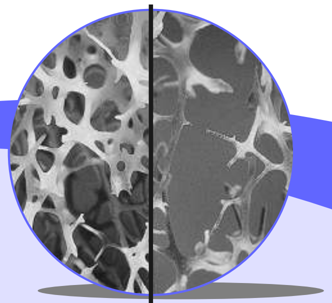
உறுதியான என்புகளுக்கான

உங்களது வழிகாட்டி

என்புச் சிதைவு என்பது பொருட்களைத் தூக்குதல், முறுக்குதல், குதித்தல், வழுக்குதல், இடறுதல், அல்லது விழுதல் போன்ற சிறு நிகழ்வொன்றினால் எலும்புகளை எளிதாக முறியச் செய்யும் ஒரு நோயாகும். என்புச் சிதைவினாலான பெரும்பாலான என்பு முறிவுகள் இடுப்பில், முள்ளந்தண்டில், தோளில் அல்லது மணிக்கட்டில் இடம் பெறுகின்றன.

முறிந்த என்புகள் வலி கொடுக்கலாம். அவை குணமடைந்த பின்னரும் நீங்கள் உறுதியாக இல்லாதிருக்கலாம். இடுப்பு முறிவடைவது விசேடமாக முதியவர்களுக்கு அவர்களை அங்கவீனர்களாக ஆக்கக்கூடியளவு கடுமையானதாகலாம்.



ஆரோக்கியமான எலூம்பூ

என்பூச் சிதவைூ கொண்ட எலூம்பூ

உறுதியான என்புகளுக்கு நல்ல போசாக்கு முக்கியம்

- எலும்புகளை உறுதியாக வைத்திருக்கவும் என்பு முறிவுகளைத் தடுத்துக் கொள்ளவும் உதவுவதற்காக நான்கு வகையான உணவுகள் அனைத்தையும் சரிசமமாக உட்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது எலும்புகளை உறுதியாக வைத்திருக்கவும் விழுந்து விடாமல் தடுத்துக் கொள்ளவும் விற்றமின் D முக்கியமாகும். கனடாவிலுள்ள வளர்ந்தோர் அனைவரும் வருடம் முழுவதும் விற்றமின் D நிரப்பியொன்றை உட்கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்குச் சரியான மாத்திரையளவைப் பற்றி உங்களது மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.
- என்பு ஆரோக்கியத்துக்கு கல்சியம் முக்கியம். பால், பாலாடைக் கட்டி, யோகற்று, கல்சியம் உள்ளடங்கிய சோயா/வாதுமை/அரிசிப் பானங்கள், கல்சியம் உள்ளடங்கிய தோடம்பழச் சாறு என்பன போன்ற உணவு மூலங்களிலிருந்து உங்களது கல்சியத்தைப் பெற்றுக் கொள்வது ஆகச் சிறந்தது. நீங்கள் அதிகளவு பாலுற்பத்திகளையோ கல்சியம் உள்ளடங்கிய ஏனைய உணவுகளையோ உட்கொள்ளாவிடின், உங்களுக்கு ஒரு கல்சியம் நிரப்பி தேவைப்படலாம். நீங்களாகவே கல்சியம் நிரப்பியொன்றை உட்கொள்ள வேண்டாம். முதலில் உங்களது மருத்துவரிடம் சோதித்துப் பாருங்கள்.
- உங்களது உணவில் மதுசாரம் இருப்பதை ஒரு நாளைக்கு இரு குடிகளுக்கு அல்லது அதைவிடக் குறைந்தளவுக்கு மட்டுப்படுத்துங்கள்.
- புகைபிடிப்பதை நிறுத்தி விடுங்கள்.

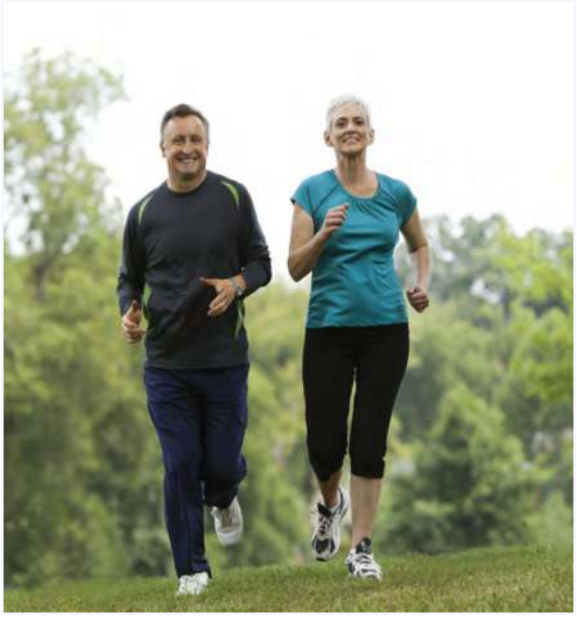
உங்களுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் எந்தளவு கல்சியமும் விற்றமின் D உம் தேவை?

வயது	கல்சியம்	விற்றமின் D
19-50	1000 மி.கி.	400 - 1000 ச.அ.
50+	1200 மி.கி.	800 - 2000 ச.அ.

