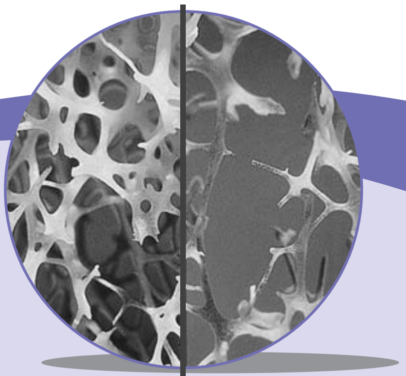
Osteoporosis Canada
Ostéoporose Canada

मज़बूत हड्डियों
के लिए आपकी निर्देशिका

ऑस्टिओपोरोसिस एक बीमारी है जो आपकी हड्डियों को पतला एवं कमजोर बना देती है. यदि आपकी हड्डियां कमजोर हैं तथा आप गिर जाते हैं, तो आपकी कलाई, कंधा या कूल्हा आसानी से टूट सकता है (फ्रैक्चर हो सकता है). वज़न उठाना या शरीर में ऐंठन आपकी पीठ में फ्रैक्चर कर सकते हैं.

हड्डियों का टूटना तकलीफदेह हो सकता है. उनके ठीक हो जाने के बाद भी यह संभव है कि आप पहले की तरह मज़बूत न रहें. बुजुर्गों के लिए कूल्हा टूटना ख़ास तौर से गंभीर समस्या है, जो अक्सर उन्हें शारीरिक रूप से अक्षम बना देती है.



स्वस्थ हड्डी | ऑस्टिओपोरोसिस से पीड़ित हड्डी

आप अपनी हड्डियों को मज़बूत रख सकते हैं.

पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम एवं विटामिन डी लें

कैल्शियम आपकी हड्डियों को मज़बूत रखने में मदद करता है. आपके शरीर द्वारा कैल्शियम को सोखने में मदद करने के लिए आपको विटामिन डी की भी आवश्यकता होती है.

- संतुलित आहार लें.
- कैल्शियम से भरपूर चीजें खाऐं, जैसे कि दूध, पनीर, दही या कैल्शियम से दृढ़ीकृत सोया पेय तथा संतरे का रस.
- अपने आहार में कैफीन (कॉफ़ी, कोला) एवं अल्कोहल की मात्रा सीमित रखें.
- यदि आप अपने आहार से पर्याप्त कैल्शियम प्राप्त नहीं कर सकते हैं तो एक कैल्शियम पूरक लें.
- क्या आपकी आयु 50 वर्ष से अधिक है? आपको विटामिन डी प्राप्त करने के लिए मल्टी–विटामिन या पूरक की आवश्यकता होगी.

आपको प्रतिदिन कितने कैल्शियम या विटामिन डी की आवश्यकता है?

आयु	कैल्शियम	विटामिन डी
19-50	1000 मि.ग्रा.	400 आइयूएस
50+	1500 मि.ग्रा.	800 आइयूएस

मि.ग्रा. = मिलीग्राम आईयू = इन्टरनेशनल यूनिट्स

कुछ सामान्य भोज्य पदार्थों मे कैल्शियम की मात्रा

दूध एवं दूध के उत्पाद	भाग	कैल्शियम*
दूध – 2%, 1% बगैर मलाई का	1 कप / 250 मि.ली.+	300 मि.ग्रा.
चीज़ – चेडार, एडम, गौड	1 ¼" / 3 से.मी. क्यूब	245 मि.ग्रा.
दही – सामान्य	3/4 कप / 185 मि.ली.	295 मि.ग्रा.
आइसक्रीम	½ कप / 125 मि.ली.	80 मि.ग्रा.
पनीर – 2%, 1%	½ कप / 125 मि.ली.	75 मि.ग्रा.
मछली एवं अन्य वैकल्पिक पदार्थ		
साल्मॉन, हड्डियों सहित – डिब्बाबंद	½ डिब्बा / 105 ग्राम	240 मि.ग्रा.
दृढ़ीकृत सोया पेय	1 कप / 250 मि.ली.	285 मि.ग्रा.
दृढ़ीकृत संतरे का रस	1 कप / 250 मि.ली.	300 मि.ग्रा.
बादाम	¼ कप/ 63 मि.ली.	95 मि.ग्रा.
तिल	½ कप / 125 मि.ली.	95 मि.ग्रा.
बीन्स–पकी हुयी (राजमा, लीमा)	1 कप / 250 मि.ली.	50 मि.ग्रा.
सोयाबीन–पकी हुयी	1 कप / 250 मि.ली.	170 मि.ग्रा.
तोफू – कैल्शियम सल्फेट सहित	3 औंस/ 84 ग्राम	130 मि.ग्रा.
ब्रेड एवं अनाज		
ब्रेड – संपूर्ण गेंहूँ की	2 स्लाइस	40 मि.ग्रा.
दलिया, कैल्शियम सहित	1 पाउच / 32 ग्राम	150 मि.ग्रा.
फल एवं सब्जियां		
ब्रोकोली – पकी हुयी	¾ कप / 185 एम.एल.	50 मि.ग्रा.
संतरा	1 मध्यम	50 मि.ग्रा.
बोक चॉय	½ कप / 125 एम.एल.	75 मि.ग्रा.
अंजीर – सूखी हुयी	10	150 मि.ग्रा.

*अनुमानित मान
+कैल्शियम से भरपूर दूध के लिए प्रत्येक हिस्से में 100 मि.ग्रा. जोड़ें

हड्डियों को मज़बूत रखने के लिए व्यायाम

- पैदल चलें, दौड़ें, एरोबिक्स करें, चढ़ाई करें, स्केटिंग करें या नाचें! जब आपकी हड्डियों को आपका पूरा वज़न उठाना पड़ता है तो वे और अधिक मज़बूत होती हैं.
- वज़न उठाकर, नौकाचालन या पुश–अप कर अपनी हड्डियों को अधिक मज़बूत बनाएं.
- गिरने से हड्डियां टूट सकती हैं. ताई ची या तैराकी द्वारा अपना संतुलन एवं संयोजन बेहतर करें.
- धूम्रपान करना छोड़ दें.

हड्डियों को अधिक मज़बूत बनाने के लिए दवाइयां

कभी–कभी केवल अच्छा आहार एवं व्यायाम आपकी हड्डियों को मज़बूत रखने एवं फ्रैक्चर से बचने के लिए पर्याप्त नहीं होते. आपको दवाईयों की भी आवश्यकता हो सकती है. अपने डॉक्टर से सलाह लें कि आपके लिए सर्वोत्तम क्या है.

अपनी हड्डियां मज़बूत रखें – जीवन–पर्यंत!

आपके कोई प्रश्न हैं?

ओस्टियोपोरोसिस कैनेडा से **1-800-463-6842** पर संपर्क करें.

या हमारी वेबसाईट – **www.osteoporosis.ca** पर जाएं

© Osteoporosis Canada, June 2009. Hindi version.