

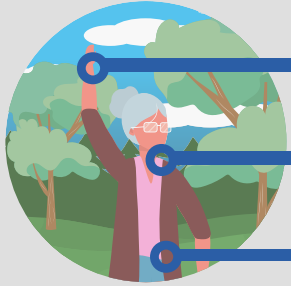


香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ



ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (IOF) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਹਰ ਸਾਲ, ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਾਰਨ ਲਗਭਗ 90,000 ਲੋਕ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁਟਣਾ) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਅਤੇ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ। CUHK ਅਤੇ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਇੱਕ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁੱਲੋਂ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 70% ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਰ ਸਾਲ HK\$500 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਡਾਕਟਰੀ ਖਰਚੇ ਅਤੇ ਕਈ ਅਸਿੱਧੇ ਖਰਚੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੀ ਬੁਢਾਪਾ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ, ਇਹ ਦਬਾਅ ਵਾਲਾ ਮੁੱਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਖਰਚਿਆਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਅ ਪਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਕਾਰਪਲ (ਗੁੱਟ) ਵਿੱਚ ਫ੍ਰੈਕਚਰ, ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (ਪੋਸਟਮੈਨੋਪੌਜ਼ਲ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਇੰਟਰੋਸੀਅਸ ਟ੍ਰੈਬੇਕੁਲੇ (ਔਸਤਨ 65 ਤੋਂ ਬਾਅਦ)

ਕੁੱਲੋਂ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ, ਫੇਮਰ ਜਾਂ ਫੇਮਰਲ ਨੈੱਕ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਜੋੜ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ) (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)

## ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

- ਲਚਕਦਾਰ ਹਿਲਜੁਲ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਣਿਜਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ



## ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ



- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ
- ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ (ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ)

## ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ, ਹੰਚਬੈਕ (ਕੁਝਾ ਹੋਣਾ), ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੱਦ ਘੱਟਣਾ, ਅਤੇ ਅਪਹੁੰਚ ਹੋਣਾ। ਕੁੱਲੋਂ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਵਾਲੇ 10% -20% ਮਰੀਜ਼ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 70% ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

# ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਲਈ ਸੂਚੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਦੇ ਵਰਣਨ(ਆਂ) 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।



- \_\_\_ ਮੈਂ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹਾਂ।
- \_\_\_ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਗਈ ਸੀ।
- \_\_\_ ਮੇਰੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੈ।
- \_\_\_ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ "ਠੀਕ ਠਾਕ" ਜਾਂ "ਖ਼ਰਾਬ" ਹੈ।
- \_\_\_ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ।
- \_\_\_ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਮੇਰੇ ਕੱਦ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੈ।
- \_\_\_ ਮੇਰਾ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ 45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।
- \_\_\_ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ।
- \_\_\_ ਮੈਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ। ਹਰ ਵਾਰ ਦੇ ਕੱਪ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
- \_\_\_ ਮੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਐਨਕ ਵੀ ਹੈ।
- \_\_\_ ਮੈਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹਾਂ।
- \_\_\_ ਮੈਂ ਫੁਰਤੀਲਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।

## ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ:

ਹਾਈਪਰਥਾਇਰਾਇਡਿਜ਼ਮ / ਪੁਰਾਣੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ / ਕੈਂਸਰ / ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਬੋਅਲ ਬਿਮਾਰੀ / ਪੁਰਾਣੀ ਹੈਪੇਟਿਕ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ / ਹਾਈਪਰਪੈਰਾਥਾਈਰੋਇਡਿਜ਼ਮ / ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ / ਕੁਸ਼ਿੰਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ / ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੋਰੋਸਿਸ / ਰਾਇਮੇਟਾਇਡ ਗਠੀਆ

## ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ:

ਓਰਲ ਗਲੁਕੋਕੋਰਟੀਕੋਈਡਸ (ਸਟੀਰੋਇਡਜ਼) / ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ (ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ) / ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀ ਦਵਾਈ / ਐਂਟੀਐਲੋਪੈਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ / ਗੋਨਾਡਲ ਹਾਰਮੋਨ ਸੱਪਰੇਸ਼ਨ / ਇਮਯੂਨੋਸਪਰੈਸਿਵ ਏਜੰਟ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ 'ਖਤਰਨਾਕ ਸੰਕੇਤਾਂ' ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਰੋਕਥਾਮ

### ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ



ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਗੂੜ੍ਹੀ-ਹਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਤਿਲ, ਅਖਰੋਟ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣਯੋਗ ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ

ਜੇਕਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

### ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ

ਮਨੁੱਖੀ ਚਮੜੀ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਜੌਰਿੰਗ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਟੈਨਿਸ ਖੇਡਣਾ, ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ।



### ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ

ਹੱਡੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਾਂਗ ਜੀਵਤ ਅੰਗ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਕਸਰਤ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਕਸਰਤ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਹੱਡੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਗਨਲ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਣ। ਕਸਰਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਨਾਲ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲਾਪਨ, ਝੁਕਣ ਜਾਂ ਮਰੋੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਉਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।



### References

Department of Health  
National Institutes of Health  
O&T, CUHK

The above information  
is for reference only.

Editor:  
Kenneth Chui

Updated on  
15/03/2022

