

Strong Bones - Strong Life

मजबूत हड्डियाँ • सक्रिय जीवन

Agra Moves Better 2026

AOS जन-जागरूकता अभियान

हड्डियों की कमजोरी अक्सर बिना किसी स्पष्ट लक्षण के रहती है - fracture होने से पहले पहचानें।

1

Risk पहचानें

50+, menopause, previous fracture, steroids

2

BMD / DEXA कराएँ

Bone health की जाँच और fracture risk का आकलन

3

Prevention अपनाएँ

Calcium • Protein • Vitamin D • Exercise • Fall safety

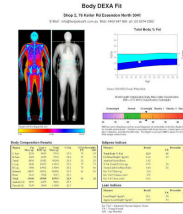
कलाई, रीढ़ और कूल्हे के fracture को हल्के में न लें

कैसे विशेष सावधानी रखनी चाहिए?

- 50 वर्ष से अधिक आयु
- Menopause के बाद महिलाएँ
- पहले छोटी गिरावट में fracture हुआ हो
- लम्बे समय से steroid दवाएँ
- Diabetes, smoking, alcohol या कम धूप
- परिवार में hip fracture का इतिहास

अब क्या करें?

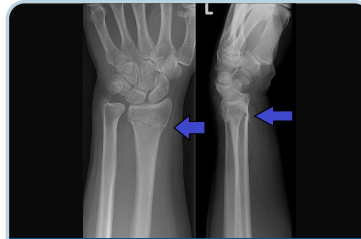
- BMD / DEXA के बारे में orthopaedic surgeon से पूछें
- Calcium, Protein और Vitamin D पर ध्यान दें
- Walking, strength और balance exercises करें
- Bathroom grip, anti-slip mat और night light लगाएँ
- पहला fracture भविष्य के fracture रोकने का अवसर है



DEXA / BMD



रीढ़ (Vertebral)



कलाई (Wrist)



कूल्हा (Hip)



स्वस्थ हड्डियाँ, स्वस्थ समाज

AOS आपके साथ है - जागरूकता, जाँच, सही उपचार और fracture prevention के लिए।

Better Bones • Better Life • Better Agra

यह सामग्री केवल जन-जागरूकता हेतु है। व्यक्तिगत जाँच, दवा या उपचार के लिए अपने orthopaedic surgeon से मिलें।