

आस्टियोपोरोसिस डे : डॉक्टरों व डाइटिशियन से मिलने का मौका आज

सेक्टर-22 के हॉस्पिटल में पीजीआई इंडोक्राइनोलॉजी डिपार्टमेंट की टीम रहेगी मौजूद

अमर उजाला ब्यूरो

चंडीगढ़। उम्रदराज लोग झुक कर चलते हैं तो लोग समझते हैं कि बुढ़ापा आ गया है। उम्र बढ़ने पर ऐसा हो जाता है, लेकिन यह गलत तथ्य है। झुकने की वजह बढ़ती उम्र नहीं बल्कि हड्डियों का कमजोर होना है। इसे आस्टियोपोरोसिस कहते हैं। यह स्थिति तब बनती है, जब हड्डियों में कैल्शियम की मात्रा कम होने लगती है। अंदर से हड्डियां खोखली हो जाती हैं। ऐसी स्थिति में गिरने पर फ्रैक्चर होने की आशंका रहती है। पहले यह बीमारी उम्रदराज लोगों में दिखाई पड़ती थी, लेकिन अब यह युवाओं में भी देखी जा रही है। इस

● पीजीआई व अमर उजाला की ओर से आयोजित किया जा रहा है कैंप

बीमारी के प्रति जागरूकता के लिए हर साल 20 अक्टूबर को वर्ल्ड आस्टियोपोरोसिस डे मनाया जाता है।

बीमारी के बारे में जानना है तो आज आइए सेक्टर 22

वर्ल्ड आस्टियोपोरोसिस डे के उपलक्ष्य में पीजीआई इंडोक्राइनोलॉजी डिपार्टमेंट, इंडियन सोसाइटी आफ बोन एंड मिनेरल रिसर्च व अमर उजाला के सहयोग से रविवार 18 अक्टूबर को सेक्टर 22 स्थित सिविल अस्पताल में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। सुबह सात बजे से रजिस्ट्रेशन शुरू हो जाएंगे। आठ

ऐसे पहचानें और कराएं जांच

शरीर में यदि बार-बार दर्द होता है। सुबह के वक्त कमर में दर्द और छोटी-छोटी चोट में फ्रैक्चर होना इसकी मुख्य पहचान होती है। इसकी जांच के लिए मरीज को डैक्सा स्कैन से अपने टेस्ट करवाना चाहिए। हर किसी को जांच करवाने की जरूरत नहीं होती है। यदि आपकी उम्र 40 साल से ऊपर है और आस्टियोपोरोसिस के लक्षण दिखते हैं तो इंडोक्राइनोलॉजिस्ट को दिखाएं। पीजीआई में मंगलवार, बुधवार व वीरवार को इसकी ओपीडी होती है।

बजे से इंडोक्राइनोलॉजी की टीम सलाह देगी। डॉक्टरों के मुताबिक जांच से पहले डॉक्टरों की सलाह जरूरी है। हर किसी को जांच की जरूरत नहीं पड़ती। उसके बाद डैक्सा स्कैन से चेकअप कराएं। डाइटिशियन टीम से अपनी डाइट के बारे

में पूछें। फिजियोथैरेपी टीम से एक्सरसाइज। यदि डैक्सा स्कैन की जांच में रिपोर्ट पाजीटिव आती है तो स्पेशलिस्ट डॉक्टरों की टीम से इलाज के बारे में पूछ सकते हैं। सबसे मुख्य कार्यक्रम सुबह दस से 11 बजे तक रहेगा। इस दौरान डॉक्टरों

क्या हैं वजहें

1. जेनेटिक फैक्टर
2. कैल्शियम की कमी होना
3. एक्सरसाइज न करना
4. विटामिन डी की कमी
5. डायबिटीज रोग से पीड़ित
6. महिलाओं में पीरियड्स का जल्दी खत्म होना
7. बैलेस डाइट न लेना

की एक टीम बैठेगी, जो आस्टियोपोरोसिस व उससे संबंधित बीमारियों के बारे में विस्तार से बताएगी। इसमें आप डॉक्टरों से सवाल भी पूछ सकते हैं।