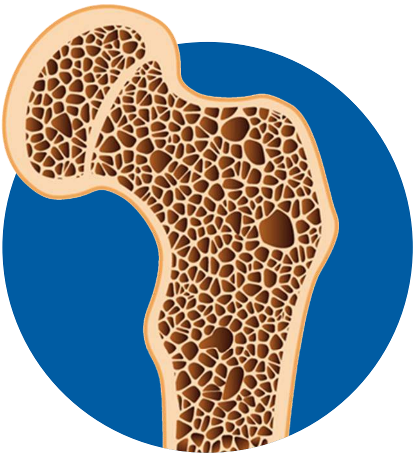
ಆಸ್ಟಿಯೋ-ಅಭ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಪಯಣಿಸಿ

ಸೂಕ್ಷ್ಮದಿಂದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಶಾಲಿಯಾಗುವ ಕಡೆಗೆ

ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ ಎಂದರೇನು?

ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ ಎಂದರೆ ''ಪೋರಸ್ (ರಂಧ್ರಭರಿತ) ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲ ಮೂಳೆಗಳು.'' ಅದೊಂದು ಮೂಳೆಗಳು ಸಪೂರ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಬೀಳುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಬಾಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಎತ್ತುವಿಕೆಗಳಿಂದಲೂ ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿಯಬಹುದಾದ ಸ್ಥಿತಿ.



ಯಾರು ಇದರ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ?

ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ ಅಪಾಯ ಇರಬಹುದು :

- ಮೆನೋಪಾಸ್ ಹಂತ ತಲುಪಿದ ಮಹಿಳೆ (ಏಕೆಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಇಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮಟ್ಟಗಳಿಂದ ಈ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ).
- 60 ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಪುರುಷರು.
- ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್‌ನ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇತಿಹಾಸ ಇರುವವರು.
- ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ.
- ಧೂಮಪಾನ ಅಥವಾ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು.
- ಕಡಿಮೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸೆಡೆಂಟರಿ ಜೀವನಶೈಲಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುರುತುಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. (''ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಖಾಯಿಲೆ'')
- ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಅದರಲ್ಲೂ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ.
- ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಗೂನು ನಿಲುವು.
- ಸಣ್ಣಗೆ ಬಿದ್ದರೂ ಸಹ ಮಣಿಕಟ್ಟು, ಸೊಂಟ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ರಾ ್ಯಕ್ಚರ್.

ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ ಅನ್ನು ನೀವು ಹೀಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು?

1. ಮೂಳೆ-ಸ್ನೇಹಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ :

- **ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ :** ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಪನೀರ್, ರಾಗಿ, ಎಳ್ಳು, ಬಾದಾಮಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ಮೀನು.
- **ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ :** ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದು (ಪ್ರತಿದಿನ 20–30 ಗಂಟೆಗಳು), ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳು.

2. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿ

- **ತೂಕ ಹೊರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು :** ನಡಿಗೆ, ಜಾಗಿಂಗ್, ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್
- **ಸ್ಟ್ರೆಂಥ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್ :** ಲಘು ತೂಕಗಳು, ಯೋಗ, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ.
- **ಸಮತೋಲನದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು :** ಬೀಳುವ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿಸಲು.

3. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ನಿರ್ವಹಣೆ

- ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೈಹಿಕ ತೂಕವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರಾವಧಿ ಕಡಿಮೆ ಬಿಎಂಡಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಹಾದಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

4. ಮನೆಯೊಳಗಡೆ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ

- ಜಾರದ ಆಂಟಿ ಸ್ಕಿಡ್ ಮ್ಯಾಟ್ಸ್ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳಕು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಚ್ಚಲುಮನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಟೇರ್‌ಕೇಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಹಿಡಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ.
- ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ನೆರವು ನೀಡುವಂತಹ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಿ

ನಿಮ್ಮ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿಸಿ

ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

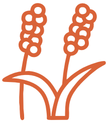
ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕುರಿತು ಫುಡ್ ಅಂಡ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್ ಬೋರ್ಡ್ (ಎಫ್ಎನ್‌ಬಿ)[2] ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳು

ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

- **ಮೊಸರು :** 1 ಕಪ್ (245 ಗ್ರಾಂ) – 488 ಎಂಜಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ
- **ಹಾಲು :** 1 ಕಪ್ (240 ಎಂಎಲ್) 300 ಎಂಜಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ
- **ಚೀಸ್ :** ಒಂದು ಕಪ್ ಚೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 951 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ.

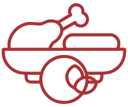
ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು

- **ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ :** 150 ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ 440–450 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ.
- **ಸ್ಪಿನಾಚ್ :** 100 ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ 99 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ.
- **ಬ್ರೊಕೋಲಿ :** 100 ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ 47 ಮಿಲಿಗ್ರಾಮ್ಸ್ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ.



ಮಿಲೆಟ್ಸ್

- **ರಾಗಿ :** 100 ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ 344 ಎಂಜಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ
- **ಜೋಳ :** 100 ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ 25 ಎಂಜಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ
- **ಸಜ್ಜೆ :** 100 ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ 42 ಎಂಜಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ
- **ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ :** 100 ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ 10 ಎಂಜಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ



ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮೂಲಗಳು

- **ಮೊಟ್ಟೆಗಳು :** 1 ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 27 ಎಂಜಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ.
- **ಮೀನು :** 100 ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ 20–34 ಎಂಜಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ.
- **ಕೋಳಿ :** 100 ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ 15 ಎಂಜಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ.

Character shown here is for reference purpose only

Disclaimer: An initiative issued in public interest by Cipla for general awareness only & NOT INTENDED NOR IMPLIED TO BE A SUBSTITUTE FOR PROFESSIONAL MEDICAL ADVICE. Cipla Limited makes no representations as to the efficacy, accuracy, appropriateness or suitability of any specific tests, products, procedures, treatments, services, opinions, health care providers or other information that may be shared through this screening/program/activity. Cipla shall not be responsible for any direct, indirect, consequential, or other damages arising therefrom. No personal data is being collect.ed, stored, or processed by Cipla as a part of this initiative. Medical and related views expressed by consulting doctor are their independent opinion and have not been influenced by Cipla. The information provided is not to promote, use, or endorse any product or encourage use of medicines in any way. Your discretion may be exercised before using the information. This is being used only as a reference to create awareness and is NOT intended towards any product promotion or advertisement.

Additional information available on request.

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