

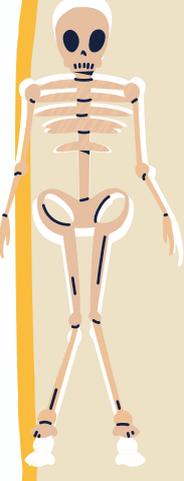


香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# آسٹو پوروسز کی تفہیم



ہر سال 20 اکتوبر کو آسٹو پوروسز کا عالمی دن منایا جاتا ہے ، جس میں آسٹو پوروسز سے متعلق عالمی سطح پر آگاہی کے لیے مختص ایک سال کی مہم چلائی جاتی ہے۔ **آسٹو پوروسز کی سنگین صورتوں میں ، ہڈیاں چھینکنے یا معمولی دھچکوں سے ٹوٹ سکتی ہیں۔** مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ تقریباً دو میں سے ایک عورت اور چار میں سے ایک مرد میں پچاس سال اور اس سے زیادہ عمر کے افراد کی آسٹو پوروسز کی وجہ سے ہڈی ٹوٹے گی۔ لہذا ، ہمیں آسٹو پوروسز کیا ہے اور اس کے روک تھام کے اقدامات کے بارے میں جاننے کی ضرورت ہے۔



## آسٹو پوروسز کیا ہے ؟

آسٹو پوروسز بتدریج صحت خراب ہونے کی بیماری ہے جس کی خصوصیت **ہڈیوں کی کمی کا کم ہونا** ہے ، جس کی وجہ سے کمزور اور ٹوٹنے والی ہڈیوں میں فریکچر ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

## ہانگ کانگ میں صورتحال

ہانگ کانگ میں ، 50% خواتین مینوپاز کے بعد آسٹیوپوروسس کا شکار ہوتی ہیں ، اور اس کی وجہ سے فریکچر کے واقعات بڑھ رہے ہیں۔



## یہ صرف خواتین اور بوڑھوں تک ہی محدود نہیں ہے

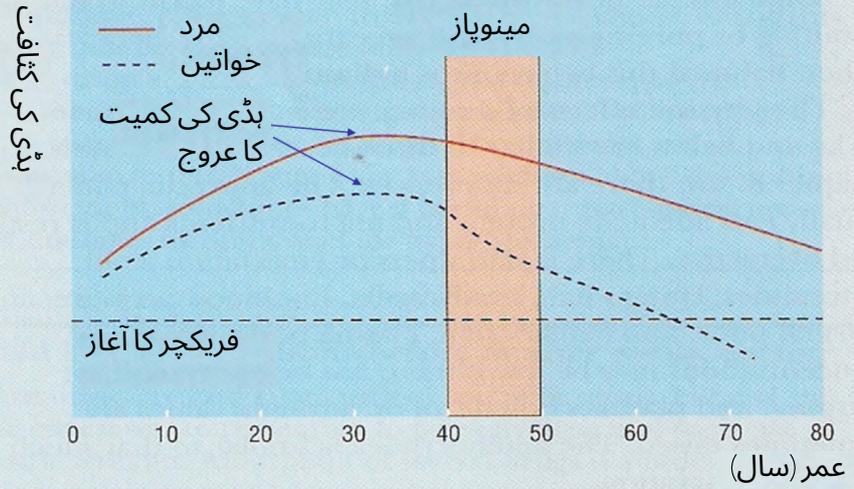
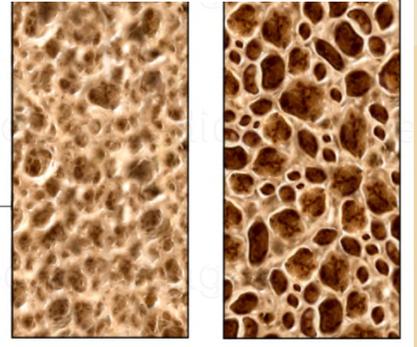
ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ 65 اور اس سے زیادہ عمر کے 22% سے زیادہ مردوں کو آسٹو پوروسز میں مبتلا ہیں۔ ہڈی کے سائز اور طاقت میں سب سے زیادہ اضافہ جوانی میں ہوتا ہے۔ بچپن اور جوانی میں ہم جتنی زیادہ ہڈیوں کی کمی حاصل کرتے ہیں ، ہم ہڈیوں کی کمی سے اتنا ہی زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔ **بچپن میں صحت مند غذائیت اور طرز زندگی کی عادات کو اپناتے ہوئے** صحت مند ہڈیوں کی نشوونما ضروری ہے تاکہ بعد کی زندگی میں آسٹیوپوروسس اور فریکچر سے بچا جا سکے۔



## بڑھاپا اور ہڈیوں کی کمی

بڑھاپے کے نتیجے میں ، ہڈیوں کی تشکیل ، ساخت اور کارکردگی متاثر ہوتی ہے بچوں اور نوعمروں میں ہڈیوں کی کمیت میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے۔ یہ عمل 20 کی دہائی کے اوائل کے بعد سست ہو جاتا ہے ، اور زیادہ تر لوگ 30 سال کی عمر میں اپنی ہڈیوں کی کمیت کے عروج کو پہنچ جاتے ہیں۔ جیسے لوگوں کی عمر بڑھتی ہے ، ہڈیوں کی کمیت میں کمی اس کی تخلیق سے تیز ہو جاتا ہے۔ بعد کی زندگی میں ، مینوپاز کے دوران ایسٹروجن کی کم سطح کی وجہ سے خواتین میں ہڈیوں کے ختم ہونے یا ٹوٹنے میں اضافہ کرتی ہیں۔

آسٹیوپوروسس ہڈی کا عام میٹرکس



## روک تھام کے طریقے

- 1 ایک فعال طرز زندگی میں مشغول ہوں اور روزانہ برداشت کرنے کی ورزش کریں جیسے سیڑھیاں چڑھنا
- 2 مناسب کیلشیم اور وٹامن ڈی حاصل کریں اور متوازن غذا کھائیں۔
- 3 دھوپ میں نکل کر کافی مقدار میں وٹامن ڈی حاصل کریں
- 4 مینوپاز کے بعد ہڈیوں کی کثافت کی باقاعدہ جانچ کرائیں
- 5 سگریٹ نوشی ترک کریں اور شراب نوشی کو کم کریں۔



## تیز چلنے کے فوائد

چلنے کا عمل ورزش کا سب سے آسان ، محفوظ اور مؤثر طریقہ ہے جو آپ کی صحت کو فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ آپ کو روزانہ کم سے کم 15 - 20 منٹ تیز چلنے کی تجویز دی جاتی ہے۔ اس میں طویل مدتی صحت کے فوائد کو دیکھا گیا ہے اگر ہم اسے باقاعدگی سے کرتے ہیں اور زندگی بھر اسے ورزش کے پروگرام کے طور پر جاری رکھتے ہیں۔ یہ آسٹیوپوروسس کا خطرہ کم کرتا ہے اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے

