

# 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 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।

## ਇਹ ਕੀ ਹੈ

ਪੋਸ਼ਣ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (Nutritional supplements) ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵਾਧੂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਬਲਾਕਾਂ ਵਜੋਂ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਕੋਈ ਜਾਦੂਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਕਆਊਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਅਤੇ ਵੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਰਗੇ ਖਾਸ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਲ ਜੋੜ ਬਦਲਣ (total joint replacement) ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਸਿਰੇ (vein) ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘੁਟਣ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਘਸਣ-ਪਿਸਣ ਵਾਲਾ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (wear-and-tear arthritis) ਹੈ, ਤਾਂ ਗਲੂਕੋਸਾਮਾਈਨ ਅਤੇ ਕੋਂਡ੍ਰੋਇਟਿਨ ਸਲਫੇਟ ਆਮ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਾਲ-ਢਾਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਮੁਰੰਮਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੋਲਾਜਨ ਅਤੇ ਹਾਈਅਲੂਰੋਨਿਕ ਐਸਿਡ ਘੁਟਣ ਦੀ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ (n-3 ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ) ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਫੈਕਚਰ (ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ) ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਟੂਲ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਖਰਚੇ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਕੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜੋ ਹਿੱਪ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਟਾਰਗੇਟਡ ਪੋਸ਼ਣ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੌਖਿਕ ਪੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਡਾਇਟੇਟਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਘੱਟ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜੋ ਵਰਕਆਊਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਲਿਊਸੀਨ-ਯੁਕਤ ਵੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ

ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੁੰਜ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਿੱਪ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 120 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਕੁੱਲ ਹਿੱਪ ਜਾਂ ਕੁੱਲ ਕੁਹਣੀ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਵਰਗੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਨੇ ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਅਤੇ ਇੰਟੈਨਸਿਵ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁੱਲ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸਲ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ, ਜਾਂ ਘਸਾਈ-ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਲਈ, ਗਲੂਕੋਸਾਮਾਈਨ ਅਤੇ ਕੋਂਡ੍ਰੋਟੀਨ ਵਰਗੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਇਹ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਲੂਕੋਸਾਮਾਈਨ ਸਲਫੇਟ ਕੁਹਣੀ ਦੇ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਲਈ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਬਾਕੀ ਹਨ। ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਵੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਂਟੀਰੀਅਰ ਕ੍ਰੂਸੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਰੀਕੰਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੋਲਾਜਨ-ਅਧਾਰਤ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਦਰਦ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕ੍ਰੀਏਟੀਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਨਰਵਾਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਸਾਰੰਸ਼ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਜਾਦੂਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਭੌਤਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ।

## ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜੋ ਵਰਕਆਊਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜੋੜਨਾ ਇੱਕ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਲਾਜਨ ਜਾਂ ਹਾਈਅਲੂਰੋਨਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲੇ, ਗੋਡੇ ਦੀ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਲਦੀ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਹਣੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਬਚਾਅ ਦਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਨਣ-ਘਸਣ ਵਾਲਾ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਲੂਕੋਸਾਮਾਈਨ ਅਤੇ ਕੋਂਡ੍ਰੋਇਟਿਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜੋ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਾਲ-ਫਿਰਾਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਬਾਕੀ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਸਥਿਰ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲੀ ਵਰਗੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਤੋਂ ਮਾਨਕ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਲਾਗਤ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਯੁਕਤੀਸ਼ਭਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲਾਭ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੈਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

# ਸਿੱਟਾ

---

ਪੇਸ਼ਣ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਗਲੂਕੋਸਾਮਾਈਨ ਅਤੇ ਕੋਂਡ੍ਰੋਇਟਿਨ ਘੱਟ ਪਾਰਸ਼ਵ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।