

पौगंडावस्थेतील हाडांचे (अस्थि) आरोग्य...!

“प्रिया, बेटा हा दुधाचा मग तरी संपव...! “नाही ना मम्मा, मला नाही आवडत दूध प्यायला!”....

“कसं होणार या पिढीचं... दूध आवडत नाही... दही आवडत नाही... फक्त चीज पाहिजे....!”किशोर अवस्थेतील मुलं असणाऱ्या घरातला हा आजकालचा हमखास संवाद...!

मुलामुलींचे बालपण संपून तारुण्य सुरु होईपर्यंतच्या संक्रमण कालावधीला सामान्यपणे *पौगंडावस्था* म्हणतात. किशोरावस्था किंवा कुमारावस्था म्हणून ओळखला जाणारा हा काळ वयाच्या १०-१९ वर्षांदरम्यानचा असतो. हाडे आपल्या शरीराकरिता फार महत्वाची आहेत, म्हणून आपल्या शरीरातील हाडे ही आयुष्यभर निरोगी ठेवणे महत्त्वपूर्ण आहे. निरोगी हाडे शरीराला गतिशील ठेवतात व दुखापतींपासून संरक्षण देऊन, बळकट आधार देतात. कॅल्शियम सारखी महत्त्वपूर्ण खनिजे साठवून हे आपल्या शरीराच्या विविध अवयवांसाठी बँकेचे काम करतात.

तरुण असतांना योग्य पोषण आणि व्यायामाद्वारे हाडांची काळजी घेतल्यास हाडांचा बळकटपणा राखला जाऊन आपल्याला पाहिजे असलेल्या पद्धतीने जीवन जगण्यास मदत मिळते. हाडे ही प्रोटीन, कॅल्शियम,फॉस्फेट आणि मॅग्नेशियम सारख्या खनिजांची बनलेली असतात.

आणि म्हणूनच किशोर अवस्थेत हाडांच्या आरोग्याला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. कारण या काळातील हाडांची घेतलेली काळजी पुढे जाऊन आपल्या आयुष्यात सुखी जीवनाचा पाया बनते, आणि पालकांनी हेच आपल्या मुलांना समजावून सांगितले पाहिजे.

हाडांच्या आरोग्यास प्रभावित करणारी विविध कारणे आहेत:

- १) *आनुवंशिक :* कुटुंबात हाडांचे विकार दिसून येऊ शकतात. जर आपल्या पालकांमध्ये किंवा धाकट्या बहिण-भावंडांमध्ये हाडांचे विकार असल्यास, तुम्हाला ही ते होऊ शकतात. काही जाती समूहांची हाडे इतर जातीय समुदायांच्या तुलनेने जास्त बळकट असतात.
- २) *आहार:* निरोगी हाडांसाठी कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी ची आवश्यकता असते. सिगारेट ओढणे आणि दारूच्या सेवनाने हाडांचे आरोग्य खालावण्याचा धोका वाढतो.
- *३) शारीरिक हालचाल* : नियमित व्यायाम आणि शारीरिक हालचालींमुळे हाडांची ताकद वाढते.
- *४)वय:* वयोमानाप्रमाणे हाडांची ताकद कमी होत जाते. रजोनिवृत्ती नंतर हाडांच्या तक्रारी किंवा विकार वाढू शकतात
- *५)शरीराचा आकार* : बारीक आणि कमी वजनाच्या स्त्रियांची हाडे अशक्त असतात.

६)हार्मोन : प्रौढ आणि तरुण स्त्रियांमध्ये एस्ट्रोजन हार्मोनचे उत्पादन शरीरातील हाडांच्या घनतेचा समतोल राखते. एस्ट्रोजन हार्मोनच्या उत्पादनाची कमतरता असल्यास शरीरातील हाडांच्या घनतेचा समतोल राखण्यास खालील बाबतीत व्यत्यय येतो आणि ऑस्टियोपोरोसिस होऊ शकतो

मासिक पाळी न येणे

मासिक पाळी नियमित नसणे

मासिक पाळी प्रथम सुरु होण्यास खूप उशीर लागणे

किंवा मासिक पाळी फार लवकर जाणे.

तुमच्या दैनंदिन कॅल्शियमच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी संतुलित आहार घेणे महत्वाचे आहे. कॅल्शियमचे शिफारस केलेले दैनिक सेवन वय आणि लिंगानुसार बदलते.

नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ हेल्थ कॅल्शियमचे खालील दैनिक सेवन करण्याची शिफारस करतात:

9-18 वर्षे वयोगटातील मुले: 1,300 मिग्रॅ कॅल्शियम प्रतिदिन

आणि म्हणूनच कॅल्शियम युक्त खाद्यपदार्थांचा समावेश किशोरावस्थेतील मुलांच्या जेवणात आवर्जून केला पाहिजे

आहार आणि हाडांचे आरोग्य

पुरेशा प्रमाणात कॅल्शियमचे सेवन हाडांचे आरोग्य राखण्यास आवश्यक आहे कारण शरीरात 90% कॅल्शियम हे हाडांमध्येच असते. इतर महत्वाची पोषके जसे फॉस्फोरस, मॅग्नेशियम, फ्लुराईड आणि के जीवनसत्व यांचा देखील समावेश असतो. कॅल्शियमचे प्रमाण उच्च असणारे अन्न पदार्थ म्हणजे *दूध आणि डेअरीचे पदार्थ.*

के जीवनसत्व शरीरात आहारातून कॅल्शियम शोषण्यास मदत करते. *सूर्यप्रकाशाद्वारे* के जीवनसत्वाचा पुरवठा शरीरास आपल्या त्वचेद्वारे होत असतो.

