

ਔਰਲ ਸਟੀਰੋਇਡ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਭਰਪਾਈ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਟੀਰੋਇਡ ਟੈਬਲੇਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਰਪਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਦੀ ਹੈ — ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

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।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਟੀਰੋਇਡ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਫ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ। **ਪ੍ਰੋਡਨੀਸੋਲੋਨ, ਪ੍ਰੋਡਨੀਸੋਨ ਜਾਂ ਡੈਕਸਾਮੇਥਾਸੋਨ** ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮੁੱਲਵਾਨ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਜ਼ਰੂਰੀ, ਇਲਾਜ ਹਨ: ਇਹ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਤਿ-ਸਰਗਰਮ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਐਸਥਮ, COPD, ਅਤੇ ਸੋਜ ਅਤੇ ਆਟੋਇਮਿਊਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰੋਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੱਸੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਅਸਰ ਹਨ ਜੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਪਯੋਗੀ ਗੱਲ ਸਧਾਰਨ ਹੈ: **ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਟੀਰੋਇਡ ਲੈਂਦੇ ਹੋ:** ਕਿਹੜੀ ਇੱਕ, ਕਿਹੜੀ ਖੁਰਾਕ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਹੋ।

ਇੱਥੇ “ਸਟੀਰੋਇਡ” ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ

“ਸਟੀਰੋਇਡ” ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੰਨੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ **ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡ ਟੈਬਲੇਟਾਂ** (ਪ੍ਰੋਡਨੀਸੋਲੋਨ, ਪ੍ਰੋਡਨੀਸੋਨ ਅਤੇ ਡੈਕਸਾਮੇਥਾਸੋਨ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹਨ) ਬਾਰੇ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ **ਜੋੜ ਜਾਂ ਟੈਂਡਨ ਵਿੱਚ ਸਟੀਰੋਇਡ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ** ਵਰਗੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਥਾਨਕ ਖੁਰਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕਲੇ ਦਰਦਨਾਕ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ (ਸਾਡੇ ਕੋਲ **ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ** ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਪੰਨਾ ਹੈ)। ਅਤੇ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ **ਐਨਾਬੋਲਿਕ, ਮਾਸ-ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਟੀਰੋਇਡ** ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਖਰੇ ਹਨ, ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ “ਸਟੀਰੋਇਡ” ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਉਹਨਾਂ ਟੈਬਲੇਟਾਂ ਤੋਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਸਟੀਰੋਇਡ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ

ਸਟੀਰੋਇਡ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੱਡੀਆਂ (ਸਕੈਲੇਟਨ) 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਮੂੰਹ ਰਾਹੇ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਟੀਰੋਇਡ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਚਿਕਿਤਸਕ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਪਤਲਾਪਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਰਜਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭਰਪਾਈ (heal) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਕਸੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧਾਰਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਹਸ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਦਿਨਕਿਰਿਆਤਮਕ ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਨੁਕਸਾਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ, ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਲਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।
- ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਟੀਰਾਇਡ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਟੀਨ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੂਲ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਪਰਿਪੱਕ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ **ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ** (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਈਸਫਾਸਫੋਨੇਟ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਸਟੀਰਾਇਡ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਯੁਕਤੀਸੰਗਤ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ **ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ** ਪੇਜ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਟੀਰਾਇਡ, ਘਾਅ ਦੇ ਭਰਨ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣ

ਸਟੀਰਾਇਡ ਸੋਜ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਬਦਲਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹੀ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘਾਅ ਦੇ ਭਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਾਅ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਟੀਰਾਇਡ ਲੈਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਪਤਲੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਲਾਜ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਦਾਗ਼ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਟਕਰਾਉਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਘਾਅ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇਗੀ, ਅਤੇ ਭਰ ਰਹੇ ਕਟਾਅ (incision) ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਤ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ) ਵਾਂਗ, ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਭਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਸਟੀਰਾਇਡ — ਦੋ ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂ

ਇਹ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਇਸਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

1. ਆਪਣੇ ਸਟੀਰਾਇਡ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟੀਰਾਇਡ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਟੀਰਾਇਡ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਟੀਰਾਇਡ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

2. ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ “ਕਵਰੇਜ” ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਵਾਧੂ ਸਟੀਰਾਇਡ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਨਿਯਮਤ ਸਟੀਰਾਇਡ ਗੋਲੀਆਂ ਨੇ ਉਸ ਕੁਦਰਤੀ ਜਵਾਬ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੀਰਾਇਡ ਦੀ **ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ** (ਅਕਸਰ ਡਰਿੱਪ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ **ਤਣਾਅ-ਖੁਰਾਕ** ਜਾਂ **ਸਟੀਰਾਇਡ ਕਵਰੇਜ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਐਨਾਥੀਸੀਆ ਟੀਮ ਇਸਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੁਝ ਵੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਟੀਰਾਇਡ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਟੀਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਤਲਬ — ਵਿਹਾਰਕ ਹਿੱਸਾ

- **ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਟੀਰੋਇਡ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ**, ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੋ: ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ, ਕਿੰਨੀ ਖੁਰਾਕ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਟੀਰੋਇਡ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਅਲਰਟ ਬ੍ਰੇਸਲੈਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਲਿਆਓ।
- **ਖੁਦ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਟੀਰੋਇਡ ਬੰਦ ਜਾਂ ਬਦਲੋ ਨਹੀਂ**। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਲਿਖਤੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ।
- **ਹੱਡੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ** ਜੇਕਰ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ: ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (ਸਾਡੀ **ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ** ਪੇਜ ਦੇਖੋ)।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਪੇਜ ਸਟੀਰੋਇਡ ਗੋਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਸਟੀਰੋਇਡ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਸ-ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਟੀਰੋਇਡਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਸਟੀਰੋਇਡ ਲੈ ਰਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਈਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ **ਸਟੀਰੋਇਡ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ** (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ **ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਲਗਨ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ**: ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ। **ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ**, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਸਟੀਰੋਇਡ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।
- ਘਾਅ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ **ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ**: ਵਧਦੀ **ਲਾਲੀ, ਸੋਜ, ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਦਰਦ, ਰਸਾ ਜਾਂ ਪੁੱਜ**, ਇੱਕ ਘਾਅ ਜੋ **ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ**, ਜਾਂ **ਬੁਖਾਰ**। ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਂਗ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਟੀਰੋਇਡਾਂ ਨਾਲ **ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ**, ਤਾਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਵਧੇਰੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।