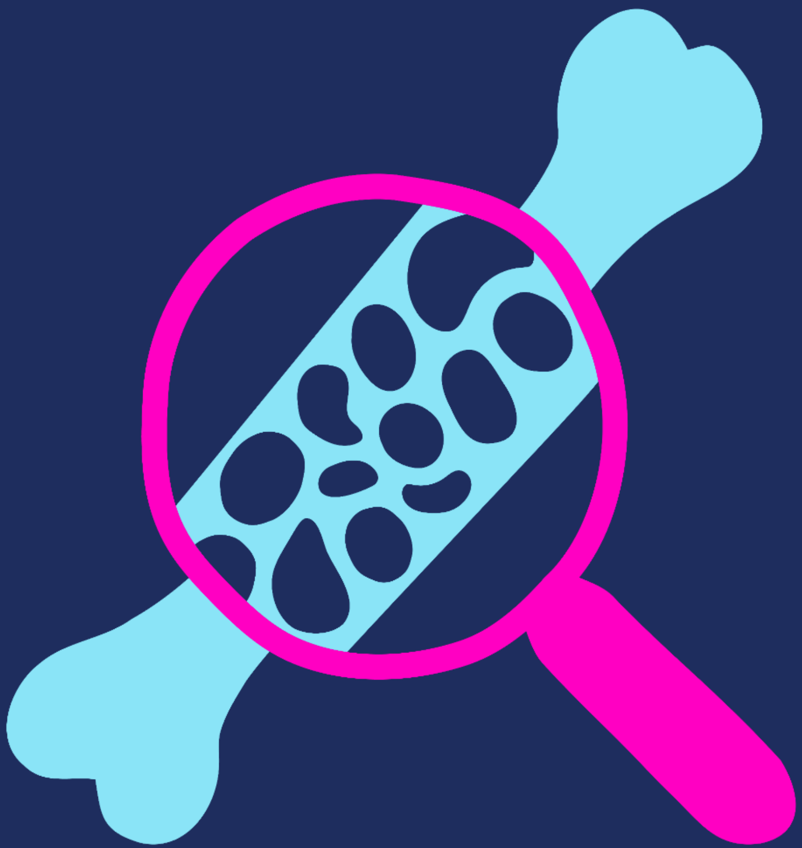
ROYAL OSTEOPOROSIS SOCIETY

Better bone health for everybody

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ

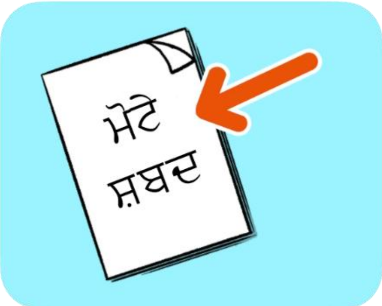


Easy Read

ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਆਸਾਨ

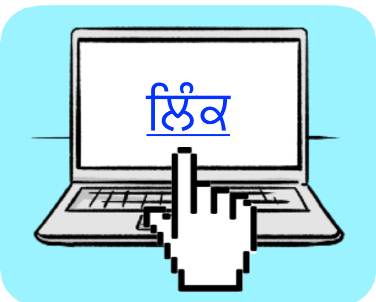
ਇਹ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸੰਸਕਰਣ ਹੈ ਜੋ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਆਸਾਨ ਕਿਤਾਬ ਆਸਾਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਕੁੱਝ ਸ਼ਬਦ **ਮੋਟੇ ਅੱਖਰਾਂ** ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲਿਖਤ ਮੋਟੀ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਬਦ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਜੇ ਕੋਈ ਮੋਟਾ ਸ਼ਬਦ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝਾਵਾਂਗੇ।



ਨੀਲੇ ਅਤੇ ਅੰਡਰਲਾਈਨ ਕੀਤੇ ਸ਼ਬਦ ਉਹ ਲਿੰਕ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਪਤਿਆਂ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ 4

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ 5

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? 6

ਡਾਕਟਰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ 8

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ 13

ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣਾ 16

ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ 21

ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਕਸਰਤ 25

ਮੇਰੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਗਾਈਡ 26

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ 29

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ

ਅਸੀਂ Royal Osteoporosis Society ਤੋਂ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹਾਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਓਸਟੀਪੋਰੋਸਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਏਗੀ।

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ **ਫਰੈਕਚਰਾਂ** ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਈਆਂ, ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਸੀ।

- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ।

- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਹੋ।

ਪਰ ਹੋਰ ਲੋਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੂਮਰਪਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ

ਡਾਕਟਰ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿੱਖ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ।

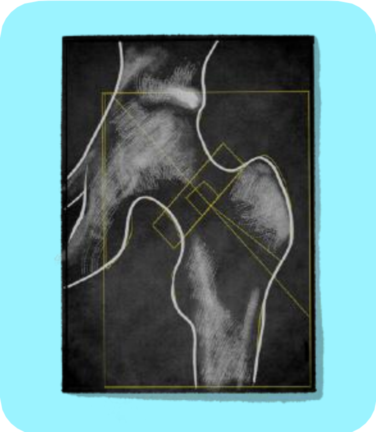
ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਨਾ ਟੁੱਟੇ।

