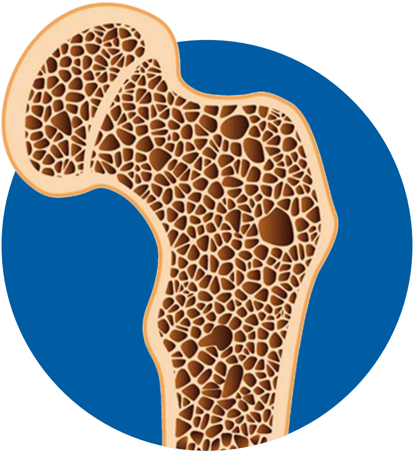
Cipla
90 YEARS
CARING FOR LIFE

આ યાત્રાને લઈ જાઓ
ફ્રેજાઈલ થી
ફીઅરલેસ સુધી
ઑસ્ટીઓ–આદતો સાથે

ઑસ્ટીઓપોરોસિસ એટલે શું?

ઑસ્ટીઓપોરોસિસ એટલે ''છીદ્રાળુ અથવા નબળા હાડકાં.'' આ એવી સ્થિતિ છે જેમાં હાડકાં પાતળા, નરમ અને સહેજ પડી જવાથી કે પછી વાંકા વળવું અથવા વજન ઉંચકવા જેવી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ કરતી વખતે બટકી જવાની સંભાવના રહે છે.



કોને આનું જોખમ રહે છે?

તમે ઑસ્ટીઓપોરોસિસ થવાનું ઊચ્ચ જોખમ ધરાવી શકો છો, જો તમે હો:

- મહિલા, જેને રજોનિવૃત્તિ આવી ગઈ હોય (કેમ કે એસ્ટ્રોજેનના ઓછા સ્તરને લીધે જોખમ વધી જાય છે).
- 60 વર્ષથી વધુ ઉંમરના પુરુષ.
- ઑસ્ટીઓપોરોસિસનો પારિવારીક ઈતિહાસ.
- શરીરનું ઓછું વજન અથવા નબળું પોષણ ધરાવતા હો.
- નિયમિત ધૂમ્રપાન અથવા આલ્કોહોલનું સેવન કરતા હો.
- લાંબા સમયથી સ્ટીરોઈડ્સ અથવા અમુક દવાઓ લેતા હો.
- ઓછી શારીરિક પ્રવૃત્તિ સાથે બેઠાડું જીવન જીવતા હો.

સામાન્ય ચિહ્નો અને લક્ષણો

- શરૂઆતના તબક્કાઓમાં કોઈ લક્ષણો જણાતા નથી (છુપો રોગ).
- પીઠ દર્દ, ખાસ કરીને વયસ્ક લોકોમાં.
- વજન ઘટી જવું, ખૂંધ આવવી.
- સહેજ પડવાથી પણ કાંડા, થાપા અથવા કરોડરજ્જુનું ફ્રેક્ચર થવું.

તમે ઑસ્ટીઓપોરોસિસ કેવી રીતે ટાળી શકો છો?

1. હાડકાં માટે તંદુરસ્ત આહાર લો

આ વધુ ધરાવતો આહાર લોઃ

- **કૅલ્શિયમઃ** દૂધ, દહીં, પનીર, રાગી, તલ, બદામ, લીલા પાનનાં શાકભાજી, માછલી.
- **વિટામિન ડીઃ** સવારનો તડકો લો (20–30 મિનિટ દરરોજ), ફોર્ટિફાઈડ ખાદ્યપદાર્થો, સપ્લીમેંટ્સ જો સલાહ આપી હોય તો.

2. 2.શારીરિક રીતે સક્રિય રહો

- **વજન ઊંચકવાની કસરતોઃ** ચાલવું, જૉગિંગ, દોરડા કૂદવા.
- **સ્ટ્રેંશ તાલીમઃ** હળવું વજન ઊંચકવું, યોગ, સૂર્ય નમસ્કાર.
- **સંતુલન વ્યાયામોઃ** પડવાનું જોખમ ટાળવા માટે.

3. તંદુરસ્ત જીવનશૈલી જાળવી રાખો

- ધૂમ્રપાન અને આલ્કોહોલનું વધુ પડતું સેવન કરવાનું ટાળો.
- તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખો.
- અપૂરતી ઊંઘ ઓછા બીએમડી અને ઑસ્ટીઓપોરોસિસના ઊચ્ચ જોખમ સાથે સંકળાયેલ છે.

4. ઘરમાં પડી જવાથી બચો

- લપસી ન જાય એવી એન્ટિ–સ્કિડ મેટ્સ વાપરો અને પૂરતો પ્રકાશ સુનિશ્ચિત કરો.
- બાથરૂમ અને દાદરા પર હેન્ડરેલ્સ લગાવડાવો.
- આરામદાયક, આધાર આપતા ચપ્પલ પહેરો.

શક્તિ વધારો

કૅલ્શિયમનું તમારું સેવન ચકાસો અને સુધારો

વિકાસ માટે તેમ જ હાડકાંની તંદુરસ્તી નિરંતર જાળવી રાખવા માટે કૅલ્શિયમ મહત્વનું છે.

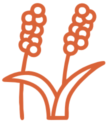
ફૂડ ઍન્ડ ન્યૂટ્રિશન બોર્ડ (એફએનબી) દ્વારા વિકસાવેલ કૅલ્શિયમના સેવનની ભલામણ[2]

દુગ્ધ ઉત્પાદનો

- **દહીં:** 1 કપ (245 ગ્રામ) – 488 મિગ્રા કૅલ્શિયમ.
- **દૂધ:** 1 કપ (240 મિલી) 300 મિગ્રા કૅલ્શિયમ.
- **ચીઝ:** ચીઝના એક કપમાં 951 મિલિગ્રામ કૅલ્શિયમ હોય છે.

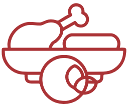
લીલા પાનના શાકભાજીઃ

- **સરગવાની સીંગ અથવા મોરિંગોઃ** 150 ગ્રામમાં 440–450 મિલિગ્રામ કૅલ્શિયમ હોય છે.
- **પાલકઃ** 100 ગ્રામમાં 99 મિલિગ્રામ કૅલ્શિયમ મળી આવે છે.
- **બ્રોકોલીઃ** 100 ગ્રામમાં 47 મિલિગ્રામ કૅલ્શિયમ મળી આવે છે.



મિલેટ્સ

- **રાગીઃ** 100 ગ્રામમાં 344 મિગ્રા. કૅલ્શિયમ મળે છે.
- **જુવારઃ** 100 ગ્રામમાં 25 મિગ્રા. કૅલ્શિયમ મળે છે.
- **બાજરીઃ** 100 ગ્રામમાં 42 મિગ્રા. કૅલ્શિયમ મળે છે.
- **મકાઈઃ** 100 ગ્રામમાં 10 ગ્રામ કૅલ્શિયમ મળે છે.



કૅલ્શિયમના માંસાહારી સ્રોતો

- ઈંડાંઃ 1 ઈંડામાં 27 મિગ્રા. કૅલ્શિયમ હોય છે.
- માછલીઃ 100 ગ્રામમાં 20–34 મિગ્રા. કૅલ્શિયમ હોય છે.
- ચીકનઃ 100 ગ્રામમાં 15 મિગ્રા. કૅલ્શિયમ હોય છે.

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.