மி.கி. = மில்லிகிராம்　　ச.அ. = சர்வதேச அலகுகள்

பொதுவான சில உணவுகளின் கல்சியம் செறிவு

உணவு மூலம்	அளவு	கல்சியம்
பால் - 2%, 1%, பாலாடை, சொக்கலேற்று	1 கோப்பை / 250 மி.லீ.	300 மி.கி.
கல்சியம் செறிந்த பால்	1 கோப்பை / 250 மி.லீ.	400 மி.கி.
பாலாடைக் கட்டி - Cheddar, Edam, Gouda	1 ¼″/ 3 ச.மீ. கட்டி	245 மி.கி.
யோகற்று – தூய்மையானது	¾ கோப்பை / 185 மி.லீ.	295 மி.கி.
சால்மன், என்புகளுடன் பேணியிலடைத்தது	½ பேணி / 105 கி.	240 மி.கி.
அடைத்த சோயாக பானம்	1 கோப்பை / 250 மி.லீ.	285 மி.கி.
அடைத்த தோடம்பழச் சாறு	1 கோப்பை / 250 மி.லீ.	300 மி.கி.
சோயா அவரை - சமைத்தது	1 கோப்பை / 250 மி.லீ.	170 மி.கி.
தோபு – கல்சியம் சல்பேற்றுக் கொண்டது	3 அவுன்ஸ் / 84 கி.	130 மி.கி.
உடன் ஒற்றுணவு – கல்சியம் செறிந்தது	1 பை / 32 கி.	150 மி.கி.
அத்திப் பழங்கள் – காய்ந்தவை	10	150 மி.கி.



உங்களது எலும்புகளையும் தசைகளையும் உறுதியாக வைத்திருக்க உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

- உறுதியான தசைகள் உறுதியான என்புகளைப் பேண உதவுகின்றன. எதிர் நாடாக்களைப் பயன்படுத்தி அல்லது பாரந் தூக்குவதன் மூலம் குறைந்த பட்சம் கிழமைக்கு 3 தடவை, பிரதானமான எல்லாத் தசை வகைகளையும் இலக்கு வைத்து தசை வலிமையைக் கூட்டுவதற்காக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- விழுந்து விடுவது என்பு முறிவுகளுக்கு வழி வகுக்கலாம். அன்றாடம் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் அல்லது தாய்ச்சீ செய்வதன் மூலம் உங்களது சமநிலையையும் ஒருங்கிணைவையும் மேம்படுத்துங்கள்.
- நாளாந்தம் குறைந்த பட்சம் 30 நிமிடங்கள் காற்றில் பாவும் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள். என்பு வலிமையைப் பேணுவதற்கு உங்களது எலும்புகள் உங்களது நிறையைத் தாங்குகின்ற (விரைவான நடை, நடனம் போன்ற) உடற்பயிற்சிகள் உங்களது நிறை தாங்கப்படுகின்ற (நீந்துதல், சைக்கிளோட்டுதல் போன்ற) உடற்பயிற்சிகளை விடச் சிறந்தவையாகும்.
- முள்ளந்தண்டு நீட்சிப் பயிற்சிகள் போன்று உங்களது தோரணையைப் பேணக்கூடிய அல்லது மேம்படுத்தக்கூடிய உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்.
- என்புச் சிதைவு அல்லது முள்ளந்தண்டில் என்பு முறிவு கொண்ட வயது கூடிய வளர்ந்தவர்களுக்கு வலிமையையும் சமநிலையையும் பயிற்றுவிப்பது உள்ளடங்கிய ஒரு உடற்பயிற்சித் திட்டம் தேவைப்படுகிறது. முள்ளந்தண்டு முறிவு கொண்டவர்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் சரியான தோரணைச் சீராக்கலைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியதுடன், ஒரு உடற்பயிற்சிச் சிகிச்சையாளருடன் ஆலோசனை செய்ய வேண்டும்.

நீங்கள் இடர்ப்பாட்டில் உள்ளீர்களா?

50 வயதுக்குக் கூடிய அனைவரும் என்பு முறிவு தொடர்பான அவர்களது இடப்பாட்டைப் பற்றி அவர்களின் மருத்துவர்களுடன் உரையாட வேண்டும். உங்களது மருத்துவர் ஒவ்வோராண்டும் உங்களது உயரத்தை அளப்பதுடன், உங்களுக்கு ஒரு என்படர்த்திச் சோதனை தேவைப்படுகிறதா எனப் பார்ப்பதற்காக உங்களது இடர்க் காரணிகளை ஆராய வேண்டும். 65 வயதை விடக் கூடுதல், 40 வயதுக்கு முன்னர் உங்களுக்கு ஒரு என்பு முறிவு ஏற்பட்டிருத்தல், உங்களது பெற்றோரில் ஒருவர் இடுப்பு முறிவினால் அவதிப்பட்டிருத்தல் அல்லது நீங்கள் பிறெட்னிசோன் எனப்படும் ஒரு மருந்தைப் பெறுதல் என்பன ஒரு என்படர்த்திச் சோதனையைத் தேவைப்படுத்தும் சில முக்கிய இடர் காரணிகளாகும்.

Make your FIRST break your LAST

INSIST ON ASSESSMENT

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

உங்களது எலும்புகளை உறுதியாக்குவதற்கான மருந்தளிப்பு

உங்களது எலும்புகளை உறுதியாக வைத்திருக்கவும் என்பு முறிவுகளைத் தடுத்துக் கொள்ளவும் சில வேளைகளில் ஒரு நல்ல உணவுப் பழக்கமும் உடற்பயிற்சியும் போதியனவாகா. நீங்கள் மருந்துகளையும் உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம். உங்களுக்கு ஆகச் சிறந்தது எதுவென்பதைப் பற்றி உங்களது மருத்துவருடன் உரையாடுங்கள்.

Charitable Registration #: 89551 0931 RR0001 • © Osteoporosis Canada, February 2016. Tamil version.