

Mga Suplementong Pangkalusugan ng Musculoskeletal

Ang ilang suplemento ay sumusuporta sa kalusugan ng buto at kasu-kasuan, habang marami ang sobrang ibinebenta — nakakatulong ang pag-alamin kung alin sa mga ito ang may ebidensya.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ano ang nararamdaman mo

Maaaring mapansin mo ang pagkakasikip at sakit sa iyong mga kasukasuan, lalo na pagkatapos magpahinga o sa unang bahagi ng umaga. Ang arthritis na dulot ng pagkasira ay madalas na nagpapahirap sa mga pang-araw-araw na gawain. Maaaring mahirapan ka sa mga simpleng galaw tulad ng pag-abot sa likod upang isara ang bra o pagtupi ng iyong kamiseta. Maaaring lumala ang sakit pagkatapos ng aktibidad o kapag nakatulog ka sa gilid, na nagdudulot ng pagkagambala sa iyong pahinga.

Maaaring talakayin ng iyong doktor ang mga nutritional supplement upang matulungan ang pamamahala ng mga sintomas na ito. Ang glucosamine at chondroitin sulfate ay karaniwang mga pagpipilian. Mayroon itong mahusay na profile ng kaligtasan at maaaring maglingkod bilang paunang paggamot para sa maraming pasyente na may osteoarthritis. Sinusuportahan ng ebidensya ang glucosamine sulfate sa pagbabawas ng sakit at pagpapabuti ng function. Maaari rin nitong tulungan ang pag-regulate ng pinsala sa kasukasuan sa tuhod. Gayunpaman, ang mga hindi nasasagot na katanungan tungkol sa pangmatagalang epekto at dosage ang nagpipigil sa isang definitibong pagpapatibay. Mayroon ding kakulangan sa substansyal na ebidensya upang ganap na patibayin ang mga agent na ito para sa lahat.

Kung hindi hadlang ang gastusin, ang mga supplement na ito ay maaaring makatwirang mga pagpipilian bilang bahagi ng mas malawak na plano para sa symptomatic primary osteoarthritis ng kamay. Bukod dito, ang n-3 polyunsaturated fatty acids ay epektibo sa pagpapagaan ng sakit at pagpapabuti ng function ng kasukasuan sa mga pasyenteng may osteoarthritis. Para sa mga geriatric na pasyente na hindi makapag-ehersisyo, ang espesipikong nutritional supplementation lamang ay maaaring magbigay ng benepisyo.

Pagkatapos ng operasyon, tulad ng anterior cruciate ligament reconstruction, ang adjuvant oral supplementation na naglalaman ng collagen, hyaluronic acid, chondroitin sulfate, at plasma proteins ay

maaaring dagdagan ang epektybidang ng physical therapy. Ang pamamaraang ito ay maaaring magpaikli ng oras na kailangan upang bumalik sa aktibidad bago ang pinsala at bawasan ang pangangailangan para sa gamot sa sakit. Ang intravenous protein o amino acid supplementation ay nag-aalok din ng mga benepisyo para sa mga pasyenteng nasa ilalim ng total joint replacement, bagaman ang mga epekto sa lakas ng kalamnan at function ay halo-halo.

Ang nutritional optimization ay nauugnay sa pagpapabuti ng mga resulta para sa mga pasyenteng nasa ilalim ng spine surgery. Ito ay malaki ang pagbaba sa mga gastusin sa ospital sa pamamagitan ng pagbaba ng mga rate ng pagpasok sa intensive care unit, mga komplikasyon na dulot ng ospital, at mga impeksyon na nakuha sa ospital. Ang supplementation ng conditionally essential amino acid ay may protektibong epekto laban sa mga karaniwang komplikasyon at maagang pagkasira ng kalamnan ng eskeleto pagkatapos ng operative fixation ng mga fracture sa extremity at pelvic.

Sa kabila ng mga benepisyong ito, ang mga substansyal na hadlang sa nutritional optimization sa spine surgery ay kinabibilangan ng hindi consistent na mga protocol at hindi pagsunod ng pasyente. Kailangan ang standardization ng multidisciplinary na mga nutritional protocol. Kailangan pa ng karagdagang imbestigasyon upang matukoy ang epektibong mga perioperative nutritional protocol para sa spine surgery. Ang iyong doktor ay tutulungan kang gabayan ang mga pagpipiliang ito batay sa iyong mga partikular na pangangailangan at mga gabay na base sa ebidensya.

Ano ang nangyayari talaga

Ang iyong mga kasukasuan ay dinisenyo upang gumalaw nang maayos. Ang cartilage ay nagsisilbing shock absorber sa pagitan ng iyong mga buto. Ito ang makinis na patong sa mga dulo ng buto na pumipigil sa alitan. Kapag nasira ang patong na ito, nararamdaman mo ang sakit at katigasan. Ang pagkasira at pagkasira ay karaniwan sa osteoarthritis. Sinusubukan ng iyong katawan na ayusin ang pinsala, ngunit madalas hindi niya kayang makasabay.

Ang mga nutritional supplement ay naglalayong suportahan ang proseso ng pag-aayos. Halimbawa, ang glucosamine at chondroitin sulfate ay maaaring tumulong sa pagpapanatili ng kalusugan ng cartilage. Mayroon silang mahusay na safety profile at mababang side effects. May ilang pasyente ang nakikita na binabawasan nito ang sakit at pinapabuti ang function. Gayunpaman, hindi sapat ang ebidensya upang garantisadong magbigay ng resulta para sa lahat. Hindi pa namin alam ang pinakamainam na long-term dosage para sa mga supplement na ito. Kaya, hindi namin maaaring definitibong ipagmalaki ang mga ito bilang gamot.

