

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਜਿਸਨੂੰ 'ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① 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

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੱਖਰਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਰਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਗ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (stress fractures) ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਫਟਣਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘੁਟਣ (knee) ਵਿੱਚ ਚੋਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘੁਟਣ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (ligament) ਦੇ ਫਟਣ ਦੇ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘੁਟਣ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ 'ਤੇ ਅਸਥਿਰਤਾ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ D ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ੍ਰੈਜ਼ਿਲਿਟੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (fragility fracture) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨੱਥ (hip) ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ 20 ng/mL ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਆਮ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਧੀਆ ਭਰੋਸੇ ਲਈ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ (supplements) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਘੇ (shoulder) ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਫ (rotator cuff) ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਂਡਨ (tendon) ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਬੂਤ ਹਾਲੇ ਵੀ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਲੈਣਾ ਖਰਚੇ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਕੋਲ ਫਟੇ ਹੋਏ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਿਰਫ਼ ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੱਥ ਦੀ ਫੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ (hand grip strength) ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਚਾਬੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਚਾਬੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕੁਝ ਤਣਾਵ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੱਚ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੈਜ਼ਿਲਿਟੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (fragility fracture) ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਮੁੱਖ ਸਰਜਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਿੱਪ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਕੋਲ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਘੱਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਗੰਭੀਰ ਚੋਟਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘੁਟਣ (knee) ਵਿੱਚ ਅੰਤਰੀਅਰ ਕ੍ਰੂਸ਼ੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (anterior cruciate ligament) ਦੇ ਫਟਣ ਜਾਂ ਰੀਕਨਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ (stress fractures) ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਦੁਹਰਾਏ ਗਏ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਬਾਰੀਕ ਦਰਾਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਥਲੀਟ ਹੋ ਜਾਂ ਫੌਜ ਵਰਗੇ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਸਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ (supplementation) ਘਾਟੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਗ ਚੋਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਟੈਂਡਨਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਟੈਂਡਨ ਉਹ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਰੱਸੀ ਵਰਗੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਬੂਤ ਸੀਮਿਤ ਹਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ੌਲਡਰ ਵਿੱਚ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਮੁਰੰਮਤ (rotator cuff repair) ਵਰਗੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਲ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਹੱਥ ਦੀ ਗ੍ਰਿੱਪ ਸ਼ਕਤੀ (hand grip strength) ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਵਰਗੇ ਕਾਰਕ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰਿਪੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਕੰਨੀ ਸਿਸਟਮ (musculoskeletal system) ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖਤਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਚੋਟਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘੁਟਣ (knee) ਵਿੱਚ ਅਗਲੇ ਕ੍ਰੂਸ਼ੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (anterior cruciate ligament) ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਜਾਂ ਰੀਕਨਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧ ਚਾਂਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸੰਬੰਧ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਹੈ।

ਜੇ ਬਾਲਗ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ (joint replacement) ਜਾਂ ਹਿੱਪ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰਜਨ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਮੀ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ (supplements) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਸਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਘੱਟ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਮਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਭਰਨ (tendon healing) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ਼ ਮੁਰੰਮਤ (rotator cuff repairs) ਵਿੱਚ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸਬੂਤ ਸੀਮਿਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਭਰਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਡੇਟਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਖਾਸ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਰਥੋਸਕੋਪਿਕ ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ਼ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਲਾਗਤ-ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਦਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਜਾਏ ਇਸਦੇ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੱਥ ਦੇ ਫੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ (hand grip strength) ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਪੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟਾਰਗੇਟਡ ਹਾਈਪੋਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ (musculoskeletal) ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਆਪਟੀਮਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸੁਧਾਰੇ ਗਏ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੈਜ਼ਿਲਿਟੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ (fragility fractures) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।