Department of
Paediatric Orthopaedics

जानकारी

रिकेट्स/हड्डी कमजोर होना

प्रश्न - रिकेट्स क्या है?

उत्तर– रिकेट्स एक बीमारी है जो बढ़ते बच्चों में कुछ पोषक तत्वों (विटामिन डी, कैल्शियम या फास्फोरस) की कमी से होती है। इससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और समय के साथ वे कुटिल और विकृत हो जाती हैं।

प्रश्न - रिकेट्स के जोखिम कारक/रिस्क फैक्टर क्या हैं?

उत्तर– रिकेट्स सबसे अधिक पोषण संबंधी विकार है। जोखिम कारकों में शामिल हैं:

i- **खराब आहार –** विटामिन डी और कैल्शियम की कमी से रिकेट्स हो सकता है।

ii- **सन एक्सपोजर/धूप की कमी –**विटामिन डी शरीर में स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होता है, जब मानव त्वचा सूर्य के प्रकाश के संपर्क में होती है। सूर्य के प्रकाश के संपर्क में न आना विटामिन डी का एक कारण हो सकता है।

iii- **केवल स्तनपान –** स्तन के दूध में बहुत कम मात्रा में विटामिन डी होता है। जिन बच्चों को विशेष रूप से केवल स्तनपान कराया जाता है उन्हें पूरक विटामिन डी देने की आवश्यकता हो सकती है।

प्रश्न - क्या रिकेट्स वंशानुगत हो सकता है?

उत्तर– रिकेट्स के मामलों का एक छोटा अनुपात विटामिन डी और कैल्शियम की सामान्य खुराक के बावजूद हो सकता है। ये मामले आनुवंशिक विकारों के कारण होते हैं जो शरीर में विटामिन डी और कैल्शियम के पाचन में बाधा डालते हैं। ऐसे विकारों को सामूहिक रूप से 'प्रतिरोधी रिकेट्स' कहा जाता है। रिकेट्स का यह उप–समूह वंशानुगत है।

प्रश्न - मेरे बच्चे को रिकेट्स है, यह कैसे पता चलेगा?

उत्तर– रिकेट्स आमतौर पर खोजा जाता है जब माता–पिता पैरों की विकृति को नोटिस करते हैं। वे आमतौर पर घुमावदार होते हैं, जिन्हें धनुष–पैरों (बो–लेग) के रूप में जाना जाता है। इसके अलावा, बच्चा अक्सर कमजोर होता है और आसानी से थक जाता है। बच्चे की कलाई और टखने विषम रूप से चौड़े दिखाई देते हैं। बच्चे की वृद्धि और विकास धीमा हो जाता है।

प्रश्न - एक डॉक्टर रिकेट्स का निदान कैसे करता है?

उत्तर– रिकेट्स का निदान आमतौर पर बच्चे की जांच पर स्पष्ट होता है। इसकी पुष्टि कलाई और घुटनों के एक्स–रे लेने से की जा सकती है। विकार की गंभीरता को निर्धारित करने के लिए, आपका डॉक्टर आमतौर पर कैल्शियम, फॉस्फोरस और विटामिन डी के स्तर की जांच के लिए रक्त परीक्षण करने के लिए कहेगा। ऐसे मामलों में जहां आपके डॉक्टर को 'प्रतिरोधी रिकेट्स' का संदेह है, वह आपको एंडोक्राइनोलॉजी में भेज सकता है। विशेषज्ञ, यानी, हार्मोनल विकारों में विशेषज्ञता वाले डॉक्टर।

प्रश्न - रिकेट्स का इलाज कैसे किया जाता है?

उत्तर– रिकेट्स का इलाज कैल्शियम और विटामिन डी सप्लीमेंट के साथ किया जाता है। विटामिन डी पाउडर या सिरप के रूप में दिया जाता है, पानी या दूध में घोलने के लिए और सप्ताह में एक बार लिया जाता है। कैल्शियम, सिरप या पाउडर के रूप में प्रतिदिन लिया जाता है। उपचार शुरू करने के एक महीने के बाद, आपका डॉक्टर सुधार के संकेतों की जांच के लिए एक्स–रे लेगा। सटीक खुराक और दवाओं का डोज आपके डॉक्टर द्वारा बताया जाएगा।

प्रश्न - रिकेट्स वाले बच्चे ठीक हो सकते हैं?

उत्तर– ज्यादातर बच्चे जब एक बार इलाज शुरू कर देते हैं तो रिकेट्स अच्छा होता है। थकावट और कमजोरी पहले ठीक हो जाती है, और बच्चा जल्द ही सक्रिय और चंचल हो जाता है। बोनी विकृति, उदाहरण के लिए धनुष पैर, ठीक होने के लिए समय लगता है आमतौर पर कई महीनों तक।

प्रश्न - क्या मेरे बच्चे को सर्जरी की जरूरत होगी?

उत्तर– ज्यादातर मामलों में, रिकेट्स के कारण होने वाली हड्डी की विकृति धीरे–धीरे ठीक हो जाती है। कुछ मामलों में, विशेष रूप से बड़े बच्चों में जो विकास को पूरा करने के करीब हैं या बहुत गंभीर विकृति है, सर्जरी आवश्यक हो सकती है।

प्रश्न - विटामिन डी और कैल्शियम के अच्छे स्रोत क्या हैं?

उत्तर– कैल्शियम के अच्छे स्रोतों में शामिल हैं:

- दूध और दूध उत्पाद (पनीर, दही)
- रागी (नचनी)
- पालक . सोयाबीन. अंडे

➢ यह दस्तावेज माता–पिता और परिवारों की सामान्य/आम समझ के लिए है।

➢ यहां दी गई जानकारी उचित चिकित्सा मूल्यांकन और उपचार को विकल्प के रूप में प्रतिस्थापित नहीं करता है।

➢ किसी भी सलाह व उपचार के लिए कृपया सम्पर्क करें।

बाल हड्डी रोग विभाग /पीडियाट्रिक आर्थोपैडिक. के0जी0एम0यू. लखनऊ।