Ang iba pang supplement ay nakatuon sa pamamaga at kalusugan ng kalamnan. Ang N-3 polyunsaturated fatty acids ay maaaring magpahinga ng sakit at mapabuti ang function ng kasukasuan. Ang collagen at hyaluronic acid ay maaaring tumulong sa iyong katawan na gumaling nang mas mabilis pagkatapos ng operasyon. Maaari nitong maikli ang oras na kailangan upang bumalik sa iyong mga gawaing bago ang pinsala. Ito ay lalo pang makatulong kung ikaw ay nagpapagaling mula sa anterior cruciate ligament reconstruction.

Para sa mga matatanda o mga hindi makapag-ehersisyo, ang mga partikular na supplement ay maaaring magbigay ng direktang benepisyo. Ang intravenous protein o amino acids ay maaaring suportahan ang paggaling pagkatapos ng total joint replacement. Tumutulong ito upang labanan ang muscle wasting, na ang

pagkawala ng muscle mass pagkatapos ng operasyon. Ang tamang nutrisyon ay nagbabawas din ng gastusin sa ospital sa pamamagitan ng pagbaba ng panganib ng mga komplikasyon at impeksyon.

Sa spine surgery, ang nutritional optimization ay nagpapabuti ng mga resulta. Gayunpaman, ang hindi consistent na mga protocol at hindi pagsunod ng pasyente ay nananatiling malaking hadlang. Patuloy pa rin naming iminumungkahi ang pinakamainam na mga protocol para sa mga spine patient. Sa ngayon, ang mga supplement ay isa sa bahagi ng mas malawak na plano. Pinakamainam silang gumagana kasama ang physical therapy at iba pang mga treatment. Ang iyong surgeon ay tutulong sa iyo upang desisyunin kung ang mga ito ay angkop para sa iyong partikular na sitwasyon.

Ano ang inaasahan

Ang mga suplementong pampagkain ay maaaring magkaroon ng makabuluhang papel sa iyong kalusugan ng muskulo-eskeletiko, bagaman magkakaiba ang mga resulta. Para sa mga matatanda na hindi makapag-ehersisyo, ang mga partikular na suplemento ay maaaring magbigay ng malinaw na benepisyo. Kung ikaw ay mayroong operasyon sa pagpapalit ng kasu-kasuan, ang intravenous na protina o mga amino acid ay maaaring tumulong sa iyong paggaling, kahit hindi garantisadong makakakuha ka ng pagtaas ng lakas ng kalamnan. Para sa pangkalahatang sakit ng kasu-kasuan, ang mga suplemento tulad ng glucosamine at chondroitin sulfate ay may napakahusay na profile ng kaligtasan. Maaari silang magsilbing unang hakbang sa pamamahala ng arthritis na dulot ng pagkasira. Maaaring makita mong binabawasan nila ang sakit at pinapabuti ang pagganap na may kaunting side effects. Gayunpaman, hindi pa namin lubos na nauunawaan ang kanilang mga epekto sa pangmatagalan o ang pinakamainam na mga dosis. Ang kakulangan sa katiyakan na ito ay nangangahulugan na hindi namin maaaring bigyan sila ng definitibong pagpapatibay para sa lahat.

Kung mayroon kang osteoarthritis sa iyong kamay, ang mga suplementong ito ay maaaring maging makatwirang bahagi ng iyong plano ng paggamot kung ang gastusin ay hindi hadlang. Para sa osteoarthritis sa tuhod, ang glucosamine sulfate ay maaaring tumulong sa pag-regulate ng pinsala sa kasu-kasuan at pagpapagaan ng sakit. Ang mga omega-3 fatty acids (n-3 polyunsaturated fatty acids) ay epektibo din sa pagpapagaan ng sakit at pagpapabuti ng pagganap ng kasu-kasuan. Pagkatapos ng rekonstruksyon ng ligamento sa tuhod, ang mga suplementong naglalaman ng collagen, hyaluronic acid, at iba pang protina ay maaaring tumulong sa iyong muling pagbabalik sa mga aktibidad bago ang pinsala nang mas mabilis. Maaari mo ring kailanganin ang mas kaunting mga gamot pang-alis ng sakit sa panahong ito.

Para sa mga pasyente sa operasyon sa gulugod, ang paghahanda ng iyong katawan na may tamang nutrisyon bago ang operasyon ay nauugnay sa mas magagandang resulta. Ito ay kilala bilang perioperative nutritional optimization. Tumutulong ito sa pagbawas ng mga gastusin sa ospital sa pamamagitan ng pagbaba ng panganib ng pagpasok sa intensive care at impeksyon. Gayunpaman, mahirap sundin ang mga planong nutrisyonal na ito dahil sa hindi magkakasamang mga gabay o mga isyu sa personal na pagsunod. Patuloy pa rin kaming nagsisiyasat sa pinakamainam na mga protokol para sa operasyon sa gulugod. Sa huli, habang ang mga suplemento ay maaaring sumuporta sa iyong paggaling at pagpapagaan ng sakit, sila ay gumagana nang pinakamainam bilang bahagi ng mas malawak na plano ng pag-aalaga na kasama ang physical therapy at propesyonal na gabay medikal.