Cipla 90 YEARS
CARING FOR LIFE

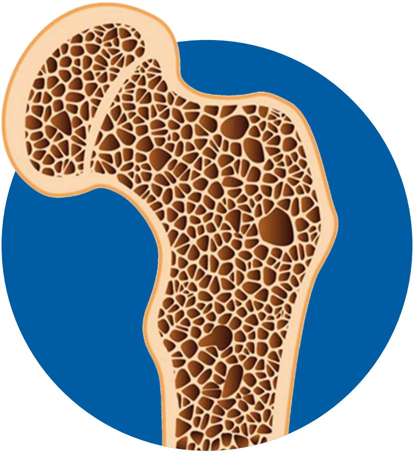
যাত্রা শুরু করুন

ভঙ্গুরতা থেকে
নির্ভীকতার

পথে অস্টিও-অভ্যাসের সাথে

অস্টিওপোরোসিস কি?

অস্টিওপোরোসিস মানে ''ছিদ্রযুক্ত বা দুর্বল হাড়''। এটি হল এইরকম একটি অবস্থা যে অবস্থায় হাড় পাতলা, ভঙ্গুর হয়ে যায় এবং সামান্য পড়ে গেলে বা ভাঁজ করা বা কোনো কিছু তোলার মত দৈনন্দিন কাজগুলি করার সময় ভেঙে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।



কাদের হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে?

আপনার অস্টিওপোরোসিস হওয়ার সম্ভাবনা বেশি হতে পারে যদি: আপনি:

- আপনি এইরকম একজন মহিলা হন যার মেনোপজ হয়েছে (কারণ ইস্ট্রোজেনের মাত্রা কম থাকার কারণে ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়)
- আপনি এইরকম একজন পুরুষ হন যার বয়স 60 বছরের বেশি।
- আপনার অস্টিওপোরোসিস হওয়ার বংশগত ইতিহাস থাকে।
- আপনার ওজন কম হয় বা পুষ্টির ঘাটতি হয়।
- আপনি নিয়মিত ধূমপান করেন বা মদ্যপান করেন।
- আপনি দীর্ঘদিন ধরে স্টেরয়েড বা নির্দিষ্ট কয়েকটি ওষুধ সেবন করেন।
- আপনার কম শারীরিক কার্যকলাপ সহ বসে কাজ করার জীবনধারা হয়।

সাধারণ লক্ষণ এবং উপসর্গ সমূহ

- প্রাথমিক পর্যায়ে কোনোরূপ লক্ষণ লক্ষ্য করা যায় না (''নীরব রোগ'')।
- পিঠে ব্যথা, বিশেষ করে বয়স্কদের।
- উচ্চতার হ্রাস, কুঁজো হয়ে যাওয়ার ভঙ্গিমা।
- সমান্য পড়ে গেলেও কব্জিতে, কোমরের নিম্নাংশে বা শিরদাঁড়ায় ফ্র্যাকচার।

আপনি কিভাবে অস্টিওপোরোসিস প্রতিহত করতে পারেন?

1. হাড়ের পক্ষে স্বাস্থ্যকর আহার করুন

সেইসকল খাবারগুলি অন্তর্ভুক্ত করুন যার মধ্যে সমৃদ্ধ মাত্রায় রয়েছে:

- **ক্যালসিয়াম:** দুধ, পণীর, রাগি, তিল, আমন্ড, সবুজ শাকসব্জি, মাছ।
- **ভিটামিন ডি:** সূর্যালোকের সংস্পর্শে থাকুন (প্রতিদিন 20-30 মিনিট), ফর্টিফায়েড খাবার, পরামর্শ করা হলে সাপ্লিমেন্ট সেবন করুন।

2. শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন

- **ওয়েট-বিয়ারিং এক্সারসাইজ:** হাঁটা, জগিং, স্কিপিং
- **স্ট্রেংথ ট্রেনিং:** লাইট ওয়েট, যোগব্যায়াম, সূর্য নমস্কার।
- **ব্যালেন্স এক্সারসাইজ:** পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে।

