



AIDS InfoNet

www.aidsinfonet.org



Fact Sheet Number 557

## எலும்புமெலிதல் OSTEOPOROSIS

### எலும்பு என்றால் என்ன?

எலும்பு என்பது ஒரு உயிருள்ள, வளரக்கூடிய பொருள் ஆகும். இதன் வடிவமைப்பு புரத்தால் ஆனது. சுண்ணாம்புசத்து எலும்பின் வடிவமைப்பை பலப்படுத்துகிறது. எலும்பின் வெளிப்புறத்தட்டில் நரம்புகள் மற்றும் சிறிய ரத்த குழாய்களும் உள்ளன.

பழைய எலும்பு நீக்கப்பட்டு மேலும் புதிய எலும்பு எல்லா நேரங்களிலும் சேர்க்கப்படுகிறது. குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு, அதிக எலும்பானது நீக்கப்படுவதை விட சேர்க்கப்படுகிறது. இதனால் நமது எலும்புகள் பெரியதாகி, கனமானதாகவும் மற்றும் வலிமையானதாகிறது. 30 வயதிற்குமேல், அதிகமான எலும்பு சேர்க்கப்படுவதை விட நீக்கப்படுகிறது. இதனால் எலும்பு மென்மையாகவும் மற்றும் உடையக்கூடியதாகவும் ஆகிறது. ஹெச்ஐவி உள்ள மக்களுக்கு வழக்கத்திற்கு மாறாக அதிக அளவில் எலும்புமெலிதல் உண்டாகிறது. இதற்கு காரணம் ஹெச்ஐவி தொற்றாகவும் இருக்கலாம். இது ஹெச்ஐவியை குணப்படுத்த மேற்கொள்ளப்படும் மருந்துகளால் மிகவும் மோசம் அடைகிறது.

### எலும்புமெலிதல் என்றால் என்ன?

எலும்புமெலிதல் அல்லது எலும்பில் ஓட்டை, எலும்பின் வடிவமைப்பில்

அளவுக்கு அதிகமாக தாதுப் பொருள்கள் நீக்கப்படுவதால் ஏற்படுகிறது. எலும்புகள் மிகவும் எளிதாக உடையக்கூடியதாகவும், உடைந்தும்(எலும்புமுறிவு) போகின்றது. மிகவும் அதிகமான எலும்புமுறிவுகள் இடுப்பு, முதுகுத் தண்டு ( முதுகெலும்புகள்) மற்றும் மணிக்கட்டில் ஏற்படுகிறது. மிதமான அல்லது ஓரளவு எலும்பு தாதுக்களின் இழப்பு ஆஸ்டியோ பெனியா எனப்படும். எலும்பு தாதுக்களின் அடர்த்தி இழப்பு எந்த ஒரு வலியோ அல்லது அறிகுறியோ இல்லாமல் ஏற்படும். அடிக்கடி, எலும்பு மெலிதலின் முதல் அறிகுறி இடுப்பு, முதுகுத் தண்டு ( முதுகெலும்புகள்) மற்றும் மணிக்கட்டில் ஏற்படுகிறது.

### எலும்புமெலிதல் எதனால் ஏற்படுகிறது?

நமக்கு வயதாகுவதால், நமது எலும்புகளில் தாதுபொருள்களின் அளவில் இழப்பு ஏற்படுகிறது. பல்வேறு காரணங்களால் எலும்புமெலிதல் ஏற்படுவதற்கான அபாயம் உள்ளது. சிலவற்றை நம்மால் கட்டுப்படுத்தலாம், மற்றவைகளை முடியாது.

நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாத காரணிகள்:

- 50 வயதிற்கு மேல்
- மாதவிலக்கு நின்ற பெண்களுக்கு
- காக்கேசிய இனத்தவர் அல்லது ஆசிய ( ஆப்ரிக்க - அமெரிக்கர் மேலும்

ஹிஸ்பனிக்ஸ் க்கு குறைவான ஆபத்து.

- இடுப்பு எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட பெற்றோரை உடையவர்கள்.
- ஒல்லியாக மற்றும் எடை குறைவாக இருப்பவர்கள்.

நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாத தற்கால காரணிகள்:

- உணவில் குறைவாக சுண்ணாம்பு அல்லது விட்டமின் டி இருப்பது.
- புகை பிடிப்பது.
- நாளொன்றிற்கு 3க்கு மேற்பட்ட மதுபானம் குடிப்பது.
- அதிகமாக காபி அருந்துவது.
- உடம்பை அதிகம் இயங்காதிருத்தல், அதிகமான உடல் இயக்கமும் எலும்பு மெலிதல் அபாயத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

சில உடல் நிலைமைகளும் கூட எலும்பு மெலிதல் அதிகரிப்பதற்கான அபாயத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

- மிகவும் சத்து குறைந்த உணவு.
- குறைந்த டெஸ்டோஸ்ட்ரோன்
- ஹெபடிடீஸ் சி தொற்று.
- மூட்டுவலி மற்றும் அது சம்பந்தமான நோய்கள்
- முற்றிய சிறுநீரக நோய்கள்.
- தைராய்டு கோளாறு
- 3 மாதங்களுக்கு மேல் கார்டிகோ ஸ்டீராய்டு (

வீக்கத்தை தடுக்கும்)  
மருந்துகளை அதாவது  
ப்ரெட்னிசோன் அல்லது  
ஹைட்ரோகார்டொசோன்

### ஹெச்ஐவி மற்றும் எலும்புமெலிதல்

ஹெச்ஐவி தொற்று எலும்பில் உள்ள தாதுக்களின் அடர்த்தியை இழக்கசெய்யும். இது எப்படி ஏற்படுகிறது என்று சரியாக தெரியவில்லை. இருந்தபோதிலும், ஒரு ஆய்வின்படி, சமீபத்தில் ஹெச்ஐவி தாக்கியவர்களுக்கு எலும்பு மெலிதல் இருப்பதாக தெரிகிறது. மற்றொரு ஆய்வின்படி, ஹெச்ஐவி தாக்கிய காலம் மற்றும் எலும்புமெலிதல் இரண்டிற்கும் தொடர்பு இருப்பதாக தெரிவிக்கிறது.

டெனோபோவிர்(வைரிட்,பார்க்க பேக்ட் ஸ்கீட்419) என்ற மருந்து ஹெச் ஐவியை அழிக்க பயன்படுகிறது.டெனோபோவிர்க்கு எலும்பில் உள்ள அடர்த்தியை குறைப்பதில் தொடர்பு இருக்கிறது.

### அமினோஅமிலம் மற்றும் எலும்பில் தாதுப்புக்களின் அடர்த்தி.

ப்ரோடான் பம்ப் இன்ஹிபிடர் என்று அழைக்கப்படும் அமினோ அமிலத்தை நீண்ட நாட்களுக்கு பயன்படுத்துவதால் அது எலும்பில் உள்ள தாது உப்புக்களின் அடர்த்தியை குறைக்கும். எல்லோருக்கும் தெரிந்த மருந்துகளில் ப்ரீவாசிட், ப்ரேலோசெக், மற்றும் நெக்சியம் ஆகியவை அடங்கும்.

மாறாக, நீங்கள் கால்சியம் கார்போனேட் அமினோஅமிலத்தை பயன்படுத்தினால் உங்கள் சுண்ணாம்புசத்தை அதிகரிக்கலாம். அவை டம்ஸ் மற்றும் ரோலாயிட்ஸ்.

### நாம் நமக்கு எலும்புமெலிவு உள்ளது என்பதை எப்படி தெரிந்து கொள்வது?

துரதிக்கிடவசமாக, நமது எலும்பு முறியும் வரை எலும்பு மெலிவிற்றக்கான எந்த அறிகுறியும் தெரியாது. நமது எலும்புகள் எவ்வளவு வேகமாக தாது உப்புக்களை இழக்கிறது என்பதை பரிசோதனை செய்து சொல்லலாம். இதுதான் ஒரே வழி. எலும்பு தாது உப்பு அடர்த்தியின் அளவை அறிய செய்யப்படும் பொதுவான சோதனை டெக்ஸா ஸ்கேன், அல்லது ட்யூயல் எனர்ஜி எக்ஸ்ரே, அப்சார்ப்டியோமெட் ரி . டெக்ஸா ஸ்கேன் வேகமாகவும் வலி இல்லாமலும் செய்யப்படும் ஸ்கேன்.

ஒரு ஸ்கொயர் செண்டிமீட்டருக்கு எவ்வளவு கிராம் என்ற அடிப்படையில் எலும்பில் உள்ள தாது உப்புக்களின் அடர்த்தி தெரிவிக்கப்படும்.இது நன்றாக ஆரோக்கியமாக உள்ள 30 வயது உடைய அதே பால் இனத்தை சேர்ந்த ஒருவரின் அதிகபட்சமான எலும்பு தாது உப்புக்களின் அடர்த்தியுடன் ஒப்பிட்டு பார்க்கப்படும். டி-ஸ்கோர் நீங்கள் உச்ச அளவைவிட எவ்வளவு உங்கள் எலும்பில் உள்ள தாது உப்புக்களின் அளவு குறைந்திருக்கிறது என்பதை அளவிடும். டி-ஸ்கோரின் அளவு 2.5 மற்றும் அதற்கு கீழ் இருந்தால் எலும்பு மெலிவு எனப்படுகிறது.டி-ஸ்கோரில் 1.0 முதல் 2.5 வரை இருந்தால் அது ஓரளவு தாது உப்புக்களின் இழப்பு (ஆஸ்டியோபெனியா) எனப்படும்.