ਪਰ ਕੁੱਝ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਟੈਸਟ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਕੈਨ

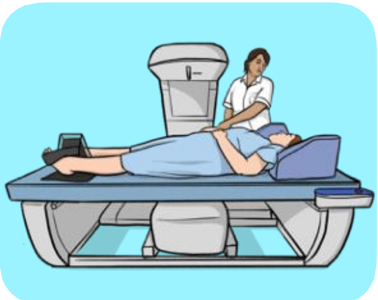


ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਕੈਨ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ **DEXA ਸਕੈਨ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਸਕੈਨ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਸਕੈਨ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਲੇਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ।



DEXA ਮਸ਼ੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਕੈਨ ਕਰੇਗੀ।

DEXA ਮਸ਼ੀਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪਰ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਕੈਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੰਬਰ ਨੂੰ **T-Score** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

T-Score ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ।

ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ।

ਹੱਡੀ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦੀ ਸਕੈਨ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ **ਓਸਟੀਓਪੀਨੀਆ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ T-Score ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

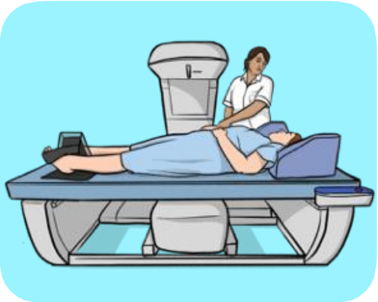
ਫਰੈਕਚਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਤੁਹਾਨੂੰ **ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ** ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਇਹ ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਹੈ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਭਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬਾਈ, ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ DEXA ਸਕੈਨ ਨਤੀਜਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੈ।

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਿਸਫੋਸਫੋਨੇਟਸ (**bisphosphonates**) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਐਲੇਂਡ੍ਰੋਨੇਟ (**alendronate**), ਇਬਾਂਡ੍ਰੋਨੇਟ (**ibandronate**), ਰਾਈਸਡ੍ਰੋਨੇਟ (**risedronate**) ਅਤੇ ਜ਼ੋਲੇਡ੍ਰੋਨੇਟ (**zoledronate**) ਵਰਗੇ ਹਨ।

ਦਵਾਈਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਅਲੱਗ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ **GP** ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡਾ **GP** ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

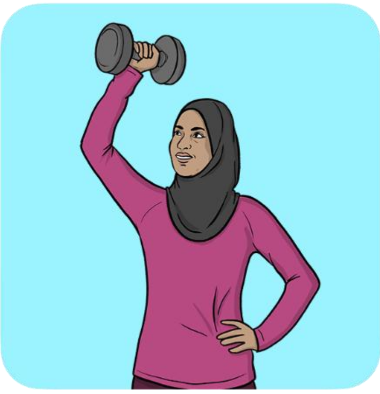
ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੱਡੀ ਵਰਤਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਗੁੱਟ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਗੁੱਟ ਤੋੜ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲੱਸਤਰ ਦੀ ਕਾਸਟ ਲਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

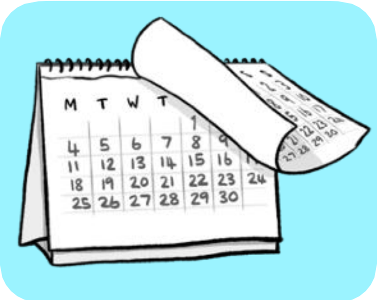


ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਕਾਸਟ ਹਟਾ ਸਕੋਗੇ।

ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਮੁੜ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਕੁੱਲ੍ਹਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁੱਲ੍ਹਾ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

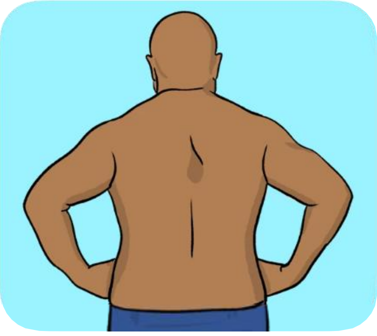


ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ **ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਫਰੈਕਚਰ



ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਬ ਕੇ ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵੱਡੇ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਤੋੜਨ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੀਆਂ।

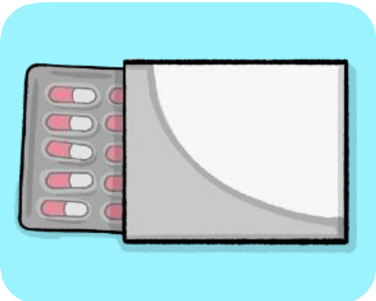
ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁੱਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਰਦ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਦੀ ਹੋ ਤਾਂ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ (**paracetamol**) ਅਤੇ ਆਇਬਪ੍ਰੋਫਨ (**ibuprofen**) ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਤਾਕਤਵਰ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਆਈਸ ਪੈਕ।

ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਕੋਲਾ ਵਰਗੇ ਫਿਜ਼ੀ ਪੇਅ ਨਾ ਪੀਓ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ **ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ** ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

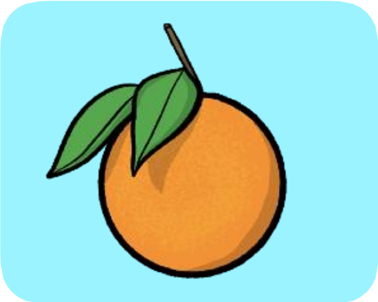
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

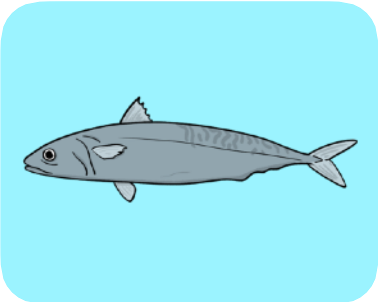
ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ।

- ਬ੍ਰੋਕਲੀ ਜਾਂ ਬੰਦਗੋਭੀ ਵਰਗੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।



- ਫਲ, ਜਿਵੇਂ ਸੰਤਰੇ, ਸਤਸੁਮਾ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ।

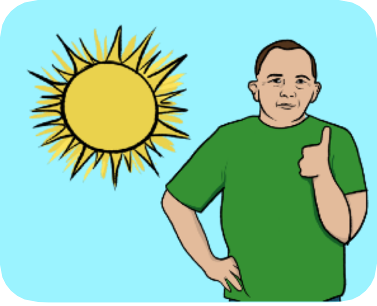


- ਮੱਛੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰਡੀਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾੜੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੰਗਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ **ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ** ਦੀ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ

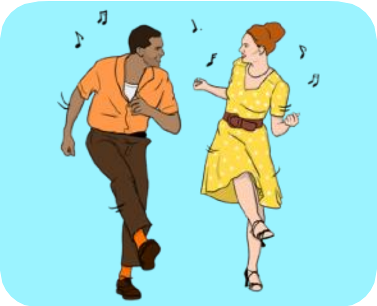
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਤੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਧੂਮਰਪਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਕਸਰਤ

ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ 3 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

   ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨੱਚਣਾ, ਜੌਗਿੰਗ, ਟੈਨਿਸ, ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ, ਪ੍ਰੈਸ-ਅੱਪ ਜਾਂ ਸਿਟ-ਅੱਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

2. ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ।

   ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨੱਚਣਾ, ਯੋਗਾ, ਜਾਂ **ਤਾਈ ਚੀ** ਜਾਂ **ਪਿਲੇਟਸ** ਨਾਮਕ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

3. ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ।

   ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਫਰੈਕਚਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਗਾਈਡ

ਆਪਣੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਫ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੁੱਖ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ GP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

ਇਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਟਾਫ਼ ਦਾ ਉਹ ਮੈਂਬਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਨਾਮ:

ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ

ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (µg) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਇੰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ?

ਦਵਾਈ

ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ:

ਕਸਰਤ, ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ

ਲਿਖੋ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ:

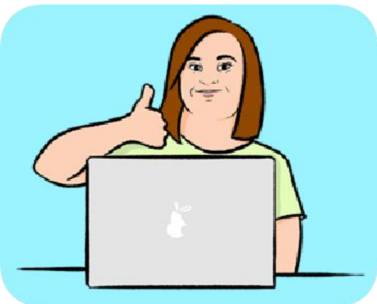
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ 'ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ'।

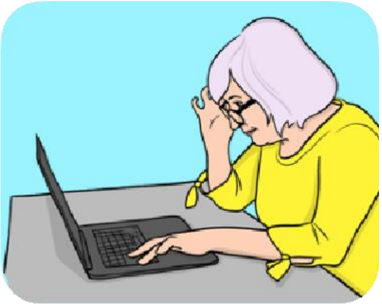
ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: theros.org.uk

ਸਾਡੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ 0300 102 3030 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ nurses@theros.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਭਾਈਚਾਰਾ ਹੈ:

www.theros.org.uk/online-community

ਆਖਰੀ ਸਮੀਖਿਆ: ਜਨਵਰੀ 2026
ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ: ਜਨਵਰੀ 2029

ਇਹ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਆਸਾਨ ਪੁਸਤਿਕਾ easy-read-online.co.uk ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ
ਇਸਦਾ ਅਨੁਵਾਦ AST Language Services ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ
ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ Photosymbols ਅਤੇ Shutterstock ਤੋਂ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ

©Royal Osteoporosis Society 2026। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖ਼ਵੇਂ ਹਨ।
Royal Osteoporosis Society England ਅਤੇ Wales (1102712), Scotland (SCO39755) ਅਤੇ Isle of Man (1284) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਹੈ। England ਅਤੇ Wales (04995013) ਅਤੇ Isle of Man ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕੰਪਨੀ (006188F) ਵਿੱਚ ਗਾਰੰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ ਲਿਮਟਿਡ ਵਜੋਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ।
ਰਜਿਸਟਰਡ ਪਤਾ: St. James House, Lower Bristol Road, Bath, BA2 3BH