3. স্বাস্থ্যকর একটি জীবনধারা বজায় রাখুন

- ধূমপান এবং অতিরিক্ত মাত্রায় মদ্যপান করা থেকে বিরত থাকুন।
- স্বাস্থ্যকর একটি বজায় রাখুন।
- কম সময় ঘুমানো কম বিএমডি এবং অস্টিওপোরোসিস হওয়ার সম্ভাবনার সাথে সম্পর্কিত।

4. বাড়িতে পড়ে যাওয়া প্রতিরোধ করুন

- পিচ্ছিল হবে না এইরকম অ্যান্টি স্কিড ম্যাট ব্যবহার করুন এবং সঠিক মাত্রায় আলো নিশ্চিত করুন।
- বাথরুমে এবং সিঁড়িতে হ্যান্ডরেইল লাগান।
- আরামদায়ক, সহায়ক জুতো পরুন।

শক্তি বৃদ্ধি করুন

পরীক্ষা করুন এবং ক্যালসিয়াম আহরণ উন্নত করুন

হাড়ের স্বাস্থ্যের বিকাশ এবং অব্যাহত রক্ষণাবেক্ষণের জন্য ক্যালসিয়াম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন বোর্ড (এফএনবি) কর্তৃক প্রস্তুত ক্যালসিয়াম আহরণের সুপারিশ[2]

দুগ্ধজাতীয় পণ্য

- **দই:** 1 কাপ (245 গ্রাম) - 448 মিগ্রা ক্যালসিয়াম।
- **দুধ:** 1 কাপ (240 মিলি) 300 মিগ্রা ক্যালসিয়াম
- **চিজ:** এক কাপ চিজে প্রায় 951 মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম থাকে।

সবুজ শাকসব্জি

- **সজনে ডাঁটা:** 150 গ্রামে 440-450 মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম থাকে।
- **পালং শাক:** 100 গ্রামে 99 মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম থাকে।
- **ব্রক্কোলি:** 100 গ্রামে 47 মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম থাকে।

মিলেট

- **রাগি:** 100 গ্রামে 344 মিগ্রা ক্যালসিয়াম
- **জোয়ার:** 100 গ্রামে 25 মিগ্রা ক্যালসিয়াম
- **বাজরা:** 100 গ্রামে 42 মিগ্রা ক্যালসিয়াম
- **ভুট্টা:** 100 গ্রামে 10 মিগ্রা ক্যালসিয়াম

ক্যালসিয়ামের আমিষ উৎস

- ডিম: 1টি ডিমে 27 মিগ্রা ক্যালসিয়াম থাকে
- মাছ: 100 গ্রামে 20-34 মিগ্রা ক্যালসিয়াম থাকে
- মুরগীর মাংস: 100 গ্রামে 15 মিগ্রা ক্যালসিয়াম থাকে

Expiry Date: Sept 2026 Document Number: IN-NP-SO-2025-0005

Character shown here is for reference purpose only

Disclaimer: This content is for general awareness only. The information mentioned herein is not intended nor implied to be a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. Please consult your doctor/ healthcare professional before starting any treatment/medicine. Cipla makes every effort to provide information that is accurate and timely but makes no guarantee in this regard. You should consult with, and rely only on the advice of, your doctor or health care professional. Cipla Limited makes no representations as to the accuracy, completeness, correctness, suitability, or validity of any information mentioned herein and is NOT intended for any product promotion, NOR advertisement of any health care professionals or doctors. Cipla shall not be responsible for any direct, indirect, consequential, or other damages arising therefrom. The CIPLA mark and logo are the sole intellectual property of Cipla Limited. No part of this may be reproduced, transmitted, or stored in any form or by any means either mechanically or electronically without prior intimation to Cipla."Issued in public interest by Cipla: Cipla. Ltd. Regd. Office: Cipla House, Peninsula Business Park, Ganpatrao Kadam Marg, Lower Parel, Mumbai-400013, INDIA. website: www.cipla.com.

Additional information available on request.