ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ)
OSTEOPOROSIS

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ, 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਔਰਤ ਅਤੇ ਅੱਠ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ ਸਹਿਤ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ, ਅਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦਾ।

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੀ ਹੈ? (What is osteoporosis?)

ਹੱਡੀ ਇਕ ਜਿਊਂਦਾ ਟਿਸ਼ੂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਨਵਾਂ ਬਣਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਨਵੀਂ ਹੱਡੀ, ਪੁਰਾਣੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਥਾਂ ਲੈਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਘੱਟ ਕਾਰਗਾਰ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਸੀਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੱਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤਿਅੰਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹੀ ਹਰਕਤ ਵੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰੋਸਰੀ ਦੇ ਭਾਰੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਝੁਕਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਛਿੱਕਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੁੱਟ, ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਚੂਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈ। ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨਾਲ ਚੂਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ 20% ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਮੌਤ ਅਤੇ ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ 50% ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਅਪੰਗਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੂਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਿਉਂ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ? (Who is at risk?)

ਐਸਟਰੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਕਾਰਨ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਐਸਟਰੋਜਨ ਦਾ ਦਰਜਾ ਇਕ ਦਮ ਘਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਦਰ ਬਹੁਤ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਸੰਘਣਾਪਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਪੂਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸੰਘਣੇਪਣ ਵਿਚ ਵੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਕਾਰਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਕੁੱਝ ਕੁ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਨ ਡੈਂਸਿਟੀ (ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸੰਘਣੇਪਣ) ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਕੀ ਹਨ? (What are some risk factors?)

ਕੁੱਝ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ* ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਪਤਲੀਆਂ, ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ
- ਘੱਟ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਵਾਲਾ ਆਹਾਰ
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ
- ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ 45* ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣਾ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ (ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਆਦਿ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ) ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ
- ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ* ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ
- ਖੁੱਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਰਟੀਜ਼ੋਨ,ਪਰੈਡਨੀਜ਼ੋਨ, ਅੰਟੀਕੌਨਵਲਸੈਂਟਸ) *
- ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ *

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? (What can I do to prevent osteoporosis?)

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ (Include Calcium in your diet): 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1000 ਤੋਂ 1500 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਸੋ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਯੁਕਤ

ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ।

ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲਉ: (**Get enough vitamin D)**
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਤੋਂ 800 ਆਈ ਯੂ (ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੂਨਿਟ) ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਕਿ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ: (***Be active every day)***
ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭਾਰ-ਸਜਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਂਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੱਚਣਾ, ਤੁਰਨਾ, ਪਹਾੜੀ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਟੈਨਿਸ ਖੇਲ੍ਹਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲ ਮੇਲ ਵੱਧਦਾ ਹੋਵੇ (ਟਾਈ ਚੀ, ਤੈਰਨਾ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਕਸਰਤਾਂ) ਨਾਲ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ!

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ: **(Avoid smoking)**
ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਕੁੱਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
(**What is hormone therapy and how is it used?)**
ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਹਾਰਮੋਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿਚ ਇਜ਼ਾਫਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਐਸਟਰੋਜਨ ਦੇ ਸਤੱਰ ਵਿਚ ਆ ਰਹੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਐਸਟਰੋਜਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਢੁੱਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਐਸਟਰੋਜਨ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨਾ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਈਸਫੌਸਫੋਨੇਟਸ (Bisphosphonates), ਸਿਲੈਕਟਿਵ ਰਿਸੈਪਟਰ ਮੌਡਿਊਲੇਟਰਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਲੌਕਸਿਫਨਿ) {selective estrogen receptor modulators (like raloxifene)} ਜਾਂ ਨੇਜ਼ਲ ਕੈਲਸੀਟੋਨਿਨ (nasal calcitonin) ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਸੰਭਵ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦਾ ਕੀ ਉਪਾਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? (How can I manage my pain?)
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁੜਵਸੇਬੇ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦਰਦ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਦਰਦ ਸਪਾਈਨ ਦੇ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਫਰੈਕਚਰ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਅਕੜਾਅ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਗ ਦੀ ਸਹੀ ਪਹਿਚਾਨ ਕਰਵਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕੇ। ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾਯੋਜਨਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਦਰਦ ਤੋਂ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਉ।

ਬਰਫ ਅਤੇ ਸੇਕ: (**Ice and heat)** ਬਰਫ ਅਤੇ ਗਰਮ ਸਿਕਾਈ ਨਾਲ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁੱਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਰਫ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, ਇਕ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਠੰਢਾ (freezing) ਕਰ ਲਉ। ਨਰਮ ਠੰਢੇ ਪੈਕ (ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਮਟਰਾਂ ਦਾ ਬੈਗ) ਵੀ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋਣਗੇ ਕਿਉਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਘੁੰਮਾਵਾਂ (curves) 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਸੇਕ ਦੇਣ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਗਰਮ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪੈਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੇਕ ਜਾਂ ਬਰਫ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿਉਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੇਸ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਜਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ(Medication):ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁੱਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ (ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ ਅਤੇ ਐਸਪਰਿਨ-ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ) (acetaminophen and aspirin-like medications) ਅਕਸਰ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਿਨ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ

ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦਵਾਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਇਲਾਜ (ਥੈਰੇਪੀਆਂ){(Other therapies)}: ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਜਾਦੂਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ, ਸ਼ਿਥਿਲਤਾ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਕਲਪਨਾ, ਟੈਨਜ਼ (ਟਰਾਂਸਕਿਉਟੇਨਿਅਸ ਇਲੈਕਟਰਿਕਲ ਨਰਵ ਸਟਿਮਿਉਲੇਸ਼ਨ) {TENS (transcutaneous electrical nerve stimulation)} ਇਹ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਾਰਨ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਤਹੁਾਡੇ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ। ਆਪਣਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ: ਕੁੱਝ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਛੱਡੋ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ? (Where can I get more information and support?)
ਮਦਦ, ਸਹਾਰਾ, ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 1-800-463-6842 'ਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਨਾਂ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ: ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਟੋਲ ਫਰੀ 1-866-408-ਲਿੰਕ (5465) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਰੋਤ: ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਇਨਫੋ-ਸ਼ਟਿ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines

Osteoporosis Info-sheet for seniors, Public Health Agency of Canada www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines

ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ "ਰੋਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ" ਸੀਰੀਜ਼ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।