

एशियाई अमरीकी स्वास्थ्य कार्यवाही अस्थि-सुषिरता शिक्षा एवं जांच कार्यक्रम

अस्थि-सुषिरता

कैसे होती है?

- ▶ युनाईटेड स्टेट्स में, 50 साल से अधिक आयु के पुरुष एवं महिलाओं में आधे से ज्यादा को अस्थि-सुषिरता की बीमारी है!
- ▶ 50 साल की आयु से अधिक, सारी महिलाओं में से आधी महिलाओं, एवं एक तिहाई संख्या पुरुष, की हड्डी, अस्थि-सुषिरता के कारण टूट सकती है!
- ▶ यह अनुमानित किया गया है, कि 5 एशियाई महिलाओं में से 1 महिला को अस्थि-सुषिरता है!
- ▶ 4 एशियाई महिलाओं में से 1 महिला, रजोनिवृत्ति के पश्चात, दिन में यथेष्ट कैल्सियम का सेवन नहीं करती! यह उनके लिये अस्थि-सुषिरता का खतरा और भी बढ़ा देता है।

- ▶ जिन एशियाई महिलाओं को अस्थि-सुषिरता है, उनकी रीढ़ की हड्डी के टूटने का ज्यादा खतरा है! एक टूटी हुई रीढ़ की हड्डी मौत का खतरा और भी बढ़ा देती है!



Montgomery County, Maryland
Department of Health and Human Services



**Asian American
Health Initiative**

240.777.4517 www.AAHInfo.org



अस्थि-सुषिरता और एशियाई अमरीकी सम्प्रदाय

“अस्थि-सुषिरता” क्या है?

यह अवस्था तब पैदा होती है जब समय के साथ साथ आपकी तंतुएं पतली एवं कम घनी होने लगें।

जिन व्यक्तियों को अस्थि-सुषिरता की बीमारी है उनके हड्डियों के टूटने का ज्यादा खतरा है, जैसे कि रीढ़ की हड्डी, कूल्हे की हड्डी, एवं कलाई।

लोगों को अस्थि-सुषिरता क्यों होती है?

जिन कारकों को नियंत्रित किया जा सकता है:

- ▶ कैल्सियम एवं विटामिन डी का कम मात्रा में सेवन करना
- ▶ दिन में दो से ज्यादा मदिरा पान करना
- ▶ धूम्रपान करना
- ▶ शारीरिक रूप से सुस्त होना
- ▶ आपके शरीर का वजन 127 पाउंड (58 किलो) से कम होना
- ▶ जल्द रजोनिवृत्ति के कारण शरीर में अल्प एस्ट्रोजेन की मात्रा होना (45 साल से कम उम्र)
- ▶ आपका साधारण स्वास्थ्य खराब होना
- ▶ कुछ विशेष प्रकार की दवाई खाना (जैसे कि 3 महीनों से ज्यादा कोर्टिकोस्टेरोयड का सेवन करना)

जिन कारकों को नियंत्रित नहीं किया जा सकता है:

- ▶ एशियाई अमरीकी होना
- ▶ नारी होना
- ▶ वृद्ध होना
- ▶ हड्डियों के टूटने का पारिवारिक इतिहास होना



अस्थि-सुषिरता को कैसे रोकें?

▶ विटामिन डी एवं कैल्सियम से युक्त पदार्थ का सेवन करें, जैसे कि:

- हरी पत्तीदार सब्जियाँ (पालक और बॉक चॉय)
- मछली (कैन किया हुआ ट्यूना, सालमन, और सारडीन)
- दूध
- पनीर
- सॉय दूध
- टॉफू
- सूखा झींगा
- संवर्धित चावल



- सूखा समुद्री शैवाल
- बादाम, पिस्ता, मूंगफली, अखरोट आदि
- चने

▶ सप्ताह में तीन बार 10 से 15 मिनट के लिये सूर्य की रोशनी लें।



▶ सप्ताह में कम से कम 3 बार व्यायाम करें, विशेष रूप से वजनदार व्यायाम, जैसे कि:

- चलना
- दौड़ना
- नाचना
- वजन उठाना

▶ धूम्रपान न करें।

▶ सीमित मदिरा पान करें।