़ “बुढ़ापे का हिस्सा” नहीं है

यह मान लेना आसान है कि उम्र बढ़ने के साथ गिरना बस होता ही है, और इससे बचने के लिए अपनी ज़िंदगी को सिकोड़ना शुरू कर देना: कम बाहर जाना, कम काम करना, कम हिलना-डुलना। यह सहज प्रवृत्ति चुपचाप हालात को और बिगाड़ देती है, क्योंकि आप जितना कम हिलते-डुलते हैं, उतने ही कमज़ोर और कम स्थिर होते जाते हैं। गिरना बुढ़ापे का अनिवार्य हिस्सा नहीं है, और ऊपर बताए गए व्यावहारिक कदमों से ज़्यादातर गिरने की घटनाओं को रोका जा सकता है। लक्ष्य खुद को रुई में लपेटकर रखना नहीं है; लक्ष्य इतना मज़बूत, स्थिर और आत्मविश्वासी बने रहना है कि आप वे काम करते रह सकें जो आपको पसंद हैं।

कब जांच करवाएं या मदद लें

- **किसी भी फ़्रैजिलिटी फ़ैक्चर के बाद,** अपने जीपी या सर्जिकल टीम से **हड्डियों की सेहत की जांच** के बारे में पूछें (डेक्सा स्कैन, और विटामिन डी, कैल्शियम की जांच, और यह कि हड्डियों की रक्षा करने वाली कोई दवा आपके लिए सही है या नहीं)। बातचीत को प्लास्टर पर खत्म न होने दें।
- **अगर आप बार-बार गिर रहे हैं, अपने पैरों पर अस्थिर महसूस करते हैं, या आपको चक्कर आता है या सिर हल्का-सा घूमता है, तो अपने जीपी से मिलें:** खासकर खड़े होने पर। यही वे चीज़ें हैं जिनकी जांच की जा सकती है और जिनमें सुधार हो सकता है।
- **अगर आप गिर जाएं और आपको चिंता हो कि कहीं कुछ टूट तो नहीं गया** (अचानक दर्द, सूजन, साफ़ दिखने वाला टेढ़ापन, या आप उस हाथ या पैर का इस्तेमाल न कर पाएं): बिना देर किए इसकी जांच करवाएं।

दोनों मोर्चों पर एक साथ कदम उठाना (ज़्यादा मज़बूत हड्डी और गिरने की कम घटनाएं) सबसे असरदार काम है जो आप यह पक्का करने के लिए कर सकते हैं कि आपका पहला फ़्रैजिलिटी फ़ैक्चर आपका आखिरी भी हो।