

Timbang, Obesidad at Kalusugan ng Kasu-kasuan

Ang sobrang bigat ay nagdudulot ng stress sa mga kasu-kasuan at nagpapataas ng panganib sa operasyon; kahit kaunting pagbaba ng timbang ay makakapagpahina ng mga sintomas at makakapagpaganda ng resulta.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang nararamdaman mo

Maaaring mapansin mo na mas malalim at mas patuloy ang sakit ng iyong kasukasuan kumpara sa dati. Ito ay dahil ang obesity ay higit pa sa mekanikal na bigat sa tuhod; ito ay isang sistematikong sakit na may malalim na mga epekto ng pamamaga sa kalusugan ng kasukasuan. Ang karagdagang timbang ay nagdudulot ng stress sa iyong mga kasukasuan, ngunit ang pamamaga ay nagdaragdag sa sakit. Maaaring maranasan mo ang sakit na ito kahit naka-rest ka.

Ang mga pang-araw-araw na gawain ay maaaring maging mahirap. Ang mga simpleng galaw tulad ng pag-abot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra o pagtupi ng damit ay maaaring magdulot ng matulis na discomfort. Maaaring mahirapan kang matulog sa iyong gilid dahil ang pressure ay nagpapalala sa pamagang kasukasuan. Madalas na lumala ang sakit pagkatapos ng aktibidad, na nag-iwan sa iyo ng stiff at masakit. Maaari ka ring maramdaman ang stiffness kapag gising ka muna sa umaga.

Mahalagang malaman na ang timbang ng iyong katawan ay hindi nagtatakda ng iyong resulta. Ang pagtaas ng severity ng obesity ay hindi nauugnay sa mas mataas na rates ng postoperative stiffness pagkatapos ng total knee arthroplasty. Ang iyong surgeon ay makakatulong upang pamahalaan ang mga sintomas na ito sa pamamagitan ng custom na surgical planning at pag-aalaga sa ibang kondisyon sa kalusugan. Ang pagtuon sa mga lugar na ito ay makakatulong upang makamit mo ang mga resulta na katulad ng mga pasyente na may normal na BMIs.

Ang pag-aalala lamang sa stiffness ay hindi dapat maging hadlang sa surgery kapag klinikal na indikado. Gayundin, ang class ng obesity ay hindi nauugnay sa incidence, timing, o invasiveness ng reoperations pagkatapos ng total hip arthroplasty. Ang ten-year functional outcomes at revision rates ay hindi nagbibigay-daan upang limitahan ang access sa surgery batay sa body mass index. Ang iyong surgeon ay masusuri ang iyong

mga partikular na pangangailangan upang masiguro na makakatanggap ka ng pinakamahusay na pag-aalaga na posible.

Ano ang talagang nangyayari

Ang iyong mga kasu-kasuan ay higit pa sa simpleng bisagra. Ito ay mga kumplikadong sistema kung saan nagtatagpo ang mga buto, na may proteksyon ng makinis na kartilago. Isipin ang kartilago bilang isang shock absorber o gasket na nagpapahintulot sa iyong mga buto na dumulas nang hindi nagkukuskos. Sa obesity, ang sistemang ito ay nahaharap sa dalawang uri ng stress. Una, ang mechanical load. Ang sobrang bigat ay pumipiga sa mga kasu-kasuang ito sa bawat hakbang.

Ngunit lumalalim ang problema kaysa sa bigat lamang. Ang obesity ay isang systemic na sakit. Ito ay nagdudulot ng malalim na mga epekto ng pamamaga para sa kalusugan ng iyong mga kasu-kasuan. Inilalabas ng iyong katawan ang mga kemikal na nag-iirita sa lining ng kasu-kasuan. Ang pamamagang ito ay maaaring pabilisin ang pagkasira, kahit na tila manageable ang mechanical pressure. Hindi ito tungkol lamang sa gravity; ito ay tungkol sa biyolohiya.

Ang kombinasyon ng pressure at pamamaga ang nagpapakita kung bakit karaniwang lumalala ang mga sintomas habang tumataas ang body mass index. Maaaring makaramdam ka ng stiffness o sakit dahil ang kapaligiran ng kasu-kasuan ay hostile. Mas mabilis na nagde-degrade ang makinis na coating sa dulo ng iyong mga buto. Ang mga tissue sa paligid ng kasu-kasuan ay namamaga at sensitibo. Ito ang dahilan kung bakit kritikal ang pamamahala ng iyong timbang para sa long-term na kalusugan ng kasu-kasuan.

Gayunpaman, ang mataas na body mass index ay hindi nangangahulugan na hindi ka kabilang sa treatment. Ang kasalukuyang ebidensya ay nagpapakita na ang obesity class ay hindi nauugnay sa incidence, timing, o invasiveness ng reoperations pagkatapos ng total hip arthroplasty. Ang body mass index na 45 ay isang ligtas na cut-off para sa cementless total knee arthroplasty. Ang pagtaas ng severity ng obesity ay hindi nauugnay sa mas mataas na rates ng postoperative stiffness pagkatapos ng total knee arthroplasty.

Ang iyong surgeon ay nakatuon sa pamamahala ng preoperative comorbidities at custom na surgical planning. Ang pamamaraang ito ay maaaring makamit ang mga resulta na katumbas ng mga ng mga pasyente na may normal na BMIs sa ambulatory surgical centers. Ang body mass index ay hindi dapat maglingkod bilang exclusion criterion para sa primary total joint arthroplasty sa ambulatory surgical centers. Ang pagtataguyod ng mas inclusive, evidence-based na pagpili ng pasyente ay tumutulong sa iyo na makakuha ng kailangan mong paggamot.

Ang ten-year functional outcomes at revision rates ng total hip arthroplasty ay hindi nagdudulot ng paghihigpit sa access sa surgery batay sa body mass index. Ang kasalukuyang corpus ng literatura tungkol sa tibial stem extension sa total knee arthroplasty para sa mga obese na pasyente ay limitado at heterogeneous. Ito ay lumilikha ng uncertainty imbes na patunayan ang inefficacy. Kinakailangan ang mga future multicenter studies na may standardized implant designs, consistent na BMI stratification, at hindi bababa sa 10 taon ng follow-up bago maaaring gumawa ng definitive na konklusyon tungkol sa tibial stem extension sa mga obese na pasyente sa total knee arthroplasty.

Ano ang inaasahan

Ang iyong timbang ay higit pa sa isang numero sa timbangan. Ito ay isang sistematikong salik na nakakaapekto sa kalusugan ng iyong mga kasu-kasuan. Ang mas mataas na body mass index (BMI) ay maaaring magpalakas ng pamamaga sa iyong katawan. Ang sakit na ito sa buong katawan ay nakakaapekto sa pakiramdam at pag-andar ng iyong mga kasu-kasuan sa paglipas ng panahon. Gayunpaman, hindi ito awtomatikong nagdidiskwalipika sa iyo para sa operasyon.

Ang kasalukuyang ebidensya ay nagpapakita na ang mas mataas na body mass index ay hindi nagdudulot ng mas masamang resulta para sa maraming mga prosedura sa kasu-kasuan. Halimbawa, ang kabigatan ng obesidad ay hindi nauugnay sa mas mataas na rate ng pagkahigpit ng kasu-kasuan pagkatapos ng total knee replacement. Hindi rin ito nagdudulot ng mas masamang resulta kung kailangan mong manginam na sa ilalim ng anestesia upang muling mabawi ang galaw. Hindi gagamitin ng iyong doktor ang mga alalahanin sa pagkahigpit lamang upang pigilan ang iyong operasyon kung kinakailangan sa klinikal na aspeto.

Para sa mga prosedura sa balikat, ang klase ng obesidad ay hindi nagbabago ng panganib, oras, o pangangailangan para sa mga ulit na operasyon. Ang mga resulta sa loob ng sampung taon at ang mga rate ng revision ay hindi nagbibigay-daan upang limitahan ang access sa total hip replacement base sa BMI lamang. Sa katunayan, ang body mass index na 45 ay itinuturing na ligtas na hangganan para sa ilang mga uri ng knee replacement. Habang limitado ang datos para sa mas mataas na timbang, ang pagtuon sa pamamahala ng ibang kondisyon sa kalusugan at ang pagpapalano ng operasyon na angkop sa iyo ay maaaring tumulong upang makamit ang mga resulta na katulad ng mga pasyente na may normal na timbang.

Kung ikaw ay nag-aalala ng hip arthroscopy para sa impingement, maging mapagbantay na ang mga pasyenteng may obesidad at sobrang timbang ay nagkakaroon ng mas mataas na rate ng paglipat sa total hip replacement kumpara sa mga pasyenteng may normal na timbang. Ipinapahiwatig nito na ang mas maagang interbensyon ay maaaring makabuluhan para sa ilang mga tao.

Sa kabuuan, titingnan ng iyong doktor ang iyong pangkalahatang kalusugan, hindi lamang ang iyong timbang. Ang pamamahala ng mga kondisyon bago ang operasyon at ang maingat na pagpapalano ay maaaring magdulot ng matagumpay na resulta. Ang layunin ay mapabuti ang iyong kalidad ng buhay. Ang iyong pag-asa ay nakadepende sa isang personalisadong plano na tumutugon sa iyong mga tiyak na pangangailangan at kalagayan sa kalusugan.