

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।

ਇਹ ਕੀ ਹੈ

ਧੂਮਰਪਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਔਰਥੋਪੈਡਿਕ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਫਿਊਜ਼ਨ ਅਤੇ ਟੈਂਡਨ ਦੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹਨਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਕੋਟਿਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਇਮਪਲਾਂਟਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਢਾਂਚੇ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਪਕਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਟੈਂਡਨਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਧੂਮਰਪਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖਤਰਾ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਕ-ਸਾਲ (pack-years) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਧੂਮਰਪਾਨ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਕੰਧ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਂਡਨਾਂ ਦੇ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਧੂਮਰਪਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਜਾਂ ਨਿੱਤਲ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਦੌਰਾਨ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਧੂਮਰਪਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਨ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲਾ ਤੰਬਾਕੂ ਵੀ ਗੋਡੇ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ACL ਰੀਕਨਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੀਵਿਜ਼ਨ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਿਨਾਂ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲਾ ਤੰਬਾਕੂ ਸਿਰਫ਼ ਧੂਮਰਪਾਨ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਕੈਫਾਇਡ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ACL ਰੀਕਨਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਨਾਂ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੀ ਤੰਬਾਕੂ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸਫਲਤਾ ਦਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨਿਸਕਸ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਲਈ ਛੱਡਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਕੁਝ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਫਿਊਜ਼ਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਲਾਗਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਛੱਡਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਸਿਗਰਤ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਰਪਾਈ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਿਗਰਤਾਂ, ਚਿਬਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੰਬਾਕੂ, ਅਤੇ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਸਮੇਤ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰੇਗਾ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਫਿਊਜ਼ਨ ਲਈ, ਸਿਗਰਤ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਰਮਣ, ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਉੱਚ ਦਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਨੱਥ ਦੇ ਬਦਲਾਅ, ਭੁਜਾ ਦੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਫਿਊਜ਼ਨ ਲਈ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿਬਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤੰਬਾਕੂ ਵੀ ਖਤਰੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਸਬੂਤ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਗਰਤ ਪੀਣਾ ਕੁਝ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਰਪਾਈ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੱਡਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਖਤਰੇ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸਿਗਰਤ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਭਰਪਾਈ ਨੂੰ ਰਵਾਇਤੀ ਸਿਗਰਤਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਬੂਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਫਿਊਜ਼ਨ ਲਈ, ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਿਗਰਤ ਪੀਣੇ ਨਾਲ ਐਕਸ-ਰੇ 'ਤੇ ਫਿਊਜ਼ਨ ਦੇ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਤ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਕਾਰਜਾਤਮਕਤਾ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਗੋਡੇ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਲਈ, ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 30 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਗਰਤ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧੇਰੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੂਰਵ-ਸਿਗਰਤ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਸਿਗਰਤ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਦਰਦ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਿਗਰਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਟੋਡੀ ਦੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਰਾਬ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਾਰਜਾਤਮਕਤਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ACL ਰੀਕਨਸਟਰਕਸ਼ਨ (ACL ਰੀਕਨਸਟਰਕਸ਼ਨ) ਵਿੱਚ ਮਿਸ਼ਰਤ ਤਸਵੀਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਰਤ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਾਫਟ ਅਸਫਲਤਾ ਦਰ ਗੈਰ-ਸਿਗਰਤ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਖਰਾਬ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਸਥਿਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਸਰਜਰੀ ਤਕਨੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਫਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਿਗਰਤ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭਰਪਾਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਥੋਪੈਡਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਕਾਰਜਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ।

ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ?

ਸਿਗਰਤ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਔਰਥੋਪੈਡਿਕ ਸਰਜਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਰਪਾਈ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਪ, ਘੁਟਣ ਅਤੇ ਕੰਧ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਬਦਲਵੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ, ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਟੀਅਰਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ, ACL ਰੀਕੰਸਟਰਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਫਿਊਜ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲਾ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਭਰਪਾਈ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਰਵਾਇਤੀ ਸਿਗਰਤਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਖਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਸਿਗਰਤ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਦਰ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਰਜਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੱਧ ਬਾਕੀ ਬਚੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਕੰਧ ਦੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਰਾਤਾਂ ਰੁਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਰਤ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਲਾਗਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ

ਲਈ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਦਮ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਿਰਭਰਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭਰਪਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਤ ਪੀਣ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਅਦਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲਤਾ (ਜਿੱਥੇ ਹੱਡੀਆਂ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ), ਟੈਂਡਨ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਰੀਵੀਜ਼ਨ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੇ ਵੱਧ ਮੌਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਫਲ ਭਰਪਾਈ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਿਮ ਨਤੀਜਾ

ਸਿਗਰਤ ਪੀਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੇ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਅਸਥੀ-ਸ਼ਲਿਆ (orthopaedic) ਸ਼ਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਭਰਪਾਈ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਤ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭਰਪਾਈ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਲਾਗਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਦਮ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਤ ਛੱਡੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਗਰਤ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸੰਕਰਮਣ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਸ਼ੀ (revision surgery) ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।