ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

1. ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੀ ਹੈ?

   ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਇੱਕ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਖਣਿਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਉੱਚ ਦਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਜਾਣਾ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਜੋ ਮੱਧਿਅਮ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਟਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

2. ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

   A. ਫ੍ਰੈਕਚਰ

   - ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ
   - ਬਾਂਹ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ
   - ਕੁਲ੍ਹੇ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ

   B. ਸੀਮਿਤ ਸੰਚਲਨ ਸਮਰੱਥਾ

   50% ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਟਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਕਾਰਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

   C. ਦਰਦਨਾਕ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਬੇਢੰਗਾ ਹੋਣਾ

   ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਣ ਕੁੱਬ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3. ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ

   ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਰੁਝਾਨ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਅੰਕੜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ 1970 ਵਿੱਚ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੇ ਹਰ 100,000 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 62 ਲੋਕ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸਨ। 1990 ਤੱਕ, ਇਹ ਵੱਧ ਕੇ 112 ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ 70% ਔਰਤਾਂ ਸਨ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ, ਲਗਭਗ 200,000 ਲੋਕ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਨ

   ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਦਰ

ਉਮਰ 50-59	1:16
ਉਮਰ 62-69	1:6
ਉਮਰ 70-79	1:5
ਉਮਰ over 80	1:4

4. ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ

   - ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਦਰ ਵੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।
   - ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਵੇਲੇ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਜੋ ਓਫੋਰੇਕਟੋਮੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਘੱਟਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਦਰ 'ਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮੋਟਾਈ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
   - ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦਾ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Copyright © 2019 Hospital Authority. All rights reserved

- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਪਤ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਉੱਚ ਦਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਛੋਟੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ।
- ਹੋਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ।
- ਹਾਰਮੋਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।

5. ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਲਈ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

1) ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਦੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਜਾਂ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ?

2) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਤਲੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਹੋ?

3) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਓਫੋਰੇਕਟੋਮੀ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹੋ?

4) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ?

5) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਆਦਿ ਪੀਂਦੇ ਹੋ?

6) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡੇਅਰੀ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ?

7) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ?

8) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕਦੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ?

9) ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ?

10) ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ "ਹਾਂ" ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਜ਼ੋਖਿਮ ਕਾਰਕ ਹੈ ਜੋ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

6. ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾਓ

ਡੂਅਲ ਏਨਰਜੀ ਐਕਸ-ਰੇ ਐਬਸੋਪ੍ਰਿਟੋਮੈਟਰੀ DEXA ਮਸ਼ੀਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਡੀ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਲਯੂਮਬਰ ਵਰਟੀਬ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਫੇਮੋਰਲ ਨੈਕ ਨੂੰ ਮਾਪਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਧਾਰਨ, ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। DEXA ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਕਿਰਣਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਿਆਰੀ ਛਾਤੀ ਐਕਸ-ਰੇ ਦੀ ਤੁਲਣਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ।

7. ਇਲਾਜ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਘਣਤਾ ਟੈਸਟ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ, ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਕੈਲਸੀਟੋਨਿਨ ਅਤੇ ਇਟ੍ਰੋਨੇਟ ਲਓ।
- ਸਿਗਰੇਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਚੋ

Copyright © 2019 Hospital Authority. All rights reserved

- ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।

8. ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ

- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰਕ ਲਓ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਸਿਗਰਟ, ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਚਾਹ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

9. ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ

- ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਜ਼ੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਿੱਠ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ
- ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਲਚੀਲੇਪਣ ਨੂੰ ਵਧਾਓ
- ਕਮਰ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

A. ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਉਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚੱਲਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚੱਲਣ, ਸਵੇਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਤਾਈ ਚਾਈ ਅਤੇ ਜੌਗਿੰਗ ਸਮੇਤ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਕੁਝ ਮਿੰਟ ਦੀ ਕਸਰਤ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

B. ਅਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਜੋ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, 2 ਤੋਂ 3 ਪਾਉਂਡ ਦਾ ਡੰਬਲ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਪੈਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ।

C. ਕਸਰਤ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਪਿੱਠ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸੋਸਿ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਨੀਚੇ ਝੁਕਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

D. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਲਗਭਗ 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਫਿਰ 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਥਾਈ ਸੰਚਲਨ ਕਰੋ।

ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ/ਜੌਗਿੰਗ	10 to 20 ਮਿੰਟ
ਪੈਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕਸਰਤ	3 ਤੋਂ 5 ਮਿੰਟ
ਕੁੱਦਣਾ	2 ਤੋਂ 4 ਮਿੰਟ
ਬਾਹਾਂ ਦਾ ਚੱਕਰ ਬਣਾਉਣਾ	1 ਤੋਂ 2 ਮਿੰਟ
ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ	1 ਤੋਂ 2 ਮਿੰਟ

Copyright © 2019 Hospital Authority. All rights reserved

ਡੰਬਲ-ਚੁੱਕਣਾ (2-3 ਪੌਂਡ)	2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟ
ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ	3 ਤੋਂ 6 ਮਿੰਟ

