

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।

ਇਹ ਕੀ ਹੈ

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਇੱਕ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਿੱਪ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਘੱਟ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਪੱਧਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਘਾਟੀ ਅੱਗੇ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੂਸੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (anterior cruciate ligament) ਦੇ ਫਟਣ ਅਤੇ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਵੱਧ ਚਾਂਸਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਕੁੱਦਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਫੌਜੀ ਬਲਿੱਕੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (stress fractures) ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਘਾਟੀ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਇਸ ਘਾਟੀ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਇਸਦੀਆਂ ਰੋਕਥਾਮ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਫ ਮੁਰੰਮਤ (rotator cuff repair) ਵਿੱਚ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸਬੂਤ ਹੁਣ ਤੱਕ ਘੱਟ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਟੈਂਡਨ ਸਮੂਹ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਾਟੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਘਾਅ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਨਾਲ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਵਿਟਾਮਿਨ D3 ਇਲਾਜ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਮਿਊਨ ਫੈਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਕੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦਾ ਪੱਧਰ 20 ng/mL ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਰਲ ਐਨਾਥੀਸੀਆ (general anesthesia) ਹੇਠ ਹਿੱਪ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਰਥੋਸਕੋਪਿਕ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਫ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ, ਸਭ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗੈਰ-ਚੁਣਵੀਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ (nonselective supplementation) ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਲਾਗਤ-ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਬਚਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮਤ ਸਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਆਰਥੋਪਲਾਸਟੀ (arthroplasty) ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਘਾਟੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਹੱਥ ਦੀ ਫੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਟੀਚੇਬੱਧ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਚਯਾਪਚਯ (metabolic) ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਆਪਟੀਮਾਈਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਕਾਫੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਕੁੱਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਬਾਰੇ ਸਬੂਤ ਮਿਸ਼ਰਤ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਆਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਭਰਪਾਈ ਦਾ ਵੀ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਹਰ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਦਰਦ ਲਈ ਜਾਦੂਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ (joint replacement) ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ D ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਲ ਘੁਟਣ ਜਾਂ ਨੱਥ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਾਟ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਦਰ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਹੀ ਕਰਨ ਲਈ 300,000 ਇਕਾਈਆਂ (U) ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵੱਡੀ ਖੁਰਾਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੁੱਲ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਕਿ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦਿਨ 50,000 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈਆਂ ਦੇਣ ਨਾਲ ਪਲੇਸਬੋ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਲਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਜਾਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਇਸ ਲਈ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਸਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੇ ਅੰਤਰਾਲ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ (high-intensity interval training) ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦਾ ਸੰਯੋਗ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਘਣਤਾ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਘਾਟ ਨੂੰ ਅਸਹੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਟੀਚੇਬੱਧ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਫ੍ਰੈਗਿਲਿਟੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ (fragility fractures) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਘੱਟ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸੁਧਾਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਘੱਟ ਯਕੀਨੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਘੱਟ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਅਗਲੇ ਕ੍ਰੋਸੇਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (anterior cruciate ligament) ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਖੇਡ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ, ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਟੈਂਡਨ ਭਰਪਾਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ ਮੁਰੰਮਤਾਂ (rotator cuff repairs) ਵਿੱਚ, ਸਬੂਤ ਸੀਮਿਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰਿਆ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੀ ਦੈਨਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਸੁਧਾਰ ਖੁਰਾਕ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਿਡਾਰੀ, ਫੌਜੀ ਜਵਾਨ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਲਾਭਵੰਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘੱਟ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਦੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਫਟਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਫੈਕਚਰ (stress fractures) ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹਿੱਪ ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਸੱਚ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫ੍ਰੈਗਿਲਿਟੀ ਫੈਕਚਰ (fragility fractures) ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ। ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਮੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ਼ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਘਾਅ ਦੇ ਧੀਮੇ ਭਰਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ D ਲੈਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਿਰਫ਼ 33.7% ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਮਿਆਰੀ ਮੱਧਮ-ਤੋਂ-ਉੱਚ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਧਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ 300,000 ਇਕਾਈਆਂ (U) ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੁੱਲ ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਐਲੀਟ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚੇਟ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਲਈ ਵਰਕਆਊਟ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਭਰਾਅ ਲਈ ਸਬੂਤ ਸੀਮਿਤ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਨੁਕਸਾਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਗੰਭੀਰ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਦੇਣਾ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੋਲੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਸਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਿੱਟਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ (supplements) ਲੈਣ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ (joint replacement) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਨਤੀਜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ 33.7% ਹੀ ਮਾਮੂਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇ। ਖੇਡ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਟੈਂਡਨ ਦੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਲਈ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।