हे पौष्टिक आहाराच्या स्वरूपात जसे फोर्टिफाइड दूध, व्हिटॅमिन डी फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ आणि मासे यांपासून प्राप्त केले जाऊ शकते.

दूध-दही आणि हिरव्या पालेभाज्या: कॅल्शियमयुक्त अन्न हाडांसाठी आवश्यक आहे. यासाठी दुधासोबत (Milk), हिरव्या पालेभाज्या (Vegetables), ब्रसेल स्प्राउट्स (Brussels sprouts), सिमला मिरची, रताळे, टोमॅटो, स्ट्रॉबेरी, संत्री आणि केळी यासारख्या गोष्टी खाव्यात.

पुरेसे प्रोटीन (Protein) घेणे देखील महत्वाचे: हाडांच्या आरोग्यासाठी पुरेसे प्रथिने असणे आवश्यक आहे. कारण शरीरात प्रथिने कमी असल्यास कॅल्शियम योग्यरित्या शोषले जाऊ शकत नाही. मात्र, जास्त प्रथिनांमुळे शरीरातील कॅल्शियम कमी होते. त्यामुळे हाडांसाठी संतुलित प्रमाणात प्रोटीन आवश्यक आहे.

व्हिटॅमिन डी आवश्यक *(Vitamin D*): व्हिटॅमिन डी आणि व्हिटॅमिन के मजबूत हाडांसाठी सर्वात महत्वाचे आहे. व्हिटॅमिन डीमुळे शरीरात कॅल्शियमचे शोषण शक्य होते. प्रति मिलिलिटर रक्तामध्ये 30 नॅनोग्राम व्हिटॅमिन डी असणे आवश्यक आहे. याच्या कमतरतेमुळे हाडांमध्ये ऑस्टियोपेनिया, ऑस्टियोपोरोसिस इ. रोग होऊ शकतात.

हाडांची घनता आणि व्यायाम-

जस-जसे वय वाढते, शरीरात अनेक बदल होत असतात. काही मुख्य बदल वयोमानाप्रमाणे शरीरात होत असतात ते खालील प्रमाणे आहेत :

--हाडांची घनता आणि क्षमता कमी होणे.

--मांसपेशींचा आकार आणि ताकद कमी होणे

--स्नायूंमधील लवचिकता आणि ताकद कमी होणे

--उप-अस्थिंची झीज आणि सूज येणे

वरील सर्व शारीरिक बदलांमुळे आपले शरीर जास्तीत जास्त फ्रॅक्चर, लागणे, ऑस्टियोपोरोसिस किंवा आर्थ्रायटिस सारख्या दुखण्यांना बळी पडू शकते. म्हणून नियमित व्यायाम केल्याने वरील सर्व दुखण्यांना आपण थोपवू शकतो आणि अशा प्रकारच्या जीर्ण व्याधींपासून व ऑस्टियोपोरोसिस किंवा ऑस्टियोअर्थ्रायटिस पासून संरक्षण करतात. नियमित व्यायाम केल्याने हाडांची झीज देखील कमी होते आणि मांसपेशीय ताकद मिळते, समतोल राखला जातो जेणे करून फ्रॅक्चर आणि पडणे इत्यादिंपासून होणारा धोका टाळता येतो.

म्हणूनच *किशोर अवस्थेत शास्त्रशुद्ध पद्धतीने व्यायामाची सुरुवात करा* आणि सुरुवात करण्यापूर्वी आपल्या डॉक्टरचा सल्ला घ्या. तुमच्या डॉक्टरने सांगितलेले व्यायामच करा. आपल्या शरीराला झेपेल असे आणि शरीराला उपयुक्त असे व्यायाम आपले डॉक्टर आपल्याला सांगतील त्या प्रमाणे त्यांच्या सल्ल्यानेच व्यायाम करा. आपण स्वतःच्या मर्जीने व्यायाम ठरवू किंवा करू नका.

हाडांच्या मजबूतीचा पाया बालपणातच घातला जातो कारण पौगंडावस्थेत आपण जे खातो त्यावरून हाडांचे आरोग्य ठरते.

तेव्हा प्रौढावस्थेत मजबूत हाडांच्या आरोग्यासाठी पाळू या किशोरावस्थेतच ही पंचसूत्री

#१) दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थांचा आहारात समावेश

#२) हिरव्या पालेभाज्या आणि पुरेशा प्रोटीनचा आहारात समावेश

#३) विटामिन डी चे सेवन तसेच सूर्यप्रकाशात जाणे

#४) शास्त्रशुद्ध पद्धतीने व्यायाम करून किशोरावस्थेतच हाडांना बळकटी देणे

#५) किशोर अवस्थेतच हाडांच्या स्थितीबद्दल डॉक्टरांची भेट घेऊन त्यांचा सल्ला घेणे.

डॉक्टर सौ. परिमल चव्हाण

स्त्री रोग व प्रसूतीतज्ञ.

(*हिरावाडी, पंचवटी)*

नाशिक.