ਨੋਟ ਕਰੋ: ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

E. ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਹੀ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਝੁਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

F. ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

- ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
- ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਨਾ ਸੁੱਟੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ

ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਉੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੈਨਿਕ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਦੁੱਧ, ਮਾਸ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਉੱਚ-ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਓ

ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ, ਸੋਮ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਟੌਫੂ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਮੱਛੀ। ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੋਭੀ ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਦੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਭੀ, ਪੱਤਾਗੋਭੀ ਅਤੇ ਬਰੌਕਲੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ **200** ਤੋਂ **300** ਗ੍ਰਾਮ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਸੋਏ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ।

ਘੱਟ ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਖਾਣੇ ਖਾਓ

ਲੂਣ ਜਾਂ ਨਮਕੀਨ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਸਾਲੇਦਾਰ, ਧੁੰਏ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਮਾਸ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਡਿੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਓ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਚਿਕਨ ਪਾਊਡਰ, MSG ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਸਾਸ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

Copyright © 2019 Hospital Authority. All rights reserved

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੋਖੋ

ਧੁੱਪ ਹੇਠਾਂ ਆਊਟਡੋਰ ਕਸਰਤ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸੋਖੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੈਲਮਨ ਸੈਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰਡਾਈਨ ਜਿਹੇ ਡਿੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

11. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

	ਉਮਰ	ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਸ਼ਿਸ਼ੂ	0-6ਮਹੀਨੇ	400
	6-12 ਮਹੀਨੇ	600
ਬੱਚਾ	1-5 ਸਾਲ	800
	6-10 ਸਾਲ	800-1200
ਜਵਾਨ	11-24 ਸਾਲ	1200-1500
ਮਰਦ	25-65 ਸਾਲ	1000
	Over 65 ਸਾਲ	1500
ਔਰਤਾਂ	25-65 ਸਾਲ	1000
	50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ (ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) - ਪੂਰਕ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ	1000
	- ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਪੂਰਕ ਨਹੀਂ	1500
	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ	1200-1500

12. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ

- ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ (1176 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)		ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਨਾਸ਼ਤਾ	ਇੱਕ ਕੱਪ ਸਕਿਮ ਦੁੱਧ ਪਨੀਰ ਸੈਨਵਿਚ	300 193
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕਟੋਰਾ 200 ਗ੍ਰਾਮ ਉੱਬਲੇ ਹੋਏ ਝੀਂਗੇ ਕਟੇ ਹੋਏ ਮਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰਾਅ ਮਸ਼ਰੂਮ ਟੋਫੂ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਤਲੀ ਹੋਈ ਗੋਭੀ ਸੇਬ	15 67 200 114 6
ਰਾਤ ਦਾ	ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕਟੋਰਾ	15

Copyright © 2019 Hospital Authority. All rights reserved

ਭੋਜਨ	ਮੇਗਨ ਕਾਈ ਨਾਲ ਭਾਫ ਨਾਲ ਪੱਕਿਆ ਮੱਛੀ ਦਾ ਪੇਟ (82 ਗ੍ਰਾਮ) ਬ੍ਰੋਕੋਲੀ ਦੇ ਨਾਲ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਹਿਲਾ ਕੇ ਤਲਿਆ ਬੀਫ ਸੰਤਰਾ	100 106 60
ਕੁੱਲ		1176

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਪਦਾਰਥ (ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ 100 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ)

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾਮ		ਮਾਤਰਾ (ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ)
ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ	ਤਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ ਫੁੱਲ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੁੱਧ ਪਾਊਡਰ (ਉੱਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ) ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਦਹੀਂ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਪਨੀਰ	1/3 ਕੱਪ (85 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) 1/7 ਕੱਪ (36 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) 1 ਚਮਚ (6 ਗ੍ਰਾਮ) 1-3/4 ਚਮਚ (11 ਗ੍ਰਾਮ) 1/3 ਕੱਪ (59 ਗ੍ਰਾਮ) 1/2 ਕੱਪ (76 ਗ੍ਰਾਮ) 3/4 ਕੱਪ (15ਗ੍ਰਾਮ)
ਸੋਮ ਉਤਪਾਦ	ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ (ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ) (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ/ਡੱਬਾ) ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੁੱਧ ਵਿਟਾਸੋਏ ਟੋਫੂ ਸੁੱਕਾ ਟੋਫੂ ਬੀਨ ਦਹੀਂ ਸ਼ੀਟ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਟੋਫੂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਕਾਲਾ ਸੋਇਆਬੀਨ ਸੇਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਫਲੀਆਂ ਲਾਲ ਫਲੀਆਂ ਮੂੰਗ ਫਲੀਆਂ	1/3 ਡੱਬਾ (85 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) 5 ਕੱਪ (1250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) 2-1/4 ਡੱਬਾ (555 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) 1/2 (80ਗ੍ਰਾਮ) 1-3/4ਟੇਲ(70 ਗ੍ਰਾਮ) 3/4ਟੇਲ(70ਗ੍ਰਾਮ) 1 ਟੇਲ(40 ਗ੍ਰਾਮ) 1-1/4ਟੇਲ(51 ਗ੍ਰਾਮ) 1 ਟੇਲ(40ਗ੍ਰਾਮ) 8 ਚਮਚ (200 ਗ੍ਰਾਮ) 3-3/4ਟੇਲ(155 ਗ੍ਰਾਮ) 2 ਟੇਲ(77 ਗ੍ਰਾਮ)
ਮੇਵੇ	ਦਾਖਾਂ ਸੁੱਕਾ ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ ਸੁੱਕੀ ਖੁਮਾਣੀ	4ਟੇਲ(161 ਗ੍ਰਾਮ) 5ਟੇਲ(196 ਗ੍ਰਾਮ) 5-1/2ਟੇਲ(219 ਗ੍ਰਾਮ)

