

कैल्शियम और विटामिन D की गोलियाँ: क्या हर व्यक्ति को इनकी जरूरत होती है?

उम्र बढ़ने के साथ हड्डियाँ कमजोर होना और उनकी घनत्व (Bone Density) कम होना आम बात है। इससे गिरने और हड्डी टूटने का खतरा बढ़ सकता है। लंबे समय से यह माना जाता रहा है कि कैल्शियम और विटामिन D की गोलियाँ लेने से हड्डियाँ मजबूत रहती हैं और फ्रैक्चर का खतरा कम होता है। लेकिन नई बड़ी समीक्षा में पाया गया है कि ज्यादातर स्वस्थ बुजुर्ग लोगों में केवल कैल्शियम, केवल विटामिन D या दोनों की गोलियाँ लेने से फ्रैक्चर या गिरने के खतरे में बहुत कम या कोई महत्वपूर्ण कमी दिखाई नहीं देती।

इस नई रिसर्च में क्या पाया गया?

शोधकर्ताओं ने 69 अलग-अलग clinical trials का अध्ययन किया, जिनमें लगभग 1,54,000 वयस्क शामिल थे। इन अध्ययनों में केवल कैल्शियम, केवल विटामिन D तथा कैल्शियम और विटामिन D दोनों के उपयोग के प्रभावों का अध्ययन किया गया। साथ ही कूल्हे, हाथ और अन्य हड्डियों के फ्रैक्चर तथा गिरने के खतरे को भी देखा गया।

मुख्य परिणाम

इस बड़ी समीक्षा में सामान्य बुजुर्ग आबादी में कैल्शियम या विटामिन D अकेले लेने अथवा दोनों साथ लेने से फ्रैक्चर के खतरे में बहुत कम या कोई महत्वपूर्ण कमी नहीं दिखी। कूल्हे के फ्रैक्चर जैसे विशेष प्रकार के फ्रैक्चर और गिरने के खतरे को कम करने में भी इन सप्लीमेंट्स का स्पष्ट लाभ नहीं मिला।

इसका मतलब यह नहीं है कि कैल्शियम और विटामिन D बेकार हैं

यह बात बहुत महत्वपूर्ण है। कैल्शियम और विटामिन D हमारे शरीर और हड्डियों के लिए जरूरी पोषक तत्व हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि हर व्यक्ति को बिना जांच या डॉक्टर की सलाह के इनकी अतिरिक्त गोलियाँ लेनी चाहिए।

- जिनमें विटामिन D की कमी है
- जिनका कैल्शियम का सेवन बहुत कम है
- जिनको ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों का बहुत कमजोर होना) है
- जिनको भोजन से पर्याप्त पोषण नहीं मिल रहा है
- जिनको शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण की समस्या है
- कुछ किडनी या अन्य बीमारियों वाले मरीज

ऐसे लोगों में डॉक्टर उनकी स्थिति के अनुसार कैल्शियम और विटामिन D की सलाह दे सकते हैं। यदि आपके डॉक्टर ने आपको कैल्शियम या विटामिन D लेने को कहा है, तो इस लेख को पढ़कर अपनी दवा खुद से बंद न करें।

हड्डियों को मजबूत रखने के लिए क्या ज्यादा जरूरी है?

हड्डियों की सुरक्षा केवल कैल्शियम और विटामिन D की गोलियों पर निर्भर नहीं करती। बेहतर तरीका है कि भोजन, व्यायाम, मांसपेशियों की ताकत, संतुलन और गिरने से बचाव—इन सभी पर ध्यान दिया जाए।

1. नियमित व्यायाम करें

Strength training यानी मांसपेशियों को मजबूत करने वाली एक्सरसाइज हड्डियों के लिए उपयोगी हो सकती है। वजन उठाने वाली एक्सरसाइज, नियमित पैदल चलना और व्यक्ति के लिए सुरक्षित होने पर हल्की impact exercise हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत रखने में मदद कर सकती हैं। यदि किसी व्यक्ति को ऑस्टियोपोरोसिस है या पहले फ्रैक्चर हो चुका है, तो व्यायाम धीरे-धीरे और विशेषज्ञ की सलाह से शुरू करना चाहिए।

2. संतुलन की एक्सरसाइज करें

उम्र बढ़ने पर गिरना हड्डी टूटने का एक बड़ा कारण बन सकता है। इसलिए balance training, mobility exercises और agility exercises गिरने के खतरे को कम करने में मदद कर सकती हैं।

