

HEALTHY **BONES**  
AUSTRALIA

Protect  
Build  
Support



ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ  
ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ



## ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਆਮ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਭੁਰਫ/ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੰਘਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਇਹ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਹੱਡੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਪਿੰਜਰ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਪੂਰੇ ਪਿੰਜਰ ਨੂੰ। ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਮ ਥਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਲੱਕ, ਗੁੱਟ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹਨ। ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿੱਟੇ, ਲੱਤ, ਗੁੱਟ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਬਾਂਹ, ਉਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਪੱਸਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਅੜਕਣ, ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਜਾਂ ਓਸਟੀਓਪੈਨੀਆ (ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਘਣਤਾ) ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਗ ਦੀ ਜਲਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੋਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਜ਼ੋਖਮ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਕ

ਨਿੱਜੀ ਇਤਿਹਾਸ	ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਾਤ	ਦਵਾਈਆਂ
ਪਿਛਲਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (ਮਾਮੂਲੀ ਟਕਰਾਉਣ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ)	ਸੀਲੀਏਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ	ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਕੁੱਝ ਇਲਾਜ
ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ (ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ/ਭੈਣ)	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਥਾਈਰੋਇਡ ਜਾਂ ਪੈਰਾਥਾਈਰੋਇਡ	ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ
ਕੱਚ ਘੱਟਣਾ (3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਜਾਂ ਵੱਧ)	ਰਹਿਉਮੈਟੋਇਡ ਗਠੀਆਂ	ਗਲੂਕੋਕੋਰਟੀਕੋਇਡਜ਼ (ਸਟੀਰੋਇਡਜ਼)
ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ / ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ	ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਜਲਦੀ ਬੰਦ (ਮੇਨੋਪੌਜ਼) ਹੋਣਾ / ਟੈਸਟੋਸਟਰੋਨ ਘੱਟ ਹੋਣਾ	ਮਿਰਗੀ-ਰੋਧਕ ਇਲਾਜ
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਾਕਾਫੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਮੀ	ਪੁਰਾਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ	
ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ	ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ	

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਭੇਜੇਗਾ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਸਕੈਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਘੱਟ (ਯਾਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੈਨੀਆ) ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।



# ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ

## ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੋਰ ਖਣਿਜਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਖ਼ਤ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਲਗਭਗ 99% ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੈ ਲਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ (ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ) ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਾਲਗ਼		
• 19 ਸਾਲ +	ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1,000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	• ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਸਹੀ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
<b>ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ਼</b>		• ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵੱਧ ਗੁਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
• 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ	ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1,300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	
• 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਪੁਰਸ਼	ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1,300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ
- ਜੇਕਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੂਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ ਪੱਧਰ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

## ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਭੋਜਨ

ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ 'ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ' ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ-ਕੇਂਦਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਉਦਾਹਰਨਾਂ	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਪ੍ਰਤੀ ਭੋਜਨ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ)
ਡੇਅਰੀ	ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ	150 - 305 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਭੋਜਨ
ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ	ਟਰਾਊਟ, ਸਨੈਪਰ, ਮੱਸਲ, ਸੀਪ, ਝੀਂਗਾ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਾਰਡੀਨ ਜਾਂ ਸੈਲਮਨ	35 - 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਭੋਜਨ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਖੀਰਾ, ਕੇਲ, ਸਿਲਵਰਬੀਟ, ਚੀਨੀ ਗੋਭੀ, ਬਰੋਕਲੀ (ਹਰੀ ਗੋਭੀ), ਰੋਕਟ, ਵਾਟਰਕਰੋਸ, ਬੋਕ ਚੋਏ, ਲੀਕ	59 - 250 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਭੋਜਨ
ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਬੀਜ	ਬਦਾਮ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਨਟਸ, ਹੇਜ਼ਲਨਟਸ, ਅਖਰੋਟ, ਤਿਲ, ਤਾਹਿਨੀ ਪੇਸਟ	28 - 75 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਭੋਜਨ
ਫਲ	ਸੰਤਰਾ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ, ਅੰਜੀਰ, ਕੀਵੀ ਫਲ, ਖਜੂਰ	16 - 95 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਭੋਜਨ
ਹੋਰ	ਅੰਡੇ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਸੈੱਟ ਟੋਫੂ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਛੋਲੇ ਜਾਂ ਸੋਇਆਬੀਨ	21 - 105 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਭੋਜਨ
ਮੀਟ	ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਚਿਕਨ	21 - 105 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਭੋਜਨ

## ਕੀ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਹ ਸਾਰਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ?

ਇਸਦਾ ਸਰਲ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਰਾ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲਾਪਤਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੇਵਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਵੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫ਼ੀਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸੀਲੀਏਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)।

## ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਪੂਰਕ)

ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਦੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੈਲਥੀ ਬੋਨਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 500-600 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲਓ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਦੇਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਭਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਾ ਸਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪਿੰਜਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ (ਧੁੱਪ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ (ਪਰਾਬੈਂਗਣੀ) ਬੀ (UVB) ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਪੱਧਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੀ ਧੁੱਪ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਧੁੱਪ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

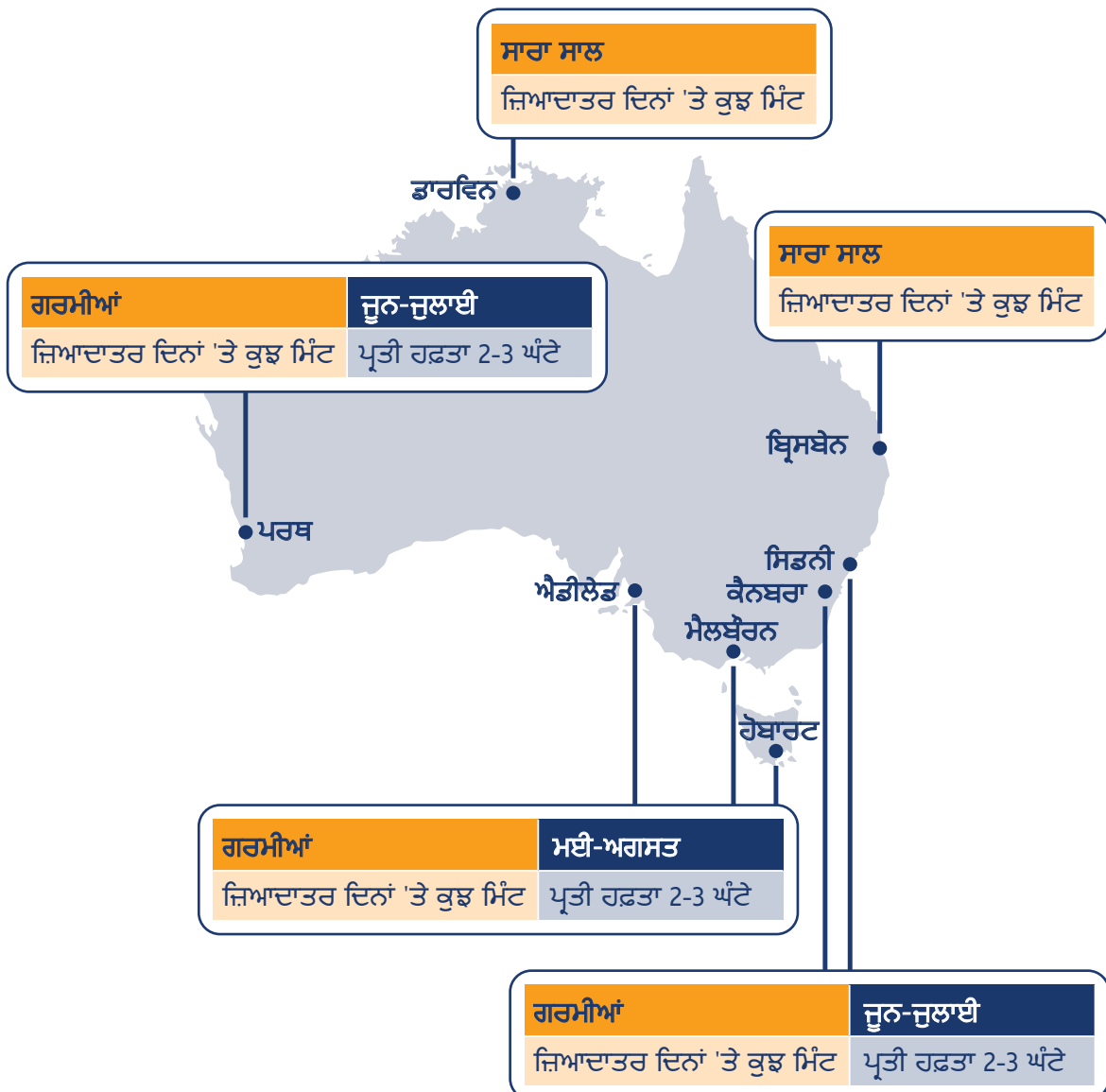
ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋਏ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਧੁੱਪ ਸੇਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਕੈਂਸਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਅਤੇ UV ਇੰਡੈਕਸ 3 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਮੌਸਮੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਆੱਧ-ਸਵੇਰ ਜਾਂ ਆੱਧ-ਦੁਪਹਿਰ (ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ UV ਇੰਡੈਕਸ 3 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਧੁੱਪ ਸੇਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਮ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਮੈਪ (ਧੁੱਪ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ) ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ UV ਸੂਚਕਾਂਕ ਦੀ (SunSmart ਐਪ, myuv.com.au ਜਾਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਬਿਊਰੋ ਆਫ ਮੈਟਰੋਲੋਜੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ) ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

### ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਮੈਪ (ਧੁੱਪ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ)

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿਚਲੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਧੁੱਪ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ।



## ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਪੱਧਰ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਾਲ ਭਰ ਦੌਰਾਨ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੈਲਥੀ ਬੋਨਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 50 nmol/L ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ 60-70 nmol/L ਦੀ ਰੇਂਜ ਵਾਲੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ (ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਨਾਲ) ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਜ਼ੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉਹ ਬਾਲਗ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਨਡੋਰ (ਛੱਤ ਹੇਠ) ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਸਾਂਵਲੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ (ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਾਂਵਲਾਪਣ UV ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ)
- ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਕਾਰਨ ਸੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ
- ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੱਕਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ
- ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ/ਵਿਘਟਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ
- ਬਜ਼ੁਰਗ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ

## ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ 30% ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਹਲਕੀ, ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਕਮੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ:

- ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੋਕਾ (ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਗੋਲੀਆਂ, ਕੈਪਸੂਲਾਂ, ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ3' ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਆਰੀ ਖੁਰਾਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੂਨਿਟਾਂ (IU) ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੈਲਥੀ ਬੋਨਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਆਮ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ:

**ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸੁੱਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ**

- ਉਸ ਬਾਲਗ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 600IU
- 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 800IU

**ਸੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ**

- ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1,000 IU - 2,000 IU
- ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

**ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ**

- ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਾਉਣ ਲਈ 6-12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ 3,000 - 4,000 IU ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1,000 - 2,000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ
- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ

## ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ

ਭੋਜਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੀਮਤ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਜਿਗਰ, ਤੇਲਯੁਕਤ ਮੱਛੀ (ਸੈਲਮਨ, ਟ੍ਰੂਨਾ, ਮੈਕਰੇਲ, ਹੈਰਿੰਗ) ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਉਤਪਾਦ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪਾਊਡਰ ਦੁੱਧ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ)।



## ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਕਸਰਤ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਹੱਡੀਆਂ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਚਿਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

## ਜੀਵਨਭਰ ਦੌਰਾਨ ਦੇ ਕਸਰਤ ਟੀਚੇ

ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੇ ਟੀਚੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਹਨ:

- ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਪਣ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣਾ
- ਬਾਲਗਤਾ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ
- ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਖੁਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ

## ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਭਾਰ ਸਹਿ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਝਟਕਾ ਦੇਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ। ਇਹ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਕਸਰਤ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਸਕੋ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਝਟਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

- ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਜੌਗਿੰਗ, ਰੱਸੀ ਕੁੱਦਣਾ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਨੈੱਟਬਾਲ, ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ, ਪੇਂਡੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਚੱਲਣਾ।

ਰਿਜ਼ਸਟੈਂਸ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ। ਇਹ ਕੀ ਹੈ? ਹੱਥ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਜਿਮ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

- ਉਦਾਹਰਨ: ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜਿਸਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ।

## ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫ਼ੈਕਚਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਧੀਆਂ ਡਿੱਗਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਤੁਲਨ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਲੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਇੱਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਉੱਪਰ ਹੱਥ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਇੱਕ ਪੈਰ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ, ਤਾਈ ਚੀ
- ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਛੋਟੇ ਗੋਲਕਾਰੀ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣਾ, ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚੱਲਣਾ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਪਾਰ ਕਰਨਾ, ਪੱਥਾਂ ਭਾਰ ਚੱਲਣਾ, ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਤੁਰਨਾ।
- ਦੇਹਰੇ ਕਾਰਜ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ: ਇੱਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਗੋਂਦ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਫੜ੍ਹਨਾ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.healthybonesaustralia.org.au](http://www.healthybonesaustralia.org.au) 'ਤੇ ਹੈਲਥੀ ਬੋਨਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਗਾਈਡ (Healthy Bones Australia Exercise Guide) ਦੇਖੋ।



## ਇਲਾਜ

ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਬੈਨੀਫਿਟਸ ਸਕੀਮ (PBS) ਦੁਆਰਾ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਵਾਈਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਭੇਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਕਲਾਸਟਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ (ਓਸਟੀਓਬਲਾਸਟ) ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲਓ। ਇਹ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

PBS ਸਬਸਿਡੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਾਰਨ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਇਆ ਸੀ
- ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਵਾਲਾ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ
- ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ 7.5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡਜ਼ (ਜਿਵੇਂ: ਪ੍ਰੋਡਨੀਸੋਨ ਜਾਂ ਕੋਰਟੀਸੋਨ) ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

## ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੂਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਦਵਾਈ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਖੁਰਾਕ
<b>ਬਿਸਫੋਸਫੋਨੇਟ</b> ਇਹ ਦਵਾਈ ਹੱਡੀਆਂ ਭਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ	ਗੋਲੀਆਂ (ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਜਾਂ ਮਾਸਿਕ) • ਅਲੈਂਡਰੋਨੇਟ (ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ ਫੋਸਾਮੈਕਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਆਮ ਬ੍ਰਾਂਡ) • ਰਿਸਡਰੋਨੇਟ (ਬ੍ਰਾਂਡ ਦਾ ਨਾਮ ਅਕਟੋਨੈਲ EC ਜਾਂ ਹੋਰ ਆਮ ਬ੍ਰਾਂਡ) ਸਾਲਾਨਾ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ • ਜੇਲਡਰੋਨੇਟ (ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ ਐਕਲਾਸਟਾ)
<b>ਡੋਨੇਸੁਮਾਬ</b> ਇਹ ਦਵਾਈ ਹੱਡੀਆਂ ਭਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ	6-ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਟੀਕਾ • ਡੋਨੇਸੁਮਾਬ (ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ ਪ੍ਰੋਲੀਆ)

## ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ

ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### MHT (ਮੀਨੋਪੌਜ਼ਲ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ)

MHT (ਪਹਿਲਾਂ HRT ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ) ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਭਰਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹਾਰਮੋਨਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਜਲਦੀ (45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਬੰਦ ਹੋਈ ਹੈ।

### ਸਿਲੈਕਟਿਵ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਰੀਸੈਪਟਰ ਮੋਡਿਊਲੇਟਰਸ (SERMS)

ਰਾਲੇਕਸੀਫੇਨ (ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ ਈਵਿਸਟਾ)

ਇਹ ਦਵਾਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ 'ਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹੱਡੀਆਂ ਭਰਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। PBS ਸਬਸਿਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਚੁੱਕੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਾਰਨ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

### ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਟੈਰੀਪੈਰਾਟਾਈਡ (ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ ਟੇਰੇਸਾ) 24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਟੀਕਾ।

ਇਹ ਦਵਾਈ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਸ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਨਵੀਂ ਬਣੀ ਹੱਡੀ ਕਾਇਮ ਰਹੇ। PBS ਸਬਸਿਡੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ (ਇੱਕ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)।

ਰੋਮੇਸੋਜੁਮਾਬ (ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ ਈਵੈਂਟੀ) 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ 2 ਟੀਕੇ (ਉਸੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ) ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਦਵਾਈ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਸ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਨਵੀਂ ਬਣੀ ਹੱਡੀ ਕਾਇਮ ਰਹੇ। PBS ਸਬਸਿਡੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਦਵਾਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

### ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ



ਸਾਡੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

**1800 242 141**



ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

**healthybonesaustralia.org.au** 'ਤੇ ਜਾਓ



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

HEALTHY **BONES**  
AUSTRALIA

Protect  
Build  
Support