

# ਭਾਰ, ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਓਵਰਵੇਟ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਭਾਰੀ ਥੋੜੀ ਕਮੀ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ 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

ਮੋਟਾਪਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਕੈਨੀਕਲ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਿਸਟਮਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਡੂੰਘੀ ਸੋਜ (inflammation) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉੱਚ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਘੁਟਣਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਘਸਾਈ-ਪੁਟਾਈ ਵਾਲੇ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (wear-and-tear arthritis) ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਜ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਵਜ਼ਨ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੈਨਿਸਕਸ ਟੀਅਰ (meniscus tears) ਵਰਗੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) ਨੂੰ ਇਕਲੌਤੇ ਅਧਾਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਟੋਟਲ ਜੋੜ ਆਰਥਰੋਪਲਾਸਟੀ (primary total joint arthroplasty) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਅੰਬੂਲੇਟਰੀ ਸਰਜੀਕਲ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) 40 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) 45 ਨੂੰ ਸੀਮੇਂਟਲੈੱਸ ਟੋਟਲ ਕਨੀ ਆਰਥਰੋਪਲਾਸਟੀ (cementless total knee arthroplasty) ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਮਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) 45 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਡੇਟਾ ਸੀਮਿਤ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਮਾਮਲੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਸਰਜੀਕਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ ਕੁਝ ਰੋਬੋਟਿਕ-ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਘੁਟਣ ਸਰਜਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਕੈਨੀਕਲ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਡਰਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਖ਼ਤੀ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਐਨਾਟੋਮੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਢਾਲੇਗਾ।

## ਕੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ (joint replacement) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰੋਕੀਟਿਸ ਅਤੇ ਇਮਪਲਾਂਟ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਨੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ

ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ, ਸਧਾਰਨ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। 45 ਦਾ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) ਸੀਮੈਂਟਲੈੱਸ ਘੁਟਣੇ ਦੇ ਬਦਲਾਅ (knee replacement) ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਮਾ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, 45 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ BMI ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਿਸ਼ਕਰਸ਼ ਕੱਢਣ ਲਈ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਸਨ।

ਮੋਟਾਪਾ ਇੱਕ ਸਿਸਟਮਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਮਕੈਨੀਕਲ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੋਜ (inflammation) ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮੋਟਾਪਾ ਕੰਡੂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ (shoulder replacement) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਰੀਵਿਜ਼ਨ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦਾ। ਇਹ ਘੁਟਣੇ ਦੇ ਮੈਨੀਪੁਲੇਸ਼ਨ (manipulation) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਖ਼ਤੀ (stiffness) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਕੁਹਣੀ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਕੁਹਣੀ ਦੇ ਅਰਥੋਸਕੋਪੀ (hip arthroscopy) ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਮੋਟੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਧਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਧਾਰਨ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸਬੂਤ ਸੀਮਿਤ ਜਾਂ ਮਿਸ਼ਰਤ ਹਨ। ਮੋਟੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁਟਣੇ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਟੀਬੀਅਲ ਸਟੈਮ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ (tibial stem extensions) ਬਾਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਡੇਟਾ ਅਧੂਰਾ ਹੈ। ਘੱਟ-ਸਤੀਮਤਾ ਵਾਲੇ ਡੇਟਾ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਖਾਸ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੁਝ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉੱਚ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਰੋਬੋਟਿਕ ਘੁਟਣੇ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਮਕੈਨੀਕਲ ਅਸਫਲਤਾ ਦਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੋਟਾਪਾ ਘੁਟਣੇ ਦੇ ਅਰਥੋਸਕੋਪੀ ਅਤੇ ਯੂਨੀਕੰਪਾਰਟਮੈਂਟਲ ਘੁਟਣੇ ਦੇ ਬਦਲਾਅ (unicompartmental knee replacement) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਜੋਖਮਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ। ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਲਈ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਜਰੀ (reoperation) ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੈਮਾਗਲੂਟਾਈਡ (Semaglutide) ਕੁਹਣੀ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਬੈਰੀਟ੍ਰਿਕ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਮਪਲਾਂਟ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੋਟਾਪਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਲਈ ਕੰਡੂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਰੀਵਿਜ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹੋਰ ਕੰਡੂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਸਬੂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਵੇਗਾ।

## ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਪਹਿਨਣ-ਘਸਣ ਵਾਲੀ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਹੈ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉੱਚ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, 40 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਐਂਥੁਲੇਟਰੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। 45 ਦਾ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਕੁਝ ਘੁਟਣ (knee) ਬਦਲਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਮਾ ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਨ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੋਟਾਪਾ ਸਿਰਫ਼ ਮਕੈਨੀਕਲ ਤਣਾਅ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਿਸਟਮਿਕ ਸੋਜ (systemic inflammation) ਰਾਹੀਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜੋਖਮ ਝੇਲਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੋਟੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਸ਼ਕ ਘੁਟਣ ਬਦਲਣ (partial knee replacements) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਜਰੀ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਟੁੱਟਣ (fractures) ਲਈ ਕੰਡੂ ਦੇ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਮਪਲਾਂਟ ਢਿੱਲੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵੀ ਝੇਲਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਧੁਨਿਕ ਸਰਜਰੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਇਮਪਲਾਂਟਾਂ ਨੇ ਉੱਚ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਕ (hip) ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੋਟਾਪਾ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਜਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੈਮਾਗਲੂਟਾਈਡ (Semaglutide) ਨਿੱਕ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬੈਰੀਟ੍ਰਿਕ ਸਰਜਰੀ (bariatric surgery) ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ। ਘੁਟਣ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ (knee stiffness) ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਲਈ, ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਐਨੇਸਥੀਸੀਆ ਦੇ ਤਹਿਤ ਮੈਨੀਪੁਲੇਸ਼ਨ (manipulation under anesthesia) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਰਾਬ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾਂਦਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਤੈਅ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਜ਼ਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਢੁਕਵੇਂ ਉਮੀਦਵਾਰ ਹੋ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਟੀਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਂਝਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਮੁੱਖ ਨੁਕਤਾ

---

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਉੱਚ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। 45 ਤੱਕ ਦਾ BMI ਗੇਡੇ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਮਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਸਟਮਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਕੈਨੀਕਲ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।