3. पैदल चलना

नियमित रूप से चलना सामान्य स्वास्थ्य के साथ-साथ हड्डियों और मांसपेशियों के लिए भी फायदेमंद है और हड्डियों की कमजोरी को धीमा करने में मदद कर सकता है।

4. पर्याप्त प्रोटीन लें

हड्डियों के साथ-साथ मांसपेशियों को मजबूत रखने के लिए पर्याप्त protein जरूरी है। दालें, दूध/दही, अंडे, पनीर, मछली, मांस और अन्य प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ अच्छे विकल्प हो सकते हैं।

5. भोजन से कैल्शियम लेना

जहाँ संभव हो, कैल्शियम प्राकृतिक भोजन से लेना अच्छा विकल्प हो सकता है। दूध, दही, पनीर, रागी, कुछ हरी सब्जियाँ और अन्य कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थ उपयोगी हो सकते हैं। हर व्यक्ति की जरूरत अलग होती है।

6. पर्याप्त फाइबर लें

फल, सब्जियाँ, दालें और साबुत अनाज जैसे fiber-rich foods अच्छे स्वास्थ्य और हड्डियों के स्वास्थ्य का हिस्सा हैं।

सिर्फ हड्डियों को मजबूत करना ही काफी नहीं है

फ्रैक्चर से बचने के लिए गिरने से बचना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। यदि कोई व्यक्ति गिर जाता है, तो हड्डियाँ अपेक्षाकृत मजबूत होने पर भी हाथ, कलाई या कूल्हे की हड्डी टूट सकती है। इसलिए घर और आसपास के वातावरण को सुरक्षित रखना जरूरी है।

- घर में फिसलने वाली चीजें और throw rugs हटाएं।
- सीढ़ियों और बाथरूम में सुरक्षा का ध्यान रखें।
- अपनी नजर की नियमित जांच करवाएं।
- जरूरत हो तो सुनने की जांच भी करवाएं।
- ऐसी दवाओं की डॉक्टर से समीक्षा करवाएं जिनसे चक्कर या नींद आ सकती है।
- जरूरत पड़ने पर walking stick या अन्य assistive device का इस्तेमाल करें।
- मांसपेशियों और संतुलन को मजबूत रखें।

धूम्रपान और शराब

हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए धूम्रपान न करें, शराब का सेवन सीमित करें, स्वस्थ और संतुलित भोजन लें और नियमित शारीरिक गतिविधि करें।

ऑस्टियोपोरोसिस की जांच भी महत्वपूर्ण है

उम्र, लिंग और अन्य जोखिमों के अनुसार कुछ लोगों को osteoporosis की जांच (Bone Density Test/DEXA) की जरूरत हो सकती है। अगर किसी व्यक्ति की हड्डियाँ पहले से बहुत कमजोर हैं, तो केवल कैल्शियम और विटामिन D पर निर्भर रहना पर्याप्त नहीं हो सकता। डॉक्टर जरूरत के अनुसार ऑस्टियोपोरोसिस की विशेष दवाएं भी दे सकते हैं।

मरीज के लिए सबसे आसान संदेश

कैल्शियम और विटामिन D जरूरी पोषक तत्व हैं, लेकिन केवल उनकी गोलियाँ लेना ही हड्डियों को फ्रैक्चर से बचाने का पूरा समाधान नहीं है।

हड्डियों और फ्रैक्चर से बचाव के लिए ज्यादा महत्वपूर्ण है: अच्छा भोजन + पर्याप्त प्रोटीन + नियमित व्यायाम + मांसपेशियों की ताकत + संतुलन की एक्सरसाइज + गिरने से बचाव + जरूरत पड़ने पर ऑस्टियोपोरोसिस की जांच और इलाज।

सबसे महत्वपूर्ण: डॉक्टर द्वारा लिखी गई कैल्शियम या विटामिन D की दवा अपने आप बंद न करें। यदि आपको विटामिन D की कमी, ऑस्टियोपोरोसिस, बहुत कम कैल्शियम का सेवन या कोई अन्य बीमारी है, तो आपकी जरूरत सामान्य व्यक्ति से अलग हो सकती है।

एक लाइन में: “सिर्फ सप्लीमेंट की गोली पर निर्भर रहने के बजाय, हड्डियों की देखभाल के लिए पूरे शरीर और पूरे जीवनशैली पर ध्यान देना ज्यादा महत्वपूर्ण है।”

Dr. Akshay Jain

Associate Professor

Department of Orthopaedics

OPD – R.D. Gardi Medical College, Ujjain

OPD Time – 9:00 AM to 5:00 PM

Contact: 8850-136769