ਮੀਡੀਆ ਰਿਲੀਜ਼ **ਫੌਰੀ ਰਿਲੀਜ਼: ਪੰਜਾਬੀ**

ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁਣ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਹੈਲਦੀ ਬੋਨਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Healthy Bones Australia), ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗ਼ੈਰ-ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਨੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਹੁਣ https://healthybonesaustralia.org.au/resource-hub/translated-resources/punjabi/ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਕਸਰਤ, ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨ ਹਰ ਸਾਲ 183,000 ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹੈਲਦੀ ਬੋਨਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ CEO ਗ੍ਰੈਗ ਲਿਊਬੋਮੀਰਸਕੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ *"1.2 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਲੋਕ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ 66% ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਕਾਰਕ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।"*

ਆਮ ਜ਼ੋਖਮ 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 ਥਾਈਰੌਇਡ ਜਾਂ ਪੈਰਾਥਾਈਰੌਇਡ	ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ
ਕੱਦ ਘੱਟਣਾ (3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਜਾਂ ਵੱਧ)	ਰਹਿਊਮੈਟੋਇਡ ਗਠੀਆ	ਗਲੂਕੋਕੋਰਟੀਕੋਇਡਜ਼ (ਸਟੀਰੌਇਡਜ਼)
ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ / ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ	ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਜਲਦੀ ਬੰਦ (ਮੇਨੋਪੌਜ਼) ਹੋਣਾ/ ਟੈਸਟੋਸਟਰੋਨ ਘੱਟ ਹੋਣਾ	ਮਿਰਗੀ-ਰੋਧਕ ਇਲਾਜ
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਾਕਾਫ਼ੀ 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।

ਹੈਲਦੀ ਬੋਨਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਬਾਰੇ

ਹੈਲਦੀ ਬੋਨਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰੀ ਕਮੇਟੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੀਡੀਆ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ ਹੈਲਦੀ ਬੋਨਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ - ਨੀਨਾ ਕਲੁੱਗ ਨੂੰ 0402 428 802 'ਤੇ ਜਾਂ ਮੇਲਿਤਾ ਦਰੂ ਨੂੰ 0434 058 281 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।