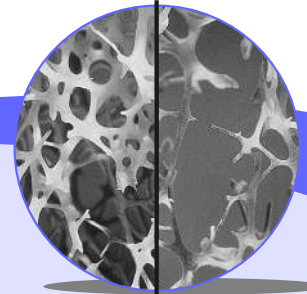




## ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੰਜੀ

ਔਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ, ਮਰੋੜਾ ਆ ਜਾਣ, ਘੁੰਮ ਜਾਣ, ਫਿਸਲਣ, ਠੋਡਾ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਗਿਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਾਰਨ ਚੂਲ੍ਹੇ, ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਮੋਢੇ ਜਾਂ ਵੀਹਣੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈ।

ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਕਿ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ। ਇਕ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਚੂਲ੍ਹਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪੰਗ ਬਣਾਕੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਸਵੱਸਥ ਹੱਡੀਆਂ | ਔਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਾਲੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ

### ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਣ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

- ਸਾਰੇ ਚਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਲਵੋ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਵੱਜੋਂ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਆ/ਬਾਦਾਮ/ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਦਾ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੂਰਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੂਰਕ ਨਾ ਲਵੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੈਂਗ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਉਮਰ	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ
19-50	1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	400 - 1000 ਆਈ ਯੂ
50+	1200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	800 - 2000 ਆਈ ਯੂ

ਆਈ ਯੂ = ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਨਿਟ

## ਆਮ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਤੱਥ

ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ	ਭਾਗ	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ
ਦੁੱਧ- 2%, 1% ਸਕਿਮ, ਚਾਕਲੇਟ	1 ਕੱਪ/250 ਮਿ:ਲੀ:	300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਯੁਕਤ ਦੁੱਧ	1 ਕੱਪ/250 ਮਿ:ਲੀ:	400 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਚੇਡਰ-ਏਡਮੀ ਜਾਂ ਗੋਤਾ- ਪਨੀਰ	1 ¼"/3 ਸੈ:ਮੀ: ਦਾ ਟੁੱਕੜਾ	245 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਦਹੀਂ- ਪਲੇਨ	¾ ਕੱਪ / 185 ਮਿ:ਲੀ:	295 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਸਾਲਮਨ, ਹੱਡੀਆਂ ਸਮੇਤ, ਡਿੱਬਾ ਬੰਦ	½ ਕੈਨ / 105 ਗ੍ਰਾ:	240 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਆ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਦਾ ਰਸ	1 ਕੱਪ / 250 ਮਿ:ਲੀ:	285 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ	1 ਕੱਪ / 250 ਮਿ:ਲੀ:	300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਸੋਆਬੀਨ- ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ	1 ਕੱਪ / 250 ਮਿ:ਲੀ:	170 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਟੋਫੂ- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਲਫੇਟ ਯੁਕਤ	3 ਔਂਸ / 84 ਗ੍ਰਾ:	130 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਤੁਰੰਤ ਬਣਾ ਵਾਲਾ ਦਲੀਆ- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਯੁਕਤ	1 ਪਾਉਚ / 32 ਗ੍ਰਾ:	150 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਅੰਜੀਰ -ਸੁੱਕੇ ਹੋਏ	10	150 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ



### ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

- ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਵਾਰੀ ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡਜ਼ ਜਾਂ ਵਜ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਉੱਪਰ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਤਾਇ ਚੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਓ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ, ਤੇਜ਼ ਚਲਣਾ, ਨੱਚਣਾ) ਬਜਾਇ ਉਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ, ਤਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ)।
- ਆਪਣੀ ਮੁਦਰਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਲੰਬਾ ਕਰਨਾ।
- ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਜਾਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇ। ਰੀੜ੍ਹ ਵਿਚ ਦਰਾੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਲਈ ਸਹੀ ਮੁਦਰਾ-ਸੁਮੇਲ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓ-ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



### ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੈ?

50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬਾਈ ਸਲਾਨਾਂ ਮਾਪਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਿਮ ਭਰੇ ਤੱਥਾਂ ਉੱਪਰ ਝਾਤ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਨ ਡੈਨਸਿਟੀ ਟੈਸਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਾਸ ਜੋਖਿਮ ਭਰੇ ਤੱਥ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਨ ਡੈਨਸਿਟੀ ਟੈਸਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਵੀ ਚੂਲ੍ਹੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਡਨੀਸੋਨ ਨਾਮਕ ਇਕ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਸੀ।

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

### ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ।

ਕਈ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਵਧੀਆ ਹੈ।