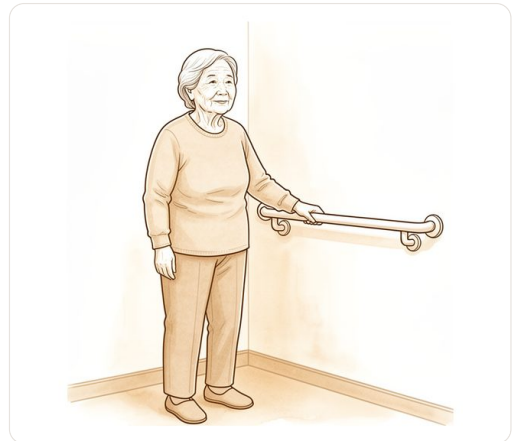


ਗਿਰਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤੇੜਾਂ

ਸਥਿਰ ਰਹਿਣਾ — ਹੱਥੀਆਂ, ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਰਜ਼ਿਆਂ ਭੰਗੂਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੁੱਢਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਡਿੱਗਣ (ਰਗ 'ਤੇ ਫਸਣ, ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਟੁੱਬਣ, ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਦੇ ਸਮੇਂ ਫਿਸਲਣ) ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਚੋਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੱਡੀ ਜੋ ਛੋਟੇ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਇਸਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੱਡੀ ਚੁੱਪਚਾਪ ਇੰਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਈ ਜਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ। ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ: ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਯੋਜਨਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਫ੍ਰੈਜ਼ਿਲਿਟੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ) ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

“ਫ੍ਰੈਜ਼ਿਲਿਟੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰ” ਕੀ ਹੈ?

ਫ੍ਰੈਜ਼ਿਲਿਟੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਇੱਕ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਹੈ ਜੋ **ਘੱਟ-ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ ਪੈਰ ਫਿਸਲਣ** ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਉਚਾਈ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ, ਉਹ ਟਕਰਾਅ ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਵਾਨ ਸਰੀਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੰਨੀ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀ ਦਾ ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ **ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਰ ਫਿਸਲਣਾ ਤ੍ਰਾਸਦੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ; ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਫ੍ਰੈਜ਼ਿਲਿਟੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਇੱਕ **ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਮੁੜੀ** (ਮੁੜੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮੁੜੀ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਭਾਵ ਡਿਸਟਲ ਰੇਡੀਅਸ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ) ਅਤੇ ਇੱਕ **ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਘੁਟਣ** (ਬਾਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਭਾਵ ਪ੍ਰੋਕਸੀਮਲ ਹਿਊਮਰਸ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ) ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਇੱਕੋ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਤੁਸੀਂ ਪੈਰ ਫਿਸਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਘੁਟਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ), ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਬਹੁਤ ਅਕਸਰ ਇਸਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪੈਰ ਫਿਸਲਣਾ ਇੱਕ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ, ਜੋ ਕਿ ਐਕਸ-ਰੇ 'ਤੇ ਇਸ ਪੈਰ ਫਿਸਲਣ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਭਿਆਨਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਫ੍ਰੈਜ਼ਿਲਿਟੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (ਭੰਗੂਰ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ (ਸ਼ਾਇਦ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਟੁੱਟਣਾ) ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸੱਤਾਂ ਜਾਂ ਅੱਠਵੀਂ ਦਹਾਕੀ ਵਿੱਚ ਕੋਹਣੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪਲਾਸਟਰ ਕਰਕੇ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ; ਇਹ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਇੱਕ

ਅਗਲਾ, ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਫ੍ਰੈਜ਼ਿਲਿਟੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਨੂੰ **ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੋਵਾਂ ਮੋਰਚਿਆਂ 'ਤੇ** ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਰਫ਼ ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਜ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਤਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਹ ਦੋ ਕੰਮ ਹਨ: ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੈਰ ਫਿਸਲਣ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ।

ਅਗਲਾ ਪਾਸਾ: ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਓ

ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ (ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ) ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਹੈ।

- **ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਓ।** ਮਿਆਰੀ ਟੈਸਟ ਇੱਕ **DEXA ਸਕੈਨ** ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲਾ, ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲਾ X-ਰੇ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿੱਕ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ) ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਘਣਤਾ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- **ਵਿਟਾਮਿਨ D ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।** ਹੱਡੀਆਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੋਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ **ਵਿਟਾਮਿਨ D** ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਇਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ। ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਅਤੇ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਆਧਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।
- **ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।** ਜਿੱਥੇ ਹੱਡੀ ਦੀ ਘਣਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਗਲੀ ਤੋੜ-ਫੁੱਟ (fracture) ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਡਾਕਟਰ (GP) ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਹੁਣ ਇੱਕ **ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਲਿੰਕੇਜ ਸਰਵਿਸ** ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਟੀਮ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਫ੍ਰੈਜ਼ਿਲਿਟੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (fragility fracture) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਨਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਕਸਟ (cast) 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਛੁੱਟ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੈਫਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। (ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਸਹਾਇਕ [ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ](#) ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।)

ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਦੋ: ਅਗਲੇ ਪਤਲੇ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਤਲੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਤਲੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਉਸਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਹੀ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਤਲੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਰੋਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮ ਹਨ।

- **ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ।** ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਤਲੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਢਿੱਲੇ ਰਗੜੀਆਂ (rugs) ਅਤੇ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ, ਰਸਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸੌਂੜੀਆਂ (stairs) ਤੋਂ ਕਲੱਟਰ (ਭੰਡਾਰ) ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਰੇਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਓ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੌਂੜੀਆਂ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ), ਅਤੇ ਸੌਂੜੀਆਂ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਰੇਲ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਰੇਲ ਲਗਾਓ। ਬਿਸਤਰੇ ਅਤੇ ਟੌਇਲੈਟ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਰਾਤ ਦੀ ਲਾਈਟ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਤਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

- **ਠੀਕ ਫੁੱਟਵੇਅਰ ਪਹਿਨੋ।** ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ, ਫਿਸਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ, ਫਲੈਟ ਜੁੱਤੇ ਜੋ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਲਿਪਰਜ਼, ਢਿੱਲੇ ਸਕੱਫ਼ਸ (scuffs) ਜਾਂ ਮੋਜ਼ੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਘੁੰਮਣ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਗਲਤ ਚੁਣੇ ਗਏ ਜੁੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਚੁੱਪਚਾਪ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।** ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਸ਼ਮੇ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਵਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਈਫੋਕਲ ਜਾਂ ਵੈਰੀਫੋਕਲ ਚਸ਼ਮੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਸੌੜੀਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਸੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਚੱਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਜੋੜਾ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਵਾਓ।** ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੀਂਦ ਆਉਣ, ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਤਲੇ ਪੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਫਾਰਮਸਿਸਟ ਜਾਂ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਸੂਚੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਰਲ ਜਾਂ ਢਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਸੰਭਾਲੋ।** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਤੋਂ ਉੱਠਣ 'ਤੇ ਹਲਕਾ-ਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ; ਇਹ ਅਕਸਰ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧੀਮੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਕਣਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਅਦੱਬ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀਆਂ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਕਰੋ: ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਦਮ।** ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਪਤਲੇ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਬੂਤ ਹਨ। ਤਾਈ ਚੀ ਅਤੇ ਸੰਰਚਨਾਤਮਕ ਤਾਕਤ-ਅਤੇ-ਸੰਤੁਲਨ ਕਲਾਸਾਂ (ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਜਾਂ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਇੱਥੇ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਵਰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ, ਇੱਕ ਬੋਨਸ ਵਜੋਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋਡ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੈ, ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਨਹੀਂ।

ਹੋਣਾ ਸਿਰਫ਼ “ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ” ਨਹੀਂ ਹੈ

ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਹੋਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ: ਘੱਟ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ, ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਘੱਟ ਚਲਣਾ। ਇਹ ਇੰਸਟਿੰਕਟ ਚੁੱਪਚਾਪ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਤੁਸੀਂ ਚਲਦੇ ਹੋ, ਉੰਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਹੋਣਾ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਅਟੱਲ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਪਾਹ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੋ।

ਜਦੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

- **ਕਿਸੇ ਵੀ ਫ੍ਰੈਜ਼ਿਲਿਟੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (ਫਟਣ/ਟੁੱਟਣ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ,** ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਟੀਮ ਨਾਲ **ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ** (ਇੱਕ DEXA ਸਕੈਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਕੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਸਟ (ਕਸੌਟੀ) 'ਤੇ ਖ਼ਤਮ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
- **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠਾਂ ਅਸਥਿਰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹਲਕਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ:** ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ 'ਤੇ। ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਪਓ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ** (ਅਚਾਨਕ ਦਰਦ, ਸੋਜ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਵਿਗਾੜ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਅੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ): ਇਸਦੀ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ (ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਡਿੱਗਣ) 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕੰਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਫ੍ਰੈਜ਼ਿਲਿਟੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਖਰੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਵੀ ਹੋਵੇ।