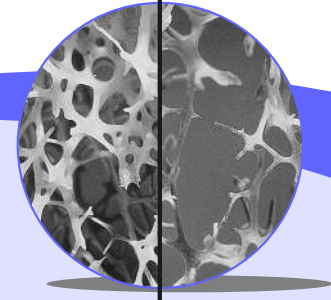




હાડકા મજબૂત રાખવા માટેની તમારી માર્ગદર્શિકા

ઓસ્ટિઓપોરોસિસ એ એવો રોગ છે જેમાં કોઈ વસ્તુ ઊંચકવા, મરડાવાથી, ઠેસ લાગવાથી, લપસી જવાથી, અડકેટ કે પડી જવા જેવી નાની ઘટનાઓથી પણ હાડકાં સરળતાથી તૂટી જાય છે. મોટાભાગના ઓસ્ટિઓપોરોટિક ફ્રેક્ચર થાપા, કરોડ, ખભા અથવા કાંડામાં થાય છે.

તૂટેલાં હાડકાંથી દુખાવો થઈ શકે છે. તે મટી ગયા બાદ પણ તમારામાં મજબૂતાઈ ન હોય તેમ બની શકે છે. તૂટેલા થાપા એ ખાસ કરીને વૃદ્ધો માટે વધારે ગંભીર છે જેનાથી તેઓ ઘણી વાર અપંગ થઈ જાય છે.



તંદુરસ્ત હાડકું | ઓસ્ટિઓપોરોસિસથી ગ્રસ્ત હાડકું

મજબૂત હાડકાં માટે સારું પોષણ જરૂરી છે

- હાડકાંને મજબૂત રાખવા અને ફ્રેક્ચર ટાળવા માટે તમારા ચાર ખોરાક સમૂહોમાંથી સંતુલિત આહાર લો.
- તમારા હાડકાંને મજબૂત રાખવા અને પડી જવાની ઘટનાઓ ટાળવા માટે પણ વિટામિન ડી અગત્યનું છે. કેનેડામાં બંધી પુખ્ત વ્યક્તિઓએ સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન વિટામિન ડી સપ્લિમેન્ટ લેવું જોઈએ. તમારા ડોક્ટર પાસે તમારા માટે યોગ્ય ડોઝ માંગો.
- કેલ્શિયમ એ હાડકાંના સ્વાસ્થ્ય માટે અગત્યનું છે. દૂધ, ચીઝ, દહીં, કેલ્શિયમથી સમૃદ્ધ સોય/બદામ/ચોખાનું પીણું અને કેલ્શિયમથી નારંગીના સુપોષિત રસ જેવા ફળના સ્ત્રોતોમાંથી તમારું કેલ્શિયમ મેળવવું શ્રેષ્ઠ છે. જો તમે ઘણાંખરા ડેરી ઉત્પાદ લેતા ન હોવ અથવા અન્ય કેલ્શિયમથી સમૃદ્ધ ખોરાક લેતા ન હો તો તમને કેલ્શિયમ સપ્લિમેન્ટની જરૂર પડી શકે છે. તમારી જાતે કેલ્શિયમ સપ્લિમેન્ટ લેશો નહીં. પ્રથમ તમારા ડોક્ટરને પૂછી જુઓ.
- તમારા આહારમાં દિવસ દીઠ આલ્કોહોલનું પ્રમાણ ઘટાડીને બે કે તેથી ઓછાં પીણાં સુધી લાવો.
- ધૂમ્રપાન બંધ કરો.

તમારે રોજ કેટલા કેલ્શિયમ અને વિટામિન ડીની જરૂર છે?

