

ਥੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ

ਕੁਝ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਕਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ — ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਬਤ ਹਨ।

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 ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਇਹ ਘਿਸਾਅ-ਪਹਿਨਾਅ ਥੈਰਾਪੀ (wear-and-tear arthritis) ਅਕਸਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਚਾਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਬ੍ਰਾ ਬੰਨ੍ਹਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਟ ਨੂੰ ਪੈਂਟ ਵਿੱਚ ਢੁਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਰਦ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ (nutritional supplements) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਸਾਮਾਈਨ ਅਤੇ ਕੇਂਡ੍ਰੋਇਟਿਨ ਸਲਫੇਟ ਆਮ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (osteoarthritis) ਵਾਲੇ ਕਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਲੂਕੋਸਾਮਾਈਨ ਸਲਫੇਟ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਬੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਵੀ ਅਨੁੱਤੀ ਸਵਾਲ ਬਾਕੀ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇਸਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਲਾਗਤ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਬਣੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਲਈ ਲੱਛਣਾਤਮਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵਜੋਂ ਯੁਕਤੀਸੰਗਤ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, n-3 ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਡ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਬੁੱਢੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜੋ ਵਰਕਆਊਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਸਿਰਫ਼ ਖਾਸ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰਜਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਂਟੀਰੀਅਰ ਕ੍ਰੂਸ਼ੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਰੀਕਨਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ (anterior cruciate ligament reconstruction) ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੋਲਾਜਨ, ਹਾਇਐਲੂਰੋਨਿਕ ਐਸਿਡ, ਕੇਂਡ੍ਰੋਇਟਿਨ ਸਲਫੇਟ ਅਤੇ ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਐਡਜੂਵੈਂਟ ਔਰਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਭੌਤਿਕ ਥੈਰਾਪੀ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਨਾਲ ਚੋਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਜੋੜ ਰੀਪਲੇਸਮੈਂਟ (total joint replacement) ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇੰਟਰਵੇਨਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਹਨ।

ਸਪਾਈਨ ਸਰਜਰੀ (spine surgery) ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਕੂਲੀਕਰਨ (nutritional optimization) ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਨੂੰ ਖੂਬ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਤੀਆ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਪੈਲਵਿਕ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ (extremity and pelvic fractures) ਦੀ ਓਪਰੇਟਿਵ ਫਿਕਸੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ (skeletal muscle wasting) ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਸਪਾਈਨ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲੀਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਥਿਰ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬਹੁ-ਵਿਸ਼ਾਵਲੀ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਂ ਦਾ ਮਾਨਕੀਕਰਨ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਸਪਾਈਨ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪੇਰੀਆਪਰੇਟਿਵ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸਥੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਨੇਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ਾਕ ਐਬਜ਼ਾਰਬਰ (shock absorber) ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਚਿਕਨੀ ਪਰਤ ਹੈ ਜੋ ਰਾਗੜ੍ਹ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਰਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (osteoarthritis) ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਕਸਰ ਇਸ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ (nutritional supplements) ਇਸ ਮੁਰੰਮਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਗਲੂਕੋਸਾਮਾਈਨ (glucosamine) ਅਤੇ ਚੌਂਡ੍ਰੋਇਟਿਨ ਸਲਫੇਟ (chondroitin sulfate) ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਆੜਤਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ (side effects) ਘੱਟ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਥੂਤ ਇੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਹਨਾਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ (dosage) ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਇਸ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਹੋਰ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਸੋਜ (inflammation) ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। N-3 ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਡ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ (polyunsaturated fatty acids) ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਲਾਜਨ (collagen) ਅਤੇ ਹਾਈਅਲੂਰੋਨਿਕ ਐਸਿਡ (hyaluronic acid) ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚੋਟ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਰੀਅਰ ਕ੍ਰੂਸ਼ੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਰੀਕਨਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ (anterior cruciate ligament reconstruction) ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।

ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਵਰਕਆਊਟ (exercise) ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਖਾਸ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਸਿੱਧਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨਟ੍ਰਾਵੇਨਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (Intravenous protein) ਜਾਂ ਐਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਕੁੱਲ ਜੋੜ ਬਦਲਾਅ (total joint replacement) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਘਟਣ (muscle wasting), ਜੋ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੁੰਜ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ, ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ (spine surgery) ਵਿੱਚ, ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਕੂਲਨ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੰਗਤ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਮੰਨਣਾ (nonadherence) ਅਜੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਤੱਕ, ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਹ ਭੌਤਿਕ ਥੈਰੇਪੀ (physical therapy) ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਨਤੀਜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜੋ ਵਰਕਆਊਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਖਾਸ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਸਪੱਸ਼ਟ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੰਟਰਾਵੇਨਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਗਰੰਟੀਡ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ, ਗਲੂਕੋਸਾਮਾਈਨ ਅਤੇ ਕੋਂਡ੍ਰੋਇਟਿਨ ਸਲਫੇਟ ਵਰਗੀਆਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਸਣ-ਪਿਸਣ ਵਾਲੇ ਆਰਥਰਾਈਟਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਦਰਦ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਘੱਟ ਪਾਸ਼ਬਾਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਇਸ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਸਦੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਆਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਯੁਕਤੀਬੱਧ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਲਾਗਤ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਘੁਟਣ (ਕਨੀ) ਦੇ ਆਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਸ ਲਈ, ਗਲੂਕੋਸਾਮਾਈਨ ਸਲਫੇਟ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ (n-3 ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਡ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ) ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਘੁਟਣ ਦੀ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਮੁੜ-ਬਣਾਤ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੋਲਾਜਨ, ਹਾਈਅਲੂਰੋਨਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਪੈਰੀਆਪਰੇਟਿਵ ਪੋਸ਼ਣ ਅਨੁਕੂਲੀਕਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਐਡਮਿਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੰਗਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਪਾਲਣਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਇਹਨਾਂ ਪੋਸ਼ਣ ਯੋਜਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵਜੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।