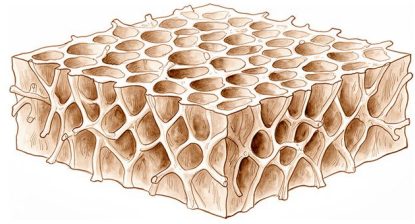


ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ

ਹੱਡੀ ਜੀਵਿਤ ਟਿਸ਼ੂ ਹੈ; ਉਮਰ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ) ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਧੂ-ਛਤੀ ਵਰਗਾ ਢਾਂਚਾ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ③ ④ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਢੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਬ੍ਰਾ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਧਕਣਾ ਵੀ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸੁਵਿਧਾ ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਾਸੇ ਸੌਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਦ ਵੀ ਆਮ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਈਨਰਲ ਘਣਤਾ (decreased bone mineral density) ਹੈ, ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਆਰਥੋਸਕੋਪਿਕ ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ਼ ਮੁਰੰਮਤ (arthroscopic rotator cuff repair) ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉੱਤਮ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੰਢੇ ਵਿੱਚ ਫਟੇ ਹੋਏ ਟੈਂਡਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ ਕੈਮਰੇ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (Osteoporosis) ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਲ ਜਟਿਲਤਾ ਦਰਾਂ (complication rates) ਘੱਟ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਜਰੀਆਂ ਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ ਕਿ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ਼ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉੱਚ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਫੀਮਰਲ ਨੈੱਕ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (femoral neck fractures) ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਦਰਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੰਢੇ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਭੰਗੂਰ (ਭੁੱਭੁਲੀਆਂ) ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘਣੀ ਮਧੂ-ਮੱਖੀ ਦੇ ਛੱਤੀ (honeycomb) ਵਾਂਗ ਸੋਚੋ। ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਛੱਤੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਛੋਕੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਣਤਰ ਭੁੱਭੁਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ

ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ) ਤੱਕ ਕੋਈ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਘੇ (shoulder) ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ 1 ਅਤੇ 3 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਜਰੀ (reoperations) ਦਾ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਰਿਪੱਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜੋਖਮ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਅਰਥੋਸਕੋਪਿਕ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਮੁਰੰਮਤ (arthroscopic rotator cuff repair) ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੁੱਲ ਜਟਿਲਤਾ ਦਰਾਂ ਘੱਟ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਘਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2-ਸਾਲ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੈਰ-ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਟਿਕ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 90-ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਗਲੋਬਲ ਪੀਰੀਅਡ (global period) ਦੌਰਾਨ ਚਿਕਿਤਸਕ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਦਰ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਵਧਾਨ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ, ਲਗਾਤਾਰ ਹੱਡੀ ਸੀਮੈਂਟ ਅਤੇ ਮਾਨਕੀਕ੍ਰਿਤ ਇਲਾਜ ਪਰਕਿਊਟੇਨੀਅਸ ਵਰਟੇਬ੍ਰੋਪਲਾਸਟੀ (percutaneous vertebroplasty) ਲਈ ਚੰਗੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਹਨ। 5.5 ml ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੰਜੈਕਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੱਡੀ ਸੀਮੈਂਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪਰਕਿਊਟੇਨੀਅਸ ਵਰਟੇਬ੍ਰੋਪਲਾਸਟੀ ਲਈ ਚੰਗੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਦਮ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਚੀਨੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਸਿਧਾਂਤਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਆਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਕੀਪੰਕਚਰ (Acupuncture) ਕਲੀਨਿਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਦਖਲ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਟੈਰੀਪੈਰਾਟਾਈਡ (teriparatide) ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਪਟੀਮਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਖੁਰਾਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ (personalized dosing strategies) ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਘਣਤਾ-ਅਧਾਰਤ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਮਾਡਲ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਟੀਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (precision medicine) ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਐਨਾਬੋਲਿਕ-ਤੋਂ-ਐਂਟੀ-ਰਿਜ਼ਾਰਪਟਿਵ ਥੈਰੇਪੀ (Sequential anabolic-to-anti-resorptive therapy) ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਪੋਸਟਮੋਨੋਪੌਜ਼ਲ ਆਬਾਦੀਆਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਵੀਂ ਹੱਡੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹੋ। ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਟੁੱਟਣ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ, ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦੇ ਸਕੈਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢਾਲਣ ਵਰਗੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰਣਨੀਤੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਦੇਸ਼ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਨਵੀਂ ਹੱਡੀ ਦੀ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਝਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਹੱਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲਿਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ—ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪਾਈਨਲ ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰਾਂ ਲਈ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸੀਮੈਂਟ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ—ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਾਲ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਲਈ ਵੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਸਰਜਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣਾ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੱਡੀ ਦੀ ਘਣਤਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਮੁਰੰਮਤ ਵਰਗੀਆਂ ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੈ, ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ। ਇਸਨੂੰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਕੋਈ ਭਿੰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਿਨ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਰਹਿ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਕਦਮ ਰਾਹੀਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ।