

ਸਿਗਰਤ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ

ਸਿਗਰਤ ਪੀਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਘਾਵਾਂ ਦੇ ਭਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਧੀਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 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

ਸਿਗਰਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਔਰਥੋਪੈਡਿਕ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਵੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਸਿਹਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੰਬਾਕੂ ਸਮੇਤ, ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘੁਟਣ ਜਾਂ ਨਿੱਕੀ ਪਿਠ ਦੀ ਜੋੜੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਗਰਤ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਕੁੱਲ ਘੁਟਣ ਦੀ ਜੋੜੀ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਰਾਬ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੰਬਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਿਗਰਤ ਪੀਣ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਤ ਛੱਡੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰਵਾਇਤੀ ਸਿਗਰਤਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਕੰਬਰ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਬ੍ਰਾ ਬੰਨ੍ਹਣ ਜਾਂ ਸ਼ਰਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਧਕੇਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਕੈਫੋਇਡ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਸਿਗਰਤ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਸੰਯੋਜਨ (nonunion) ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੱਡੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਲਾਈ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਦਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ।

ਅਗਰਾਂਟ ਕ੍ਰੂਸੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (ACL) ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ, ਸਿਹਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਸਰਜਰੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗ੍ਰਾਫਟ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੀ-ਸਰਜਰੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਆਪਟੀਮਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਸ ਤੰਬਾਕੂ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਯੁਕਤ TLIF ਅਤੇ ਪੋਸਟਰੋਲੈਟਰਲ ਲੰਬਰਲ ਆਰਥੋਡੇਸਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਪਾਈਨਲ ਫਿਊਜ਼ਨ 'ਤੇ ਸਿਗਰਤ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਆਪਟੀਮਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵਜੋਂ ਗੈਰ-ਤੰਬਾਕੂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਵੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਚੱਜੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਖਰਾਬ ਹੋਈਆਂ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਟੈਂਡਨ (tendons) ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸਮ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟਾਂ, ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤੰਬਾਕੂ (smokeless tobacco), ਜਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀਆਂ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸਪਲਾਈ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਭੁਜਾ (shoulder) ਵਿੱਚ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਫ (rotator cuff) ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਕਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਂਡਨ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਗਰਮ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤੰਬਾਕੂ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰਵਾਇਤੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤੰਬਾਕੂ (Smokeless tobacco) ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਘੁਟਣੀ (knee) ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਰਾਬ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਅਗਲੇ ਕ੍ਰੂਸ਼ੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (anterior cruciate ligament) ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਤੁਹਾਡੀ ਘੁਟਣੀ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜੀ (wrist) ਵਿੱਚ ਸਕੈਫੋਇਡ (scaphoid) ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਯੂਨੀਅਨ (nonunions) ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਹੱਡੀ ਇਕੱਠੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ, ਤਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲਤ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘੁਟਣੀ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੌਰਾਨ, ਔਰਥੋਪੈਡਿਕ ਸਰਜਨਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਤੰਬਾਕੂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐਲੈਕਟਿਵ (elective) ਹਿੱਪ ਜਾਂ ਘੁਟਣੀ ਅਰਥੋਪਲਾਸਟੀ ਦੌਰਾਨ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਟਿਲ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਫਿਊਜ਼ਨ (spinal fusion) ਸਰਜਰੀਆਂ ਲਈ ਸੱਚ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਪ੍ਰੈਸੀਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਸਿਗਰਤ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਔਰਥੋਪੈਡਿਕ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੋਣਵੀਂ ਘੁਟਣ ਜਾਂ ਕੁਹਣੀ ਦੀ ਜੋੜੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਸੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਫ ਮੁਰੰਮਤ, ਸਕੈਫੋਇਡ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕ੍ਰੂਸ਼ੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਮੁੜ-ਬਣਾਈ ਵਰਗੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਮਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਤੁਮਾਕੀ ਅਤੇ ਸਿਗਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਤ ਨਾ ਪੀਉਂਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਤ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਲਈ, ਪੈਕ-ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਵਿਰਤੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਮ ਕੀਤੀ ਗਈ

ਤੁਮਾਕੀ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰਵਾਇਤੀ ਸਿਗਰਤ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਖਰਾਬ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਤੁਮਾਕੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੁਟਣ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਮੁੜ-ਬਣਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਜਰੀ ਦੀਆਂ ਉੱਚ ਦਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਿਗਰਤ ਪੀਣੇ ਦਾ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਤੁਮਾਕੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੈਵਿਕ ਇਲਾਜ ਕਈ ਵਾਰ ਜਟਿਲ ਪਿੱਠ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਡੀ ਦੇ ਜੁੜਨ 'ਤੇ ਸਿਗਰਤ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਤੁਮਾਕੀ ਘੁਟਣ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਮਾਕੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਮਾਕੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਸਾਨ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੱਚ ਬੋਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਣ।