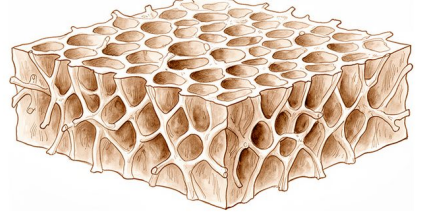


எலும்பு ஆரோக்கியம் மற்றும் எலும்பு மெலிவு நோய்



எலும்பு என்பது உயிருள்ள திசு; வயதாவதும், எலும்பு மெல்லுநோயும் (osteoporosis) ஏற்படுவதும் இதன் உள் மொட்டைச் சட்டத்தின் அமைப்பை மெலிவடையச் செய்கின்றன, இதனால் உடைவு ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து அதிகரிக்கிறது.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் மூளையில் இயக்கத்தின் போது மோசமடையும் வலியை நீங்கள் கவனிக்கலாம். உங்கள் பின்னால் சென்று பிராவை அணிய முயற்சிப்பது கடினமாக இருக்கலாம். சட்டையை உள்ளே மடிப்பதும் அசௌகரியமாகவோ அல்லது வலியாகவோ உணரலாம். இரவில் இந்த அசௌகரியம் பெரும்பாலும் அதிகரிக்கும், பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் தூங்குவது கடினமாக இருக்கும். இது நீங்கள் எலும்பு மினரல் அடர்த்தி குறைவாக இருந்தாலும் பொதுவானது, இது பலவீனமான எலும்புகளின் அறிகுறியாகும்.

இந்த அறிகுறிகள் இருந்தபோதிலும், பல நோயாளிகள் அர்த்தோஸ்கோபிக் ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தலுக்கு இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு சிறந்த முடிவுகளை அடைகிறார்கள். இந்த செயல்முறை மூளையில் கிழிந்த தசைநார்களை சரிசெய்ய சிறிய கேமராக்கள் மற்றும் கருவிகளைப் பயன்படுத்துகிறது. உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையை மதிப்பிட்டு சிறந்த அணுகுமுறையை தீர்மானிக்க உங்கள் மருத்துவர் உங்களை மதிப்பிடுவார். ஓஸ்டியோபோரோசிஸ் உங்களை இந்த அறுவை சிகிச்சை செய்ய தடுக்கக்கூடாது, ஏனெனில் மொத்த சிக்கல்களின் விகிதம் குறைவாகவே உள்ளது. இருப்பினும், ஓஸ்டியோபோரோசிஸ் இருப்பது சரிசெய்தலுக்குப் பிறகு ஒரு முதல் மூன்று ஆண்டுகளுக்குள் சிக்கல்கள் மற்றும் மீண்டும் செயல்படுத்துதல்களுக்கு உயர்ந்த ஆபத்தைக் கொண்டுள்ளது என்று அர