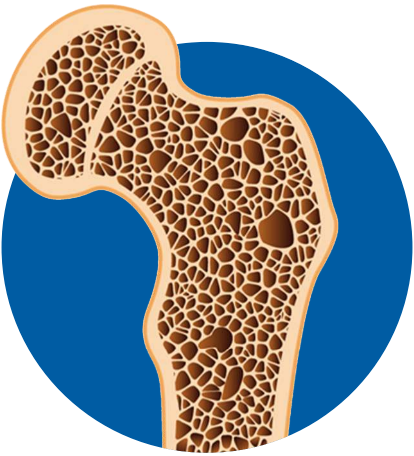
Cipla 90 YEARS CARING FOR LIFE

పెళుసు నుండి భయం లేని

ప్రయాణాన్ని ముందుకు తీసుకుని వెళ్ళండి ఆస్టియో-అలవాట్లతో

ఆస్టియోపోరోసిస్ అంటే ఏమిటి?

ఆస్టియోపోరోసిస్ అంటే అర్థం పెళుసైన లేదా బలహీనమైన ఎముకలు అని. ఎముకలు పలుచగా, పెళుసుగా మరియు చిన్నగా పడినా లేదా వంగడం లేదా పైకెత్తడం లాంటి మామూలుగా చేసే పనుల సమయంలో ఎముకలు విరిగే అవకాశం ఎక్కువ ఉన్న పరిస్థితి ఇది.



ఎవరు అపాయంలో ఉంటారు?

ఈ క్రిందివి మీకు ఉంటే మీరు ఆస్టియోపోరోసిస్ కలిగే అధిక అపాయంలో ఉంటారు:

- మెనోపాజ్ కు చేరుకున్న మహిళలు (తక్కువ ఎస్ట్రోజెన్ స్థాయిల కారణంగా అపాయం ఎక్కువ అవుతుంది కనుక)
- 60 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయసు ఉన్న పురుషులు
- ఆస్టియోపోరోసిస్ కుటుంబంలో ఉన్న చరిత్ర కలిగిన వారు
- శరీర బరువు తక్కువగా ఉన్న వారు లేదా పోషణ హీనంగా ఉన్న వారు
- క్రమంతప్పకుండా ధూమపానం చేసే వారు లేదా మద్యాన్ని సేవించే వారు
- దీర్ఘకాల స్టీరాయిడ్లను లేదా కొన్ని నిశ్చితమైన మందులను వేసుకుంటున్న వారు
- తక్కువగా శారీరకంగా చురుకుగా ఉంటూ మందకొడి జీవనశైలిని అవలంబిస్తున్న వారు

సాధారణ చిహ్నాలు మరియు లక్షణాలు

- ముందుస్తుపు దశలలో ఎలాంటి లక్షణాలు ఉండవు ("నిశ్శబ్ద వ్యాధి")
- నడుము నొప్పి, ప్రత్యేకించి వృద్ధులలో
- ఎత్తు తగ్గిపోవడం, గూని శరీరాకృతి
- చిన్నగా పడిన తరువాత మణికట్టు, తుంటి లేదా వెన్నెముక ఎముకలు విరగడం

ఆస్టియోపోరోసిస్‌ను మీరు ఎలా నిరోధించగలరు ?

1. ఎముకకు ఆరోగ్యాన్ని సమకూర్చే ఆహారాన్ని భుజించాలి

ఈ క్రిందివి సుసంపన్నంగా ఉన్నవి :

- **కాల్షియమ్**: పాలు, పెరుగు, పనీర్, రాగి, నువ్వులు (నువ్వు గింజలు) బాదం, ఆకుపచ్చని ఆకు కూరలు, చేపలు.
- **విటమిన్ డి**: ఉదయం పూట ఎండ తగలడం (రోజూ 20–30 నిమిషాలు), పుష్టి చేయబడిన ఆహారాలు, సలహా ఇచ్చినట్లయితే సప్లిమెంటు.

