

ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ (Bone Health)

ਸੀਜ਼ਰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖਤਰਾ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀਆਂ - ਬਹੁਤੇ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਾਰੇ

ਹੱਡੀਆਂ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਮਿਨਰਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਪਾਸਾ ਕੂਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਕੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਹੈ ਪਰ ਮਿਨਰਲਾਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਦਾ ਤਕੜਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਟੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਈਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਰਦ, ਉਚਾਈ ਵਿਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਵੀਂਆਂ ਵਲੋਂ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੱਡੀ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਢਾਂਚਾ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਣੀ ਕੁਝ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਗੁਆ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਜਾਂ ਮੁਟਾਈ ਗਵਾ ਬਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਓਸਟੀਆਪੀਨੀਆ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਜਾਂ ਮੁਟਾਈ ਗਵਾ ਬਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਮਿਲੀਅਨ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਦਾ ਹੱਡੀ ਦਾ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਹਰ 10 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਠ ਔਰਤਾਂ ਹਨ। ਪਤਲੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਵੱਧ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ:

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ
- ਕਾਫੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਾ ਲੈਣਾ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਛੇਤੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
- ਕੋਕੈਜ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਏਸ਼ੀਅਨ ਨਸਲ ਦੇ ਹੋਣਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਫਲ, ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ
- ਧੁੱਪ ਦੀ ਘਾਟ
- ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਟੀਰੋਇਡਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਉਪਰ ਧੁੱਪ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਤਲੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਸੀਜ਼ਰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਹੱਡੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਚੰਗਾਪਣ ਅਤੇ ਅਸਥਿਰਤਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਡਿਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਡਿਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਗੇਤੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਬਦਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੂਜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦੁੱਗਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰਦਾਂ ਨੇ ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਪਤਲੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਅਜੇ ਵੀ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਪਤਲੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ: ਫੀਨੋਬਾਰਬੀਟਲ, ਫੀਨੋਟੋਇਨ (ਡਾਇਲੈਨਟਿਨ), ਪ੍ਰਾਈਮੀਡੋਨ (ਮਾਈਸੋਲੀਨ), ਕਾਰਬਾਮਾਜ਼ਾਪੀਨ (ਟੈਗਰੇਟੋਲ, ਟੈਗਰੇਟੋਲ ਸੀ ਆਰ) ਅਤੇ ਵਾਲਪ੍ਰੋਏਟ (ਡੈਪਾਕੀਨੋ, ਡੈਪਾਕੋਟੋ, ਇਪੀਵਾਲ)।

ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ?

ਪਿਛਲੇ 15 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਇੰਨੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਖੋਜ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗੈਬਾਪਿਨਟਿਨ (ਨਿਊਰੋਨਟਿਨ)
- ਲੈਮੋਟ੍ਰੀਜੀਨ (ਲੈਮੀਸਟਾਲ)
- ਲੀਵੇਟਾਈਰੈਸੇਟਾਮ (ਕੈਪਰਾ)
- ਪ੍ਰੀਗੈਬਾਲਿਨ (ਲਿਰੀਕਾ)
- ਟੋਪੀਰਾਮੇਟ (ਟੋਪਾਮੈਕਸ)

ਮੈਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੀ/ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਸੀਜ਼ਰ ਨਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਿਹੜੀ ਸੀਜ਼ਰ ਮੁੜ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪਤਲੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਕੁਝ ਖਾਣੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੈਮਨ ਅਤੇ ਮੈਕਰੋਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਕੋਡ ਲਿਵਰ ਆਇਲ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਦੇ ਹੋਰ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁੱਧ, ਬਰੈਂਡ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਾਧੂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਔਸਤ ਟੀਨੇਜਰ (ਜਵਾਨ) ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1200 – 1500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। 25 ਅਤੇ 55 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਸਤ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1200 – 1500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸਟਰੋਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ (ਉਹ ਹਾਰਮੋਨ ਜਿਹੜਾ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ) ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਕ ਆਮ ਔਰਤ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਉਹ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਛੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1000 – 1500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਖਰੀਦ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲਵੇ ਜਿਸ ਦੀ ਹਰ ਗੋਲੀ ਵਿਚ 400 ਆਈ ਯੂ (ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਨਿਟਸ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਉੱਥੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਮਿਨਰਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਹਰਬਲ ਵਸਤ ਲੈਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪੈੜ ਰੱਖਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਹੋ ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸੰਘਣੇਪਣ (ਬੋਨ ਡੈਨਸਿਟੀ) ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੀ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸੰਘਣੇਪਣ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੋਨ ਡੈਨਸਿਟੀ ਟੈਸਟ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਪਤਲੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਟੈਸਟ ਅਕਸਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਡੀ ਐਕਸ ਏ ਸਕੈਨ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡੀ ਐਕਸ ਏ ਭਾਵ ਡਿਊਲ ਐਨਰਜੀ ਐਕਸਰੇ ਅਬਜ਼ੋਰਪਟੀਓਮੀਟਰੀ। ਡੀ ਐਕਸ ਏ ਐਕਸਰੇ ਦੀ ਇਕ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਮਿਣਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਸੰਘਣੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਆਮ ਬੋਨ ਡੈਨਸਿਟੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਕੈਨਾਂ ਨਾਲ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਡੀ ਐਕਸ ਏ ਸਕੈਨ ਇਹ ਦਿਖਾਏ ਕਿ ਮੇਰੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਮੱਠਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਹਾਰਮੋਨ, ਕਾਲਸੀਟੋਨੀਅਨ, ਬਾਇਓਫੋਸਫੋਨੇਟਸ, ਪੈਰਾਥਾਇਰਾਇਡ ਹਾਰਮੋਨ ਅਤੇ ਸਲੈਕਟਿਵ ਰਿਸੈਪਟਰ ਮੋਡੂਲੇਟਰਜ਼ ਨਾਂ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਿੱਧਾ ਕਾਰਨ ਡਿਗਣਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿਚ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੇਡਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਠੋਕਰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਢਿੱਲੇ ਰੱਗ, ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋ। ਤਿਲਕਵੀਆਂ ਫਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਉਤਰਨ ਵੇਲੇ ਡੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਫੜੋ। ਜੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੌਂਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋਵੋ, ਪੈਰ ਉਖੜਦਾ ਹੋਵੇ, ਚੱਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਥਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਿਗਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਰਾਂ, ਡਿਗਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਡਿਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਾਰਪੈਟ ਅਤੇ ਪੈਡਿੰਗ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਜਨਵਰੀ 2008 ਵਿਚ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ (ਐੱਸ ਪੀ)

ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#2500-900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

ਫੋਨ: (604) 875-6704 ਫੈਕਸ: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com