எலும்பு தாது உப்புக்களின் அடர்த்தியின் முடிவுகள் இசட் ஸ்கோரிலும் அறிவிக்கப்படும்.இது உங்கள் வயது மற்றும் உங்கள் பால் இனத்தை சேர்ந்த ஒருவரின்

எலும்பில் உள்ள தாதுப்புக்களின் அளவோடு ஒப்பிடும்.

### எலும்பு மெலிவுதெபற்றி அறிய நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

எலும்பு மெலிவை தடுக்க, எலும்பு வளரும் சமயத்தில் (30வயது வரை) சுண்ணாம்பு சத்து அதிகம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.உங்கள் எலும்பில் உள்ள தாது உப்புக்களின் அடர்த்தி உச்ச நிலையில் இருந்தால் மிகவும் நல்லது. உங்களுக்கு ஆஸ்டியோபெனியா அல்லது எலும்பு மெலிவு இருந்தால் அது உங்களுக்கு ஏற்படும் எலும்பு முறிவை குறைக்கும்.

- கண்டிப்பாக போதுமான அளவு சுண்ணாம்பு சத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அறிவுறுத்தும் அளவு வயதுக்கேற்ப மாறுபடும்.
- 9-18வயது -ஒரு நாளைக்கு 1300மிலிகிராம்  
19-50வயது -ஒரு நாளைக்கு 1000மிலிகிராம்  
50வயதுக்கு மேல் -ஒரு நாளைக்கு 1200மிலிகிராம்

உங்களுக்கு நீங்கள் உண்ணும் உணவிலேயே போதுமான கால்சியம் சத்து கிடைத்து விடும்.குறிப்பாக பாலடைகட்டி, பாலாடை,அல்லது பால் குடிப்பது .பாதாம்,பீன்ஸ், அத்திப்பழம், ப்ரக்கோலி மற்றும் பலவிதமான உணவுகளின் மூலம் கால்சியம் கிடைக்கிறது.நீங்கள் அதிக கால்சியம் எடுத்து கொண்டால் விட்டமின்டி உங்கள் உடலிலுள்ள கால்சியத்தை உறிஞ்சுவதற்கு உதவி செய்கிறது.

- அதிக எடைதூக்கும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இது எலும்புக்கு அதிகமான தாது உப்பு

சேர்க்கையை தக்கவைத்துக் கொள்ள வழிவகுக்கிறது.

- புகைபிடிப்பதை நிறுத்த வேண்டும் மற்றும் கெபைன் அல்லது மது அருந்துவதை குறைக்க வேண்டும்.
- கீழேவீழும் ஆபத்தை குறைக்கவேண்டும். வீட்டில் சரியான நடைபாதையை இருக்கவேண்டும். படிக்கட்டுகள், அல்லது ஆழமான இறக்கங்கள் முதலியவற்றில் எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டும். குறிப்பாக இது கால்கள் அல்லது பாதத்தில் பெரிபெரல் நியூரோபதி உள்ளவர்களுக்கு முக்கியமானது (பார்க்க பேக்ட் ஷீட் 555)

ஆலண்ட்ரோநேட்

(போசாமேக்ஸ்) எச்ஐவி உள்ளவர்களுக்கு எலும்பில் தாது உப்புகளின் அடர்த்தியை அதிகரிக்கிறது என்று சில சோதனைகள் தெரிவிக்கிறது.

போசாமேக்ஸ் ஒரு பிஸ்பாஸ்போனேட் மருந்துவம். இந்த வகையை சேர்ந்த சில மருந்துகள் வருடத்துக்கு ஒரு முறையோ அல்லது மாதத்திற்க்கு ஒரு முறையோ எடுத்துக் கொள்ளப்படும்.

மேலும் விவரங்கள் அறிய

• National Osteoporosis Foundation, Washington, DC (202) 223-2226, <http://www.nof.org/>

• Medline Plus at <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/osteoporosis.html>

• (In Spanish) Argentine Society for Osteoporosis, Buenos Aires <http://www.osteoporosis.org.ar/>

Medline Plus in Spanish at <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/osteoporosis.html>