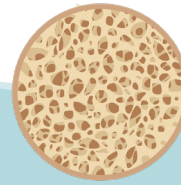


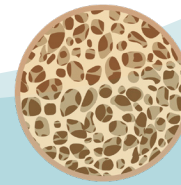
# ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉੱਠਣ, ਮੁੜਨ, ਲੜਖੜਾਉਣ, ਫਿਸਲਣ, ਠੋਕਰ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਵਰਗੀਆਂ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਕਮਰ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਮੋਢੇ ਜਾਂ ਗੁੱਟ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਤਾਕਤਵਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇੱਕ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਕਮਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਾਹਜ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀ



ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਡੀ

## ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਣ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ



- **ਹੱਡੀਆਂ** ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਨਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਰੇ ਚਾਰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- **ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ** ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸੁਝਾਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲ ਭਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਖੁਦ ਲਈ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- **ਹੱਡੀਆਂ** ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ/ਬਦਾਮ/ਚੌਲ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ।
- **ਆਪਣੇ** ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- **ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ** ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ:	ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਸੇਵਨ (ਪੁਰਸ਼ 51-70)	1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ *
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਸੇਵਨ (ਔਰਤਾਂ 50+ ਅਤੇ ਮਰਦ 70+)	1200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ *
* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵੱਖ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸੇਵਨ (ਉਮਰ 51-70)	600 IU
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸੇਵਨ (ਉਮਰ 70 ਤੋਂ ਵੱਧ)	800 IU



ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ	ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਆਕਾਰ	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ	ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਆਕਾਰ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ
ਸਾਬਤ ਬਦਾਮ, ਚਾਵਲ, ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਬੇਵਰੇਜ	1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ)	300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	ਸਵੈਰਡਫਿਸ਼, ਖੇਕ ਜਾਂ ਬਰੋਇਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	761 IU
ਦੁੱਧ - ਪੂਰਾ, 2%, 1%, ਸਕਿਮਡ, ਚਾਕਲੇਟ ਦਹੀਂ - ਸਾਦਾ, 1-2% M.F.	1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ)	300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	ਟੂਨਾ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾਬੰਦ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕੀਨ ਕੱਚਿਆ	75 ਗ੍ਰਾਮ	60 IU
ਪਨੀਰ - ਨੀਲਾ, ਬ੍ਰਿਕ, ਚੈਡਰ, ਸਵਿਸ	3/4 ਕੱਪ (175 ਮਿਲੀਲਿਟਰ)	332 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	ਕੋਡ ਲਿਵਰ ਆਇਲ	5 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	426 IU
ਟੋਫੂ, ਨਿਯਮਤ - ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਲਫੇਟ ਦੇ ਨਾਲ	1 1/4 "3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਘਣ	245 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	ਸਾਲਮਨ (ਸੋਕੀ), ਖੇਕ ਜਾਂ ਬਰੋਇਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	394 IU
ਸੰਤਰਾ	3 ਔਂਸ (84 ਗ੍ਰਾਮ)	130 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	ਸਨੈਪਰ, ਖੇਕ ਜਾਂ ਬਰੋਇਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	392 IU
ਬਦਾਮ, ਸੁੱਕੇ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ	1 ਮੱਧਮ	50 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	ਦੁੱਧ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ)	1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ)	104 IU
ਸਾਗ - ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ)	186 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	ਸੋਇਆ ਬੇਵਰੇਜ, ਭਰਪੂਰ	1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ)	86 IU
	1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ)	133 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	2 ਵੱਡੇ	64 IU

- ਹੱਡੀਆਂ ਇੱਕ ਜੀਵਤ ਟਿਸ਼ੂ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਏ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [osteoporosis.ca](http://osteoporosis.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ



## ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

### ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ

- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਈ-ਚੀ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਚੁੱਕਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



### ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤਲਾਸ਼ਨਾ

- ਸੈਰ, ਯੋਗਾ, ਜਾਂ ਪਾਈਲੇਟਸ, ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬੇਝਿਜਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਉਪਯੁਕਤ ਹਨ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਉਸਦੇ ਬਦਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



### ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ

- ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਸਮਾਂ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰੋ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੁਐਟਸ ਅਤੇ ਲੰਜ਼ਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।



### ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਸੁਝਾਅ

- ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।\*

\* BoneFit™ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਸਰਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ [bonefit.ca](http://bonefit.ca) 'ਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ

### ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾ

- ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕੀ ਹੈ।



### ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ?

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹਰ ਸਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬਾਈ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, 40 ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਦੇ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕਮਰ ਟੁੱਟੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਨੀਸੇਨ ਨਾਮਕ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।