Copyright © 2019 Hospital Authority. All rights reserved

ਬਦਾਮ	ਕਾਲੇ ਤਿਲ ਚਿੱਟੇ ਤਿਲ ਬਦਾਮ ਕਮਲ ਬੀਜ਼ ਅਖਰੋਟ	1ਟੇਲ(40 ਗ੍ਰਾਮ) 1/4ਟੇਲ(12 ਗ੍ਰਾਮ) 4/5ਟੇਲ(35 ਗ੍ਰਾਮ) 2ਟੇਲ(84 ਗ੍ਰਾਮ) 2-1/4ਟੇਲ(94 ਗ੍ਰਾਮ)
ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ	ਮੱਛੀ ਦਾ ਪੇਟ (ਕੱਚਾ) ਗੋਲਡਨ ਥ੍ਰੈਡੀਨ ਬ੍ਰੀਮ (ਕੱਚਾ) ਪੀਲਾ ਕ੍ਰੈਕਰ (ਕੱਚਾ) ਯੂਰੋਪੀ ਪਰਚ (ਕੱਚਾ) ਰੇਤ ਝੀਂਗਾ (ਕੱਚਾ) ਖੋਪੜੀ (ਕੱਚੀ) ਸੁੱਕਾ ਝੀਂਗਾ ਖੁਸ਼ਕ ਸਿਲਵਰ ਮੱਛੀ ਸਾਰਡੀਨ ਚਿੱਕੜ ਵਾਲਾ ਕਾਰਪ	2-1/4ਟੇਲ(88 ਗ੍ਰਾਮ) 2-1/2ਟੇਲ(98 ਗ੍ਰਾਮ) 2-1/2ਟੇਲ(102 ਗ੍ਰਾਮ) 1-4/5ਟੇਲ(72 ਗ੍ਰਾਮ) 3ਟੇਲ(120 ਗ੍ਰਾਮ) 1-1/4ਟੇਲ(89 ਗ੍ਰਾਮ) 1/2ਟੇਲ(18 ਗ੍ਰਾਮ) 1/3ਟੇਲ(13 ਗ੍ਰਾਮ) ਅੱਧੀ ਮੱਛੀ (24 ਗ੍ਰਾਮ) ਅੱਧੀ ਮੱਛੀ (17 ਗ੍ਰਾਮ)
ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਕੱਚੀਆਂ)	ਗੋਭੀ ਸਰਸੋਂ ਪੱਤਾ ਬਰੋਕੋਲੀ ਚੀਨੀ ਗੋਭੀ ਚੋਯ ਸਮ	2ਟੇਲ(78 ਗ੍ਰਾਮ) 2ਟੇਲ(79 ਗ੍ਰਾਮ) 3ਟੇਲ(116 ਗ੍ਰਾਮ) 2-1/4ਟੇਲ(88 ਗ੍ਰਾਮ) 1-1/2ਟੇਲ(64 ਗ੍ਰਾਮ)

13. ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

Q: ਕੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਸਿਰਫ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

A: ਨਹੀਂ। ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Q: ਕੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ?

A: ਨਹੀਂ। ਅੱਜ ਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਬੋਨੇਮਿਨਲ ਘਣਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Q: ਡੂਅਲ ਐਨਰਜੀ ਐਕਸ-ਰੇ ਐਬਸੋਰਪਤਿਟੀਓਮੈਟ੍ਰੀ (DEXA) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ

Copyright © 2019 Hospital Authority. All rights reserved

ਤਰੀਕਾ ਹੈ?

A: ਹਾਂ। ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਅਲਟ੍ਰਾਸੋਨਿਕ ਟੈਸਟ (UT) ਤੋਂ ਵੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਦੀ ਵੱਡੀ ਗਲਤੀ ਕਾਰਨ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਲਈ DEXA ਦੇ ਫੋਲੋ-ਅੱਪ ਸਕੈਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਕੈਨਿੰਗ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ DEXA ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

Q: ਕੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ?

A: ਨਹੀਂ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਬਹੁੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Q: ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਉੱਤਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ?

A: ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਬਜਾਇ, ਗਠੀਏ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

Q: ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦਰਦ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ?

A: ਨਹੀਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ, ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਕਵੀਨ ਮੈਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 2855 3577

ਕਵੀਨ ਮੈਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਇਲਾਜ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਇਹ ਲੇਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁੱਤ ਧੰਨਵਾਦ।

Copyright © 2019 Hospital Authority. All rights reserved