



ਇਸ ਦਾ ਸਫਰ ਕਰੋ

ਇਸ ਤੋਂ

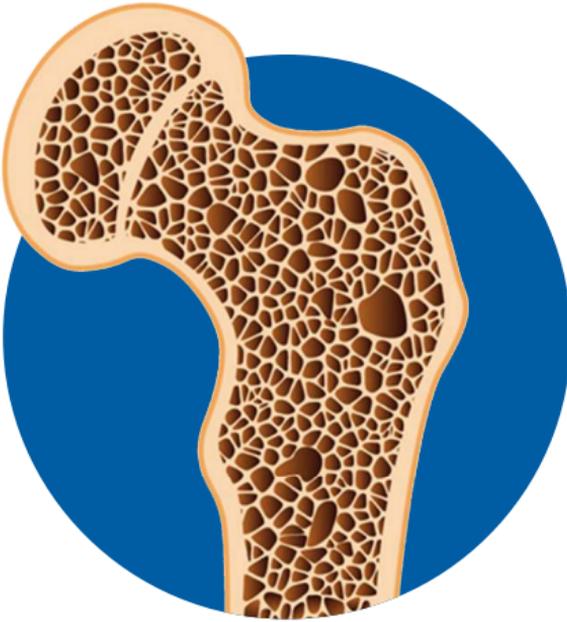
ਕਮਜ਼ੋਰ 

ਤੋਂ ਡਰ-ਮੁਕਤ 

ਓਸਟੀਓ-ਰੈਬਿਟਸ ਦੇ ਨਾਲ

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ “ਛੇਕਦਾਰ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ।” ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹੱਡੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਡਿੱਗਣ ਤੇ ਜਾਂ ਝੁਕਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕਣ ਵਰਗੀਆਂ ਰੂਟੀਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਜੋਖਮ ਤੇ ਕੌਣ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਇੱਕ ਔਰਤ ਹੋ ਜੋ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪੜਾਅ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ (ਕਿਉਂਕਿ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਏਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਕਰਕੇ ਵੱਧਦਾ ਹੈ)।
- 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ ਹੋ।
- ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ।
- ਘੱਟ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਪੋਸ਼ਨ ਹੈ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਲੰਬੇ-ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਟੀਰੋਇਡਸ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਸਤ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਹੈ।

ਆਮ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ (ਮੂਕ ਬਿਮਾਰੀ)।
- ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਖਾਸਤੌਰ ਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ।
- ਕੱਦ ਨਾ ਵਧਣਾ, ਝੁਕੀ ਮੁੱਦਰਾ।
- ਹਲਕਾ-ਜਿਹਾ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁੱਟ, ਕੁੱਲ੍ਹੇ, ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ?

1. ਹੱਡੀ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਖਾਓ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

- **ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ:** ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਰਾਗੀ, ਤਿਲ, ਬਦਾਮ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੱਛੀ।
- **ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ:** ਸਵੇਰ ਦੀ ਧੁੱਪ ਸੇਕਣਾ (20-30 ਮਿੰਟ ਰੋਜ਼), ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਭੋਜਨ, ਪੂਰਕ ਜੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ

- **ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ:** ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਜੋਗਿੰਗ, ਉਛਲਣਾ।
- **ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ:** ਹਲਕੇ ਵਜ਼ਨ, ਯੋਗਾ, ਸੂਰਯ ਨਮਸਕਾਰ।
- **ਸੰਤੁਲਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ:** ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ।

3. ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ

- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।
- ਘੱਟ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੇਠਲੇ ਬੀਐਮਡੀ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

4. ਘਰ ਵਿਖੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

- ਨਾ-ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀ ਸਕਿਡ ਮੈਟਸ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡਰੇਡ ਲਗਵਾਓ।
- ਅਰਾਮਦਾਇਕ, ਸਮਰਥਿਤ ਫੁਟਵੇਅਰ(ਚੱਪਲ, ਬੂਟ ਆਦਿ) ਪਾਓ।



ਤਾਕਤ ਲਿਆਓ

ਆਪਣੇ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ

ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਰਖਰਖਾਅ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਫੂਡ ਐਂਡ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨ ਬੋਰਡ (ਐਫਐਨਬੀ) ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਲਈ ਸੇਵਨ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ²



ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ

- **ਦਹੀਂ:** 1 ਕੱਪ (245 ਗ੍ਰਾਮ) 488 ਮਿਗ੍ਰਾ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ।
- **ਦੁੱਧ:** 1 ਕੱਪ (240 ਮਿਲੀ) 300 ਮਿਗ੍ਰਾ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ।
- **ਪਨੀਰ:** ਪਨੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 951 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।





ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

- **ਡ੍ਰਮਸਟਿਕਸ ਜਾਂ ਮੋਰਿੰਗਾ:** 150 ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ 440-450 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਪਾਲਕ:** 100 ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ 99 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਬੋਕਲੀ:** 100 ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ 47 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ

- **ਰਾਗੀ:** 100 ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ 344 ਮਿਗ੍ਰਾ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- **ਜਵਾਰ:** 100 ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ 25 ਮਿਗ੍ਰਾ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- **ਬਾਜਰਾ:** 100 ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ 42 ਮਿਗ੍ਰਾ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- **ਮੱਕੀ:** 100 ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ 10 ਮਿਗ੍ਰਾ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਦੇ ਗੈਰ-ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸਰੋਤ

- **ਅੰਡੇ:** 1 ਅੰਡੇ ਵਿੱਚ 27 ਮਿਗ੍ਰਾ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- **ਮੱਛੀ:** 100 ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ 20-34 ਮਿਗ੍ਰਾ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- **ਮੁਰਗਾ:** 100 ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ 15 ਮਿਗ੍ਰਾ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

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.