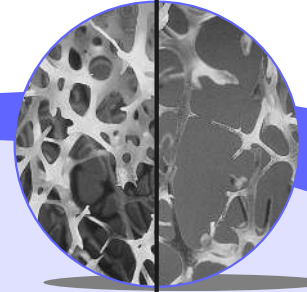




## मजबूत हड्डियों के लिए आपकी मार्गदर्शिका

ऑस्टियोपोरोसिस एक ऐसी बीमारी है जिसके कारण वजन उठाने, मुड़ने, ठोकर खाने, फिसलने, लड़खड़ाने या गिरने जैसी छोटी घटनाओं से भी हड्डियाँ आसानी से टूट जाती हैं। अधिकांश ऑस्टियोपोरोसिस के कारण फ्रैक्चर कूल्हे, रीढ़ की हड्डी, कंधे या कलाई में होते हैं।

टूटी हड्डियों में दर्द हो सकता है। उनकी हालत सुधरने के बाद भी आप मजबूत नहीं हो सकते हैं। खास तौर पर जब बुजुर्ग लोगों का कूल्हा टूटता है, तो वह उन्हें अक्सर विकलांग बना देता है।



स्वस्थ हड्डी

ऑस्टियोपोरोसिस वाली हड्डी

### अच्छा पोषण मजबूत हड्डियों के लिए महत्वपूर्ण है

- अपनी हड्डियों को मजबूत बनाए रखने और फ्रैक्चर को रोकने के लिए सभी चार खाद्य समूहों से संतुलित आहार ग्रहण करें।
- विटामिन डी आपकी हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए आवश्यक है और यह गिरने से भी बचाता है। कनाडा के सभी वयस्कों को साल भर विटामिन डी पूरक लेना चाहिए। अपने लिए सही मात्रा जानने के लिए अपने डॉक्टर से पूछें।
- कैल्शियम हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। बेहतर होगा कि आप दूध, पनीर, दही, कैल्शियम से सशक्त सोया/बादाम/चावल पेय और कैल्शियम से सशक्त संतरे का रस जैसे खाद्य स्रोतों से अपना कैल्शियम प्राप्त करें। यदि आप कई दुग्ध उत्पाद या अन्य कैल्शियम सशक्त आहार नहीं खाते-पीते हैं, तो आपको कैल्शियम पूरक की ज़रूरत हो सकती है। कैल्शियम पूरक अपने आप न लें। पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।
- अपने आहार के साथ शराब की मात्रा को प्रति दिन दो या कम ड्रिंक तक सीमित रखें।
- धूम्रपान बंद कर दें।

आपको हर दिन कितनी मात्रा में कैल्शियम और विटामिन डी की ज़रूरत है?

उम्र	कैल्शियम	विटामिन डी
19-50	1000 mg	400 - 1000 IU
50+	1200 mg	800 - 2000 IU

mg = मिलीग्राम

IU = अंतर्राष्ट्रीय इकाई

## कुछ सामान्य खाद्य पदार्थों में कैल्शियम की मात्रा

खाद्य स्रोत	मात्रा	कैल्शियम
दूध - 2%, 1%, मलाई रहित, चॉकलेट	1 कप / 250 मिली	300 मिग्रा
कैल्शियम समृद्ध दूध	1 कप / 250 मिली	400 मिग्रा
पनीर - चेडर, एडम, गौडा	1 ¼" / 3 सेमी क्यूब	245 मिग्रा
दही - सादा	¾ कप / 185 मिली	295 मिग्रा
डिब्बाबंद हड्डियों वाली सामन मछली	½ कैन / 105 ग्रा	240 मिग्रा
सशक्त सोया पेय	1 कप / 250 मिली	285 मिग्रा
सशक्त संतरे का जूस	1 कप / 250 मिली	300 मिग्रा
पका हुआ सोयाबीन	1 कप / 250 मिली	170 मिग्रा
कैल्शियम सल्फेट के साथ टोफू इन्स्टैंट	3 औंस / 84 ग्रा	130 मिग्रा
ओटमील- कैल्शियम समृद्ध	1 पाउच / 32 ग्रा	150 मिग्रा
सूखे अंजीर	10	150 मिग्रा



### अपनी हड्डियों और माँसपेशियों को मजबूत बनाए रखने के लिए व्यायाम करें

- मजबूत माँसपेशियाँ मजबूत हड्डियों के अनुरक्षण में मदद करती हैं। प्रति सप्ताह कम से कम 3 बार प्रतिरोध बैंड या भार का उपयोग करते हुए माँसपेशियों को शक्तिशाली बनाने के लिए व्यायाम करें, और सभी प्रमुख माँसपेशी समूहों पर कसरत करें।
- गिरने से हड्डियाँ टूट सकती हैं। प्रतिदिन संतुलन वाले व्यायाम या तार्ई ची के साथ अपना संतुलन और समन्वय सुधारें।
- प्रतिदिन कम से कम 30 मिनटों के लिए एरोबिक व्यायाम करें। हड्डियों की मजबूती को बनाए रखने के लिए, उन व्यायाम की तुलना में, जिनसे आपके वजन को सहारा मिलता है (उदा. तैराकी, साइकिल चलाना) ऐसे व्यायाम बेहतर है जहाँ आपकी हड्डियों को आपका वजन उठाना पड़ता है (उदा. तेज़-तेज़ चलना, नाचना)।
- अपनी मुद्रा को बनाए रखने या उसके सुधार के लिए प्रतिदिन व्यायाम करें, जैसे कि रीढ़ के विस्तार का व्यायाम।
- ऑस्टियोपोरोसिस या टूटी हुई रीढ़ की हड्डी से पीड़ित बुजुर्गों के लिए ऐसे व्यायाम कार्यक्रम की ज़रूरत है जिसमें मजबूती और संतुलन प्रशिक्षण शामिल हो। रीढ़ की हड्डी के फ्रैक्चर से पीड़ित लोगों को अपनी रोजमर्रा की गतिविधि के लिए उचित मुद्रा संरेखन सीखने की ज़रूरत है, और उन्हें किसी फ्रिज़िकल थेरेपिस्ट से विचार-विमर्श करना होगा।



Make your  
**FIRST** break  
your **LAST**

INSIST ON ASSESSMENT

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

### क्या आपको खतरा है?

50 वर्ष से अधिक आयु वाले प्रत्येक व्यक्ति को अपनी हड्डियों के टूटने के प्रति अपने जोखिम को जानने के लिए अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए। आपके डॉक्टर को चाहिए कि वार्षिक आधार पर आपकी ऊँचाई की जाँच करें और आपके जोखिम कारकों को परखते हुए देखें कि क्या आपके लिए अस्थि घनत्व परीक्षण की ज़रूरत है। कुछ महत्वपूर्ण जोखिम कारक, जिनसे संकेत मिलता है कि अस्थि घनत्व परीक्षण की ज़रूरत है, उनमें शामिल हैं 65 से अधिक उम्र, 40 वर्ष की उम्र के बाद हड्डियों का कोई फ्रैक्चर, आपके माता या पिता का टूटे कूल्हे से पीड़ित होना या आपका प्रेडिनिंसोन नामक दवा लेना।

### आपकी हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए औषधि

कभी-कभी अच्छा आहार और व्यायाम आपकी हड्डियों की मजबूती के लिए और फ्रैक्चर रोकने के लिए पर्याप्त नहीं है। आपको दवा लेने की ज़रूरत भी पड़ सकती है। अपने डॉक्टर से विचार-विमर्श करें कि आपके लिए क्या बेहतर होगा।