

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 ito

Ang mga nutritional supplement ay mga bitamina, mineral, o iba pang sangkap na iyong ininom upang suportahan ang iyong mga buto, kasu-kasuan, at kalamnan. Isipin mo ito bilang karagdagang mga bloke ng pagbuo para sa iyong katawan. Hindi ito lunas sa lahat, ngunit maaari itong tulungan ang iyong katawan na gumaling at manatiling malakas. Maaaring imungkahi ng iyong doktor ang mga ito sa iyo kung ikaw ay nagre-recover mula sa operasyon o nagpapamahala ng sakit sa kasu-kasuan.

Ginagamit ang mga supplement na ito ng maraming iba't ibang pasyente. Ang mga matatanda na hindi makapag-ehersisyo nang marami ay maaaring makakuha benepisyo mula sa mga partikular na nutrient tulad ng Vitamin D at whey protein. Ang mga taong mayroong total joint replacement surgery ay maaaring makatanggap ng protein sa pamamagitan ng ugat ng dugo upang tulungan ang kanilang mga kalamnan na gumaling. Kung mayroon kang wear-and-tear arthritis sa iyong mga tuhod o kamay, ang glucosamine at chondroitin sulfate ay karaniwang mga pagpipilian. Mayroon itong mahusay na safety profile at maaari itong tulungan na bawasan ang sakit at mapabuti ang iyong paggalaw.

Ang ilang supplement ay gumagana sa pamamagitan ng pag-suporta sa natural na proseso ng pag-aayos ng iyong katawan. Halimbawa, ang collagen at hyaluronic acid ay maaaring tulungan na maikli ang oras na kailangan upang bumalik sa iyong mga karaniwang gawain pagkatapos ng knee ligament surgery. Ang Omega-3 fatty acids (n-3 polyunsaturated fatty acids) ay maaaring tulungan na bawasan ang sakit at mapabuti ang function ng kasu-kasuan sa arthritis. Ang mga amino acid ay maaaring protektahan ang iyong mga kalamnan mula sa paghihilom pagkatapos ng fracture surgery. Habang ang mga tool na ito ay maaaring bawasan ang mga gastusin sa ospital sa pamamagitan ng pag-iwas sa mga komplikasyon, kailangan pa rin natin ang mas maraming pananaliksik upang malaman ang pinakamainam na long-term na dosis para sa lahat.

Gumagana ba ito?

Ang sagot ay nakadepende sa iyong partikular na kondisyon at mga layunin. Para sa mga matatanda, lalo na ang mga nagpapagaling mula sa fracture ng balangkas ng hita (hip fracture), ang targetadong nutrisyon ay maaaring magdulot ng tunay na pagkakaiba. Ang suporta sa nutrisyon sa pamamagitan ng pagkain at tulong ng dietitian ay mga hakbang na mababa ang panganib na maaaring mapabuti ang mga resulta ng paggaling. Para sa mga pasyente na hindi makapag-ehersisyo, ang mga supplement na may vitamin D at whey protein na mayaman sa leucine ay maaaring tumulong sa pagpapanatili ng masa ng kalamnan. Ang komprehensibong balanse na nutrisyon ay nakadugtong sa mas mababang rates ng komplikasyon at pagkamatay sa loob ng 120 araw pagkatapos ng operasyon para sa mga pasyenteng may fracture ng balangkas ng hita.

Kung ikaw ay mayroong palitan ng balangkas o operasyon ng ligamento, ang mga supplement ng protina at amino acid ay maaaring suportahan ang iyong paggaling. Tumutulong ang mga supplement na ito na maiwasan ang pagkawala ng masa ng kalamnan pagkatapos ng mga prosedura tulad ng total hip o knee replacement. Maaari rin nitong mapabuti ang lakas ng kalamnan, na tumutulong na bawasan ang panganib ng pagkahulog sa huli. Ang pagdaragdag ng mga nutrient na ito sa iyong paghahanda bago ang operasyon ay maaaring tumulong na muling makuha ang function nang mas mabilis. May ilang ebidensya na nagpapakita na ang suplementasyon ng amino acid ay maaaring bawasan ang mga gastong pangospital sa pamamagitan ng pagbawas ng mga impeksyon at pangangailangan sa intensive care. Gayunpaman, ang epekto sa aktwal na lakas ng kalamnan at function pagkatapos ng total joint replacement ay magkakaiba-iba.

Para sa osteoarthritis, o arthritis na dulot ng pagkasuot at pagkasira, ang mga supplement tulad ng glucosamine at chondroitin ay karaniwang ligtas. Maaari nitong bawasan ang sakit at mapabuti ang stiffness. Ang glucosamine sulfate ay nagpapakita ng pangako para sa osteoarthritis ng tuhod, bagaman may mga tanong pa tungkol sa mga epekto sa mahabang panahon. Ang mga omega-3 fatty acids ay maaari ring tumulong na bawasan ang sakit at mapabuti ang function ng balangkas. Pagkatapos ng rekonstruksyon ng anterior cruciate ligament, ang mga supplement na batay sa collagen ay maaaring tumulong na muling makabalik sa aktibidad nang mas maaga at gumamit ng mas kaunting gamot pang-sakit. Gayunpaman, ang suplementasyon ng creatine ay hindi nagbibigay ng mga benepisyo sa loob ng unang 12 linggo ng rehabilitasyon pagkatapos ng operasyong ito.

Sa kabuuan, ang mga supplement na ito ay hindi mga himala na gamot. Gumagana sila nang pinakamainam bilang bahagi ng mas malawak na plano na kasama ang physical therapy at medikal na alaga. Ang iyong doktor ay makakatulong sa iyo na magdesisyon kung ang mga ito ay angkop para sa iyo batay sa iyong natatanging pangangailangan sa kalusugan.

Tama ba ito para sa iyo?

Maaaring ang mga nutritional supplement ay angkop para sa iyo kung ikaw ay isang matatanda na hindi makapag-ehersisyo, o kung ikaw ay naghahanda para sa joint replacement o spine surgery. Para sa joint replacement, ang pagdaragdag ng protina sa iyong diyeta ay isang mura at madaling sundin na hakbang. Maaari nitong protektahan ang iyong mga kalamnan at bawasan ang panganib ng pagkahulog o pagbasag ng buto sa hinaharap. Ang ilang supplements, tulad ng mga may collagen o hyaluronic acid, ay maaaring makatulong sa

mabilis na pagbabalik sa iyong karaniwang mga gawin pagkatapos ng knee ligament surgery. Maaari rin nitong bawasan ang gamot sa sakit na kailangan mo.

Ang mga supplement na ito ay maaari ring bawasan ang gastusin sa ospital sa pamamagitan ng pagbawas ng seryosong komplikasyon at impeksyon. Para sa mga pasyenteng may hip fracture, ang tamang nutrisyon ay maaaring mapabuti ang rates ng pagbubuhay. Kung mayroon kang wear-and-tear arthritis, ang glucosamine at chondroitin ay ligtas na mga opsyon na maaaring magpahina ng sakit at mapabuti ang galaw. Karaniwang ginagamit ito bilang unang hakbang sa paggamot. Gayunpaman, walang matibay na ebidensya na pumipigil ito sa pinsala ng kasu-kasuan sa pangmatagalan. May mga tanong pa rin tungkol sa pinakamainam na dose at pangmatagalang epekto. Dahil dito, maaaring hindi ganap na suportahan ng iyong doktor ang mga ito para sa lahat.

Dapat mong talakayin ang mga opsyong ito sa iyong doktor. Ang mga hadlang tulad ng hindi consistent na payo o hirap sa pagsunod sa isang plano ay maaaring gawing mas mahirap ang tagumpay. Ang mga standardized na plano mula sa isang koponan ng mga eksperto ay madalas na mas epektibo. Kung ang gastusin ay hindi isang malaking isyu, ang mga supplement na ito ay maaaring maging makatwirang bahagi ng iyong pag-aalaga. Karaniwang mababa ang panganib nito, ngunit hindi ito solusyon sa lahat. Ang iyong doktor ang makakatulong sa iyo na desisyoin kung ang mga potensyal na benepisyo ay higit pa sa mga hindi tiyak na bagay para sa iyong partikular na sitwasyon.

Ang pangwakas na konklusyon

Ang mga suplementong pang-nutrisyon ay maaaring suportahan ang iyong paggaling at pamahalaan ang sakit ng kasu-kasuan, ngunit mas epektibo sila kapag kasama ang pisikal na terapiya at medikal na alaga. Ang protina at tiyak na mga amino acid ay tumutulong sa pagpapatibay ng lakas ng kalamnan pagkatapos ng operasyon, habang ang glucosamine at chondroitin ay maaaring bawasan ang mga sintomas ng osteoarthritis na may kaunting side effects. Laging pag-usapan ang mga opsyong ito sa iyong doktor upang matiyak na angkop ito sa iyong partikular na pangangailangan sa kalusugan.