विस्तृत जानकारी हेतु सम्पर्क करें:

महानिदेशक

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्

जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन

61-65 संस्थानिक क्षेत्र, 'डी' ब्लाक के सामने, जनकपुरी,

नई दिल्ली-110058

फोनः +91-11-28525520 / 28524457, फैक्सः +91-11-28520748

ई–मेल : dg-ccras@nic.in

वेबसाइट : www.ccras.nic.in / www.indianmedicine.nic.in

© सी.सी.आर.ए.एस. 2014

यह दस्तावेज केवल प्रचार, प्रसार एवं वितरण हेतु तैयार किया गया है, व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं। इस सामग्री का पुनरूपयोग सी.सी.आर.ए.एस. से अनुमति लेने के बाद ही किया जा सकता है।

अस्थि शौषिर्य

सौंठ

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्

आयुष मंत्रालय

(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)

भारत सरकार

अस्थि शौषिर्य क्या है?

अस्थि शौषिर्य एक सामान्य व्याधि है जिसमें अस्थि के भार में कमी, अस्थि ऊतकों की सूक्ष्म संरचनाओं का क्षय एवं अस्थि भग्न का खतरा बढ़ जाना, ये लक्षण दृष्टिगोचर होते हैं। अस्थि शौषिर्य एवं अस्थिशौषिर जन्य अस्थिभग्नों का प्रकोप स्त्री व पुरुषों में आयु की वृद्धि के साथ बढ़ता जाता है एवं सभी विकसित देशों में यह मुख्य स्वास्थ्य समस्या है। एक सर्वेक्षण के अनुसार 30 महिलाओं एवं 12 पुरुषों में किसी न किसी आयु में यह व्याधि अवश्य मिलती है। प्रकुपित वात अस्थियों की भंगुरता को बढ़ाकर अस्थि भग्न की संभावना को बढ़ा देता है जिसे अस्थि शौषिर्य कहते है।

अस्थि शौषिर्य के क्या लक्षण है?

प्रौढ़ावस्था में अस्थिक्षय व अस्थिनिर्माण के अनुपात में असंतुलन हो जाता है। 80 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं में वंक्षण संधि के भग्न की संभावना अधिक बन जाती है।

- अधिकतर लक्षणों का न होना
- विकृतियाँ यथा मेरूदण्ड का आगे अथवा पीछे की ओर झुकना व शूलरहित मेरूदण्ड के भग्न
- कोलिस फ्रैक्चर (Colles' Fracture), वंक्षणसंधि भग्न, पैर का बाहर की तरफ घूमना व लंबाई में छोटा हो जाना
- भग्न संधान की प्रक्रिया में देरी

आयुर्वेदीय उपचार

- निवारण के उपाय यथा रसायन द्रव्य व युवावस्था से ही जीवन शैली में बदलाव
- **स्नेहन :** औषधयुक्त तैलों से मालिश यथा महानारायण तैल, दशमूल तैल, महामाष तैल, चन्दन बलालाक्षादि तैल आदि
- वातसंशमन औषधियाँ यथा दशमूलारिष्ट
- योगाभ्यास
- शूल व भग्न में लाभकर औषधियाँ यथा लाक्षा गुग्गुलु, महायोगराज गुग्गुलु, प्रवालपिष्टी , मुक्ता शुक्ति भस्म

कतिपय लाभकर औषधीय पौधे

- अस्थिश्रृंखला (Cissus quadrangularis)
- शल्लकी (Boswellia serrata)
- अश्वगंधा (Withania somnifera)
- शतावरी (Asparagus racemosus)
- आमलकी (Phyllanthus emblica)
- गुडूची (Tinospora cordifolia)
- एरण्ड (Ricinus communis)

एरण्ड

निर्गुण्डी

पथ्य (क्या करें)✓

- ✓ जीवन शैली में परिवर्तन यथा भार में कमी, नित्य हल्का व्यायाम
- ✓ काला चना, तिल, दुग्ध, दुग्ध पदार्थों का भोजन में नित्य सेवन

अपथ्य (क्या न करें) ✖

- ✖ कषाय या लवणयुक्त भोजन
- ✖ अत्यधिक श्रम
- ✖ कॉफी, मद्य व धूम्रपान का अत्यधिक सेवन

रास्ना

शल्लकी

शिग्रु