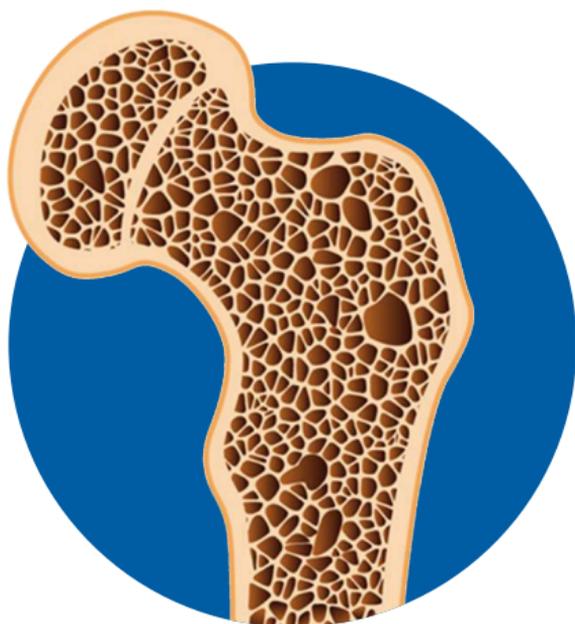




सफर को ले चलिए
कमज़ोरी से 
निडरता तक 
ओस्टियो-आदतों के साथ

ओस्टियोपोरोसिस क्या है ?

ओस्टियोपोरोसिस का अर्थ है "छिद्रिल या कमज़ोर हड्डियाँ." यह ऐसी स्थिति है जहाँ हड्डियाँ पतली, कमज़ोर हो जाती हैं और टूटने की संभावना बढ़ जाती है जिसमें थोड़ा सा भी गिरने पर या झुकते या कोई सामान उठाने जैसी नियमित गतिविधियों के दौरान भी वे टूट सकती हैं.



किसे जोखिम होता है ?

आपको ओस्टियोपोरोसिस का ऊँचा जोखिम हो सकता है यदि आप:

- महिला हैं जो रजोनिवृत्ति के करीब पहुँच चुकी हैं (क्योंकि कमतर एस्ट्रोजन लेवल के कारण जोखिम बढ़ सकता है).
- 60 वर्ष से अधिक आयु के पुरुष हैं.
- ओस्टियोपोरोसिस का पारिवारिक इतिहास है.
- शरीर का वजन कम है या खराब पोषण है.
- नियमित रूप से धूम्रपान करते हैं या अलकोहल का सेवन करते हैं.
- लंबे समय तक स्टीरॉयड्स या कुछ दवाइयाँ ली हैं.
- कम शारीरिक गतिविधि के साथ आरामतलब जीवनशैली बिताई है.

सामान्य संकेत और लक्षण

- शुरुआती चरणों में कोई लक्षण नहीं (शांत रोग)
- कमर दर्द, खासकर वृद्ध लोगों में.
- कद घटना, झुकी हुई मुद्रा.
- मामूली गिरने पड़ने के बाद कलाई, कूल्हे या रीढ़ के फ्रैक्चर.

आप ओस्टियोपोरोसिस की रोकथाम कैसे कर सकते हैं?

1. हड्डी के लिए स्वस्थ आहार खाएँ

इसमें शामिल हैं निम्नलिखित से भरपूर आहार:

- **कैल्शियम:** दूध, दही, पनीर, रागी, तिल, बादाम, हरी पत्तीदार सब्जियाँ, मछली.
- **विटामिन डी:** सुबह की धूप लेना (2-30 मिनट रोज़ाना), फोर्टीफाइड आहार, परिपूरक यदि सलाह दी गई हो.

2. शारीरिक रूप से सक्रिय रहें

- **वजन झेलने वाले व्यायाम:** चलना, जॉर्गिंग, रस्सी कूदना
- **स्ट्रेंथ ट्रेनिंग:** हल्के वजन उठाना, योग, सूर्य नमस्कार.
- **संतुलन के व्यायाम:** गिरने का जोखिम कम करने के लिए.

3. स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखें

- धूम्रपान और अत्यधिक अलकोहल का सेवन टालें.
- शरीर का स्वस्थ वजन बनाए रखें.
- नींद की कम अवधि कमतर बीएमडी और ओस्टियोपोरोसिस के ऊँचे जोखिम से जुड़ी है.

4. घर में गिरने से बचें

- न फिसलनेवाले एंटी स्किड मैट्स का उपयोग करें और उपयुक्त रोशनी सुनिश्चित करें.
- बाथरूम और सीढ़ियों में हैंडरेल्स लगाएँ.
- आरामदायक, आधार देनेवाले जूते-चप्पल पहनें.



दृढ़ता निर्मित करें

अपना कैल्शियम का सेवन जाँचें और सुधारें

हड्डी के विकास और निरंतर उसे ठीक बनाए रखने के लिए कैल्शियम महत्वपूर्ण होता है.

फूड एंड न्यूट्रीशन बोर्ड (एफएनबी) द्वारा विकसित कैल्शियम के लिए आहार संबंधी परामर्श²



दूध उत्पाद

- **दही:** 1 कप (245 ग्राम)- 488 मिग्रा कैल्शियम
- **दूध:** 1 कप (240 मिली)- 300 मिग्रा कैल्शियम.
- **चीज़:** एक कप चीज़ में करीब 951 मिलीग्राम कैल्शियम होता है.





हरी पत्तीदार सब्जियाँ

- **सेंगा या मोरिंगा:** 150 ग्राम में 440-450 मिलीग्राम कैल्शियम होता है.
- **पालक:** 100 ग्राम में 99 मिलीग्राम कैल्शियम होता है.
- **पत्तागोभी:** 100 ग्राम में 47 मिलीग्राम कैल्शियम होता है.



मोटा अनाज

- **रागी:** 100 ग्राम में 344 एमजी कैल्शियम होता है
- **जवार:** 100 ग्राम में 25 एमजी कैल्शियम होता है
- **बाजरा:** 100 ग्राम में 42 एमजी कैल्शियम होता है
- **मक्का:** 100 ग्राम में 10 एमजी कैल्शियम होता है



कैल्शियम के मांसाहारी स्रोत

- **अंडे:** 1 अंडे में 27 एमजी कैल्शियम होता है
- **मछली:** 100 ग्राम में 20-34 एमजी कैल्शियम होता है
- **चिकन:** 100 ग्राम में 15 एमजी कैल्शियम होता है

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.