ઉંમર	કેલ્શિયમ	વિટામિન ડી
19-50	1000 mg	400 - 1000 IU
50+	1200 mg	800 - 2000 IU

મિગ્રા = મિલિગ્રામ

IU = ઈન્ટરનેશનલ યુનિટ

કેટલાક સામાન્ય ખોરાકમાં કેલ્શિયમનું પ્રમાણ

ખોરાકનો સ્ત્રોત	ભાગ	કેલ્શિયમ
દૂધ - 2%, 1%, સ્ક્રમ, ચોકલેટ	1 કપ / 250 મિલી	300 મિગ્રા
કેલ્શિયમથી સમૃદ્ધ દૂધ	1 કપ / 250 મિલી	400 મિગ્રા
ચીઝ - ચેડ્ડર, એડેમ, ગૌડા	1 ¼" / 3 સેમી ક્યુબ	245 મિગ્રા
દહીં - સાદું	¾ કપ / 185 મિલી	295 મિગ્રા
હાડકાં સાથે સાલ્મન, કેનમાં	½ કેન / 105 ગ્રામ	240 મિગ્રા
સોયથી સમૃદ્ધ પીણું	1 કપ / 250 મિલી	285 મિગ્રા
નારંગીનો સુપોષિત રસ	1 કપ / 250 મિલી	300 મિગ્રા
સોયબીન - રાંધેલા	1 કપ / 250 મિલી	170 મિગ્રા
ટોફુ (સોયબીનનું પનીર) - કેલ્શિયમ સલ્ફેટ સાથે	3 ઓંસ / 84 ગ્રામ	130 મિગ્રા
તૈયાર જવ લોટ - કેલ્શિયમથી સમૃદ્ધ	1 પાઉચ / 32 ગ્રામ	150 મિગ્રા
અંજીર - સૂકાં	10	150 મિગ્રા



તમારાં હાડકાં અને સ્નાયુઓને મજબૂત રાખવા માટેની કસરતો

- મજબૂત સ્નાયુઓ હાડકાંને મજબૂત રાખવામાં મદદ કરે છે અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછાં 3 અઠવાડિયાં માટે રેઝિસ્ટન્સ બેન્ડ અથવા વજનોનો ઉપયોગ કરીને સ્નાયુની શક્તિ વધારવા અને સ્નાયુઓના બધા મુખ્ય સમૂહોને આવરી લેવા માટે કસરતો કરો.
- પડી જવાથી હાડકાં તૂટી શકે છે. સંતુલન જાળવવા રોજિંદી કસરતો અથવા તાઈ ચી દ્વારા તમારું સંતુલન અને સમન્વય સુધારો.
- દિવસમાં ઓછામાં ઓછી 30 મિનિટ ઍરોબિક કસરત કરો. હાડકાંની શક્તિ જાળવવા માટે એવી કસરતો જેમાં તમારા હાડકાંએ તમારું વજન ઉપાડવું પડે (દા.ત. ઝડપથી ચાલવું, નાચવું) તે એવી કસરતો કરતા વધારે સારી છે જેમાં તમારા હાડકાંને ટેકો મળે (દા.ત. તરવું, સાર્ફકલ ચલાવવી).
- રોજ તમારી અંગમુદ્રા જાળવવા કે સુધારવા કસરત કરો, જેમ કે કરોડરજ્જુની ઍક્સટેન્શનની કસરતો.
- ઍસ્ટિઓપોરોસિસ અથવા કરોડના તૂટેલાં હાડકાં હોય તેવા વૃદ્ધો માટે કસરતના એવા કાર્યક્રમની જરૂર પડે છે જેમાં શક્તિ અને સંતુલનની તાલીમનો સમાવેશ થાય. જેમને કરોડનું ફેક્ટર હોય તેઓ રોજિંદી પ્રવૃત્તિ માટે અંગમુદ્રાની યોગ્ય સુરેખતા શીખે તે જરૂરી છે, અને તેમણે ફિઝિકલ થેરપિસ્ટ સાથે પરામર્શ કરવો જોઈએ.

શું તમારા પર જોખમ છે?

50થી વધુ ઉંમરની દરેક વ્યક્તિએ હાડકાં તૂટવાના જોખમ વિશે તેમના ડૉક્ટર સાથે વાત કરવી જોઈએ. તમારા ડૉક્ટરે દર વર્ષે તમારી ઊંચાઈ માપવી જોઈએ અને તમને અસ્થિ ઘનતા પરીક્ષણની જરૂર છે કે કેમ તે જોવા માટે તમારા જોખમનાં પરિબળો તપાસવાં જોઈએ. જોખમના કેટલાક અગત્યનાં પરિબળો કે જે અસ્થિ ઘનતા પરીક્ષણની જરૂરિયાત સૂચવે છે તેમાં 65 વર્ષથી વધુ ઉંમર, તમને 40ની ઉંમર પછી અગાઉ ફેક્ટર થયું હોય, તમારાં માતા કે પિતાનું થાપાનું હાડકું તૂટ્યું હોય અથવા તમે પ્રેડનિસોન કહેવાતી દવા પર હો તેવાં પરિબળોનો સમાવેશ થાય છે.

તમારાં હાડકાંને મજબૂત બનાવવા માટેની દવા

ક્યારેક સારો આહાર અને કસરત એ તમારાં હાડકાંને મજબૂત રાખવા અને ફેક્ટર ટાળવા માટે પૂરતા હોતા નથી. તમારે દવા લેવાની પણ જરૂર પડી શકે છે. તમારા માટે શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ શું છે તેના વિશે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.

Charitable Registration #: 89551 0931 RR0001 • © Osteoporosis Canada, October 2015. Gujarati version.



Osteoporosis Canada
1-800-463-6842
www.osteoporosis.ca