

હાડકાના સ્વાસ્થ્ય માટે આગળ વધો

હાડકા નું ધોવાણ શું છે?

હાડકાનું ધોવાણ એ એક રોગ છે જેના કારણે હાડકાં નબળાં અને નાજુક બની જાય છે, જેથી તેઓ મામૂલી ઊંચાઈથી પડી ગયા પછી, ઉઘરસ કે છીંક આવે પછી પણ સરળતાથી તૂટી જાય છે!



સામાન્ય હાડકા

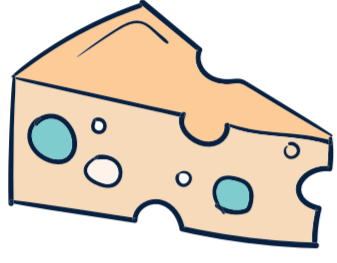


હાડકા નું ધોવાણ

આ પ પગલાં

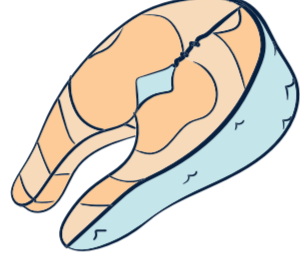
કોઈપણ ઉંમરે, હાડકાના સારા સ્વાસ્થ્ય માટેના પાંચ પગલાં છે જે તમારા ભવિષ્યમાં હાડકાનું ધોવાણ અને હાડકું ભાગીજવાના જોખમને ઘટાડશે.

1 હાડકા સ્વસ્થ બનાવવા માટેના આધાર ખાવા



કેલ્શિયમ

દા.ત. ચીઝ, યોગર્ટ, દૂધ, ફોર્ટિફાઇડ સોયા પીણું



પ્રોટીન

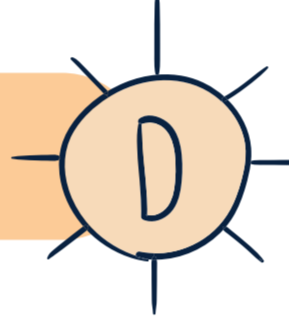
દા.ત. માંસ, બદામ, માછલી, ચણા



વિટામિન્સ અને પોષક તત્વો

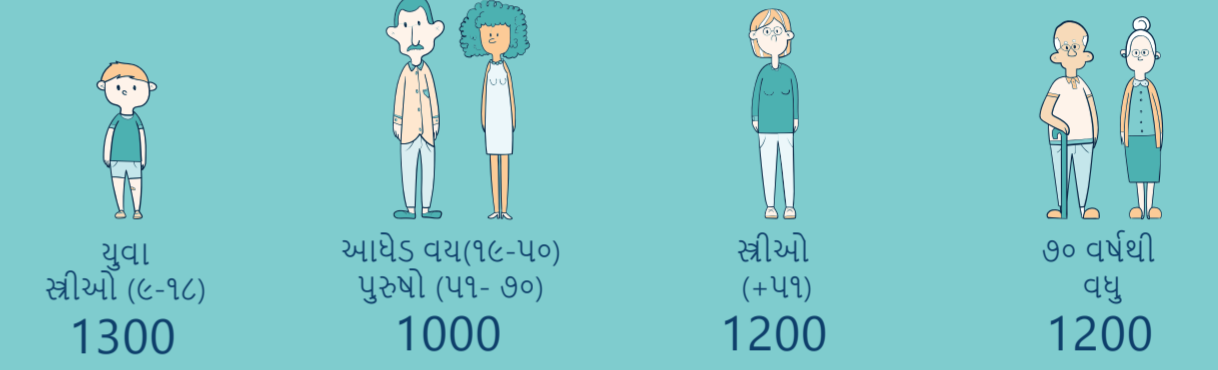
દા.ત. વિટામિન ડી, કે, ઝીંક, મેગ્નેશિયમ

અને સૂર્યના તાપ માથી પૂરતું વિટામિન ડી મેળવો
દરરોજ ૧૦ થી ૨૦ મિનિટ સુધી સૂર્યનો તાપ મેળવો (ચહેરો, હાથ અને હથેળી)



શું તમને પૂરતું કેલ્શિયમ મળી રહ્યું છે?

નક્કી કરેલ દૈનિક કેલ્શિયમનું સેવન* વિવિધ ઉંમરે એમજી/દિવસ



૬૦ ગ્રામ મોઝેરેલા = સીએ. ૧/૪ દૈનિક કેલ્શિયમની જરૂરિયાત



૫૦ ગ્રામ કાચા કાલે = સીએ. ૩૨ મિલિગ્રામ કેલ્શિયમ



૧ દહીં = સીએ. ૧/૫ દૈનિક કેલ્શિયમની જરૂર છે

2 કસરત મજબૂત હાડકાં અને સ્નાયુઓ માટે

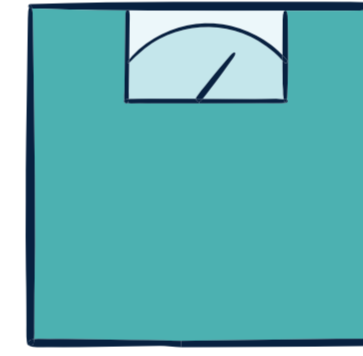


ઉદ્દેશ્ય: ૩૦- ૪૦મિનિટ, દર અઠવાડિયે ત્રણથી ચાર વખત કસરત કરવા માટે



વજન સાથેની અને તાકાત સાથેની કસરત શ્રેષ્ઠ છે!
સમતુલન સાથેની કસરતનો મહાવરો પણ કરો!

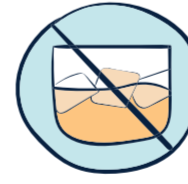
3 જાળવવું સ્વસ્થ શરીરનું વજન



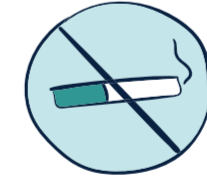
શારીરિક વજનનો આંક: ૧૯ કિગ્રા/ મીર ઉપર

શારીરિક વજનનો આંક	અર્થ
૧૯ થી નીચે	ઓછું વજન
૧૯.૧- ૨૪.૯	સામાન્ય
૨૫.૦ - ૨૯.૯	વધારે વજન
૩૦.૦ થી ઉપર	મેદસ્વી

4 ધૂમ્રપાન કરશો નહીં અને ટાળો અતિશય આલ્કોહોલનું સેવન

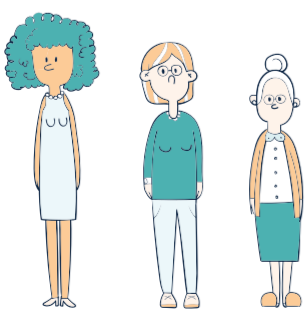


દરરોજ ૨ યુનિટથી વધુ આલ્કોહોલ પીવાથી હાડકું ભાંગી જવાનું જોખમ વધી જાય છે.



ધૂમ્રપાન કરવાથી નિતંબ હાડકું ભાંગી જવાનું જોખમ વગભગ બમણું થઈ જાય છે.

5 કોઈપણ વ્યક્તિગત જોખમી પરિબળો માટે સાવચેત રહો.



ઊંચાઈ ઘટવી
૪ સેમી/ ૧ ૧/૨ ઇંચ કે તેથી વધુ?



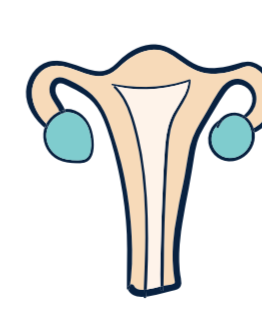
વારસાગત
નિતંબનું હાડકું ભગવાનનો વારસાગત ઇતિહાસ



દવાઓ
દા.ત. કોર્ટિકોસ્ટેરોઇડ્સ કે કેન્સરની સારવાર?



રોગો
દા.ત. સંધિવા, ડાયાબિટીસ?



મેનોપોઝ
૪૫ વર્ષ પહેલાં?

IOF હાડકાના ધોવાણના જોખમનું ચેક તપાસો

તમને જોખમ હોઈ શકે છે કે કેમ તે શોધવા માટે

તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરો અને જો જરૂરી હોય તો પરીક્ષણ અને સારવાર માટે પૂછો.