2. శారీరకంగా చురుకుగా ఉండాలి

- **బరువు భరించే వ్యాయామాలు**: నడవడం, జాగింగ్, స్కిప్పింగ్.
- **బలం కొరకు శిక్షణ**: తక్కువ బరువులు ఎత్తడం, యోగ, సూర్య నమస్కారాలు.
- **బ్యాలెన్స్ కొరకు వ్యాయామాలు**: క్రింద పడే అపాయాన్ని తక్కువ చేసుకోవడానికి.

3. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కలిగి ఉండాలి

- దూమపానం మరియు అధికంగా మద్యానికి దూరంగా ఉండాలి.
- ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో శరీర బరువును కలిగి ఉండాలి.
- నిద్రపోయే వ్యవధి కొద్దిగానే ఉండడం తక్కువ బిఎమ్‌డి మరియు ఆస్టియోపోరోసిస్ అధిక అపాయానికి సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.

4. ఇంటి వద్ద క్రిందకి పడిపోకుండా జాగ్రత్తపడాలి

- జారిపడకుండా ఉండే యాంటి స్కిడ్ మ్యాట్‌లను ఉపయోగించాలి మరియు వెలుతురు సక్రమంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- స్నాపు గదులలో మరియు మెట్లపై హ్యాండ్‌రెయిల్స్‌ను అమర్చాలి.
- సదుపాయంగా ఉన్న, మద్దతును ఇచ్చే పాదరక్షలను ధరించాలి.

బలాన్ని వృద్ధి చేసుకోండి

మీరు తీసుకునే కాల్షియమ్‌ను తనిఖీ చేసుకోండి మరియు మెరుగుపరచుకోండి

ఎముక ఆరోగ్యం వృద్ధి చెందడానికి మరియు దానిని కొనసాగించడానికి కాల్షియమ్ చాలా ముఖ్యమైనది.

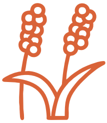
ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రీషన్ బోర్డ్ (ఎఫ్ఎన్‌బి)2 ద్వారా రూపొందించబడిన కాల్షియమ్‌ను తీసుకునే విషయంలో సిఫారసులు

పాల ఉత్పాదనలు

- **పెరుగు**: 1 కప్పు (245 గ్రాములు) – 488 మిగ్రా. కాల్షియమ్.
- **పాలు**: 1 కప్పు (240 మిలీ) 300 మిగ్రా. కాల్షియమ్.
- **చీజ్**: ఒక కప్పు చీజ్ సుమారు 951 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియమ్‌ని కలిగి ఉంటుంది.

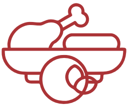
ఆకుపచ్చని ఆకు కూరలు

- **ములగకాయలు లేదా మొరింగా:** 150 గ్రాములు 440–450 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియమ్‌ను కలిగి ఉంటాయి.
- **పాలకూర:** 100 గ్రాములు 99 గ్రాముల కాల్షియమ్‌ని కలిగి ఉంటుంది.
- **బ్రాకోలి:** 100 గ్రాములు 47 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియమ్‌ని కలిగి ఉంటుంది.



చిరుధాన్యాలు (మిల్లెట్స్)

- **రాగి:** 100 గ్రాములు 344 మిగ్రా కాల్షియమ్‌ని కలిగి ఉంటుంది
- **జొన్న:** 100 గ్రాములు 25 మిగ్రా కాల్షియమ్‌ని కలిగి ఉంటుంది
- **సజ్జలు:** 100 గ్రాములు 42 మిగ్రా కాల్షియమ్‌ని కలిగి ఉంటుంది
- **మొక్కజొన్న:** 100 గ్రాములు 10 మిగ్రా కాల్షియమ్‌ని కలిగి ఉంటుంది



కాల్షియమ్ యొక్క మాంసాహార వనరులు

- **గుడ్లు:** 1గుడ్డులో 27 మిగ్రా కాల్షియమ్ ఉంటుంది
- **చేపలు:** 100 గ్రాములు 20–34 మిగ్రా కాల్షియమ్‌ని కలిగి ఉంటుంది
- **కోడి:** 100 గ్రాములు 15 మిగ్రా కాల్షియమ్‌ని కలిగి ఉంటుంది

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