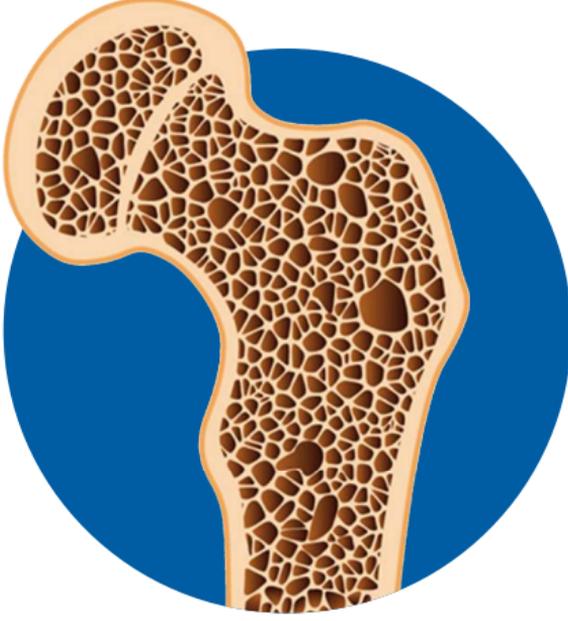




सुरू करा प्रवास  
नाजूकपासून ते   
निर्भय होण्याचा   
ऑस्टीओ हॅबिट्ससह

# ऑस्टीओपोरोसिस काय आहे ?

ऑस्टीओपोरोसिस म्हणजे "सच्छिद्र किंवा कमकुवत हाडे." ही अशी स्थिती आहे, ज्यात हाडे बारीक, ठिसूळ आणि लहानसहान पडणे किंवा रोजच्या हालचाली जसे वाकणे किंवा उचलणे यामुळेही मोडू शकतात.



## कोणाला जोखीम असू शकते ?

तुम्हाला ऑस्टीओपोरोसिसचा धोका असू शकतो  
जर तुम्ही,

- रजोनिवृत्तीला पोचलेली स्त्री आहात (कारण इस्ट्रोजनची पातळी कमी झाल्याने जोखीम वाढू शकते)
- 60 वर्षावरील पुरुष आहात
- ऑस्टीओपोरोसिसचा कौटुंबिक इतिहास असणे
- वजन कमी असणे किंवा पोषणाची कमतरता असणे
- धूम्रपान किंवा अल्कोहोल नियमित घेणे
- दीर्घकाळ स्टीरॉइड्स किंवा काही औषधे घेणे
- हालचाल नसलेली बैठी जीवनशैली असणे

# सामान्य लक्षणे आणि चिन्हे

- लवकरच्या टप्प्यात कोणतीही लक्षणे नाही (शांत आजार)
- पाठदुखी, विशेषतः ज्येष्ठांमध्ये
- उंची कमी होणे, बाक आलेले पोश्वर
- मनगट, खुबा किंवा पाठीच्या कण्यात लहानसहान पडण्याने फ्रॅक्चर्स

## तुम्ही ऑस्टीओपोरोसिस कसा थांबवू शकता ?

### 1. हाडाचे आरोग्य राखणारा आहार घ्या

खालील घटक पुरेसे असलेला आहार घ्या:

- **कॅल्शियम:** दूध, दही, पनीर, नाचणी, तीळ, बदाम, हिरव्या पालेभाज्या, मासे.
- **व्हिटामिन डी:** सूर्यप्रकाश घेणे (20-30 मिनीटे दररोज), फोर्टीफाईड पदार्थ, सल्ला दिला असेल तर सप्लिमेंट्स घेणे.

### 2. शारीरिक हालचाल करत रहा

- **वेट बेअरींग व्यायाम:** चालणे, जॉगिंग, दोरी उड्या.
- **स्ट्रेंथ ट्रेनिंग:** लाईट वेट्स, योग, सूर्यनमस्कार.
- **बॅलन्स व्यायाम:** पडण्याची जोखीम कमी करणे

### 3. आरोग्यसंपन्न जीवनशैलीचे पालन करा

- धूम्रपान आणि अतिरिक्त अल्कोहोल टाळा
- शारीरिक वजन प्रमाणात ठेवा
- कमी झोप बोन मास डेन्सिटीशी आणि ऑस्टीओपोरोसिसच्या जास्त जोखमीशी संबंध आहे

### 4. घरात पडणे थांबवा

- नॉन स्लिपरी अँटी स्किड मॅट्स वापरा आणि पुरेसा प्रकाश असू द्या
- बाथरूमस आणि जिन्यामध्ये हँडरेल्स बसवा.
- आरामदायक, आधार देणारे फूटवेअर वापरा.



# ताकद मिळवा तुमचे कॅल्शियम घेणे तपासा आणि सुधारा

कॅल्शियम विकासासाठी आणि हाडांच्या आरोग्याच्या सलग देखभालीसाठी महत्वाचे असते.

कॅल्शियम घेण्याच्या शिफारशी ज्या आहार आणि पोषण बोर्डाने (एफएनबी) विकसित केल्या आहेत.<sup>2</sup>



## दुग्ध उत्पादने

- दही: 1 कप (245 ग्रॅम)-488 मिग्रॅ कॅल्शियम
- दूध : 1 कप (240 मिली)-300 मिग्रॅ कॅल्शियम
- चीझ: चीझच्या एका कपात 951 मिग्रॅ कॅल्शियम घटक असतात





## हिरव्या पालेभाज्या

- **शेवग्याच्या शेंगा किंवा मोरींगा:** 150 ग्रॅम्समध्ये 440-450 मिलीग्रॅम कॅल्शियम असते.
- **पालक:** 100 ग्रॅममध्ये 99 मिलीग्रॅम कॅल्शियम असते
- **ब्रोकोली:** 100 ग्रॅममध्ये 47 मिलीग्रॅम कॅल्शियम असते



## मिलेट्स/भरडधान्ये

- **नाचणी/रागी:** 100 ग्रॅममध्ये 344 मिग्रॅ कॅल्शियम असते
- **ज्वारी:** 100 ग्रॅममध्ये 25 मिग्रॅ कॅल्शियम असते
- **बाजरी:** 100 ग्रॅममध्ये 42 मिग्रॅ कॅल्शियम असते
- **मका:** 100 ग्रॅममध्ये 10 मिग्रॅ कॅल्शियम असते



## कॅल्शियमचे मांसाहारी स्रोत

- **अंडी:** 1 अंड्यात 27 मिग्रॅ कॅल्शियम असते
- **मासे:** 100 ग्रॅममध्ये 20-34 मिग्रॅ कॅल्शियम असते
- **चिकन:** 100 ग्रॅममध्ये 15 मिग्रॅ कॅल्शियम असते

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.