

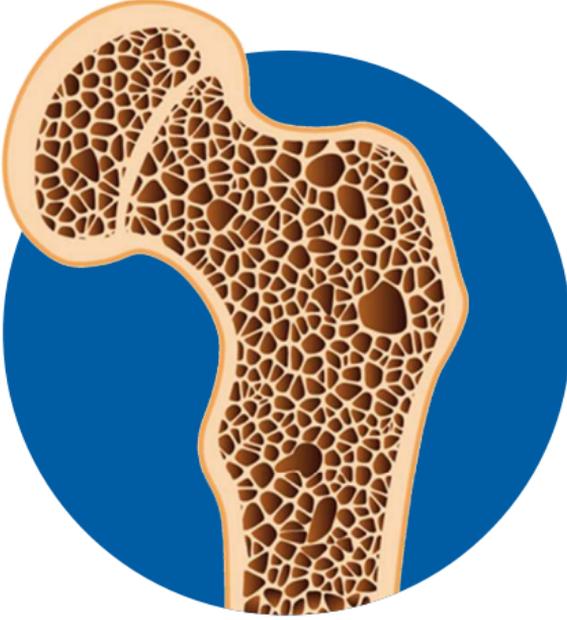


பயணத்தை
மேற்கொள்ளுங்கள்

எலும்பு முறிவிலிருந்து
அச்சமற்ற நிலைக்கு
ஆஸ்டியோ ஹேபிட்ஸ் மூலம்

எலும்புப்புரை நோய் என்றால் என்ன?

எலும்புப்புரை நோய் என்பதற்கு “துளைகள் உள்ள அல்லது பலவீனமான எலும்புகள்” என்று பொருளாகும். இந்த நோய் எலும்புகளை மெலிதாகவும், எளிதில் உடையக் கூடியதாகவும் ஆக்குகிறது. இதனால் வேசாக விழுந்தால் அல்லது வழக்கமான வேலைகளைச் செய்ய வளைதல் அல்லது எதையும் தூக்கும்போது கூட எலும்பு முறிவை ஏற்படுத்துகிறது.



யாருக்கு அபாயம் உள்ளது?

நீங்கள் கீழ்க்காணும் நிலையில் இருந்தால் உங்களுக்கு எலும்புப்புரை நோய் ஏற்படும் அபாயம் இருக்கலாம்:

- நீங்கள் மாதவிடாய் நிரந்தரமாக நிற்கப்பெற்ற ஒரு பெண்ணாக இருக்கிறீர்கள் (குறைந்த ஈஸ்ட்ரோஜென் அளவுகள் காரணமாக அபாயம் அதிகரிக்கிறது).
- நீங்கள் 60 வயதுக்கும் அதிக வயதுள்ள ஒரு ஆணாக இருக்கிறீர்கள்.
- எலும்புப்புரை நோய்க்கானக் குடும்ப வரலாறு கொண்டவராக இருக்கிறீர்கள்.
- குறைந்த உடல் எடை அல்லது குறைவான ஊட்டச்சத்து கொண்டவராக இருக்கிறீர்கள்.
- வழக்கமாகப் புகைப்பிடிக்கிறீர்கள் அல்லது மது அருந்துகிறீர்கள்.
- நீண்ட காலத்திற்கு ஸ்டீராய்டுகள் அல்லது குறிப்பிட்ட மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள்.
- குறைந்த உடல் செயல்பாட்டுடன் நடமாட்டமில்லாத வாழ்க்கையை வாழ்கிறீர்கள்.

பொதுவான அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்

- முன்னதான நிலைகளில் அறிகுறிகள் இருப்பதில்லை (“அமைதியான நோய்”).
- முதுகு வலி, குறிப்பாக வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது.
- உயரம் குறைதல், வளைந்த நிலை.
- லேசாக விழும்போது மணிக்கட்டு, இடுப்பு அல்லது முதுகெலும்பு முறிவு.

எலும்புப்புரையை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

1. எலும்புக்கு ஆரோக்கியம் தரும் உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்

பின்வருபவை நிறைந்தவற்றை உணவில் சேருங்கள்:

- **கால்சியம்:** பால், தயிர், பனீர், கேழ்வரகு, எள், பதாம், பச்சை இலைக் காய்கறிகள், மீன்.
- **வைட்டமின் டி:** காலையில் வெயில் காய்தல் (தினமும் 20-30 நிமிடங்கள்), செறிவூட்டிய உணவுகள், அறிவுறுத்தினால் துணை உணவுகள்.

2. உடல்நீதியாகச் செயல்படுங்கள்

- **எடை தாங்கும் உடற்பயிற்சிகள்:** நடை பயிற்சி, ஜாகிங், ஸ்கிப்பிங்.
- **வலிமை பயிற்சி:** லேசான எடைகள், யோகாசனம், சூர்ய நமஸ்காரம்.
- **சமநிலை உடற்பயிற்சிகள்:** விழும் அபாயத்தைக் குறைக்க.

3. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை பராமரிக்கவும்

- புகைப்பிடித்தல் மற்றும் அதிகப்படியாக மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
- ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரியுங்கள்.
- குறைந்த பிஎம்டியுடன் கூடிய சிறிய தூக்கம் மற்றும் எலும்புப்புரை நோய்க்கு அதிக அபாயம்.

4. வீட்டில் விழுவதைத் தவிர்க்கவும்

- வழக்காத, ஆன்ட்டி ஸ்கிட் மேட்களை பயன்படுத்துங்கள். முறையான வெளிச்சம் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- குளியலறைகள் மற்றும் படிக்கட்டுகளில் கைபிடுகளைப் பொருத்தவும்.
- செளகரியமான, ஆதரவான காலணிகளை அயுங்கள்.



வலிமையை உருவாக்குங்கள்

நீங்கள் கால்சியம் எடுத்துக்கொள்வதை சோதித்து மேம்படுத்துங்கள்

எலும்பு ஆரோக்கியத்தை உருவாக்க மற்றும் தொடர்ந்து பராமரிக்க கால்சியம் முக்கியமானது.

கால்சியம் எடுத்துக் கொள்வதற்கான பரிந்துரை உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து வாரியத்தால் (எஃப்என்பி)² உருவாக்கப்பட்டது.



பால் தயாரிப்புகள்

- **தயிர்:** 1 கப் (245 கிராம்கள்) - 488 மிகி கால்சியம்.
- **பால்:** 1 கப் (240 மிலி) 300 கால்சியம்.
- **சீஸ்:** ஒரு கப் சீஸ் சுமார் 951 மிலி கிராம் கால்சியம் கொண்டது.





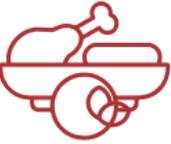
பச்சை இலைக் காய்கறிகள்

- **முருங்கைக் காய்:** 150 கிராம் முருங்கைக் காயில் 440-450 மிலி கிராம் கால்சியம் உள்ளது.
- **கீரை:** 100 கிராம் கீரையில் 99 மிலி கிராம் கால்சியம் உள்ளது.
- **புரோக்கோலி:** 100 கிராம் புரோக்கோலியில் 47 மிலி கிராம் கால்சியம் உள்ளது.



சிறு தானியங்கள்

- **கேழ்வரகு:** 100 கிராம் கேழ்வரகில் 344 மிகி கால்சியம் உள்ளது
- **சோளம்:** 100 கிராம் சோளத்தில் 25 மிகி கால்சியம் உள்ளது
- **கம்பு:** 100 கிராம் சோளத்தில் 42 மிகி கால்சியம் உள்ளது
- **மக்காச்சோளம்:** 100 கிராம் மக்காச்சோளத்தில் 10 மிகி கால்சியம் உள்ளது



கால்சியமை வழங்கும் அசைவ ஆதாரங்கள்

- **முட்டை:** 1 முட்டையில் 27 மிகி கால்சியம் உள்ளது
- **மீன்:** 100 கிராம் மீனில் 20-34 மிகி கால்சியம் உள்ளது
- **கோழிக்கறி:** 100 கிராம் கோழிக்கறியில் 15 மிகி கால்சியம் உள்ளது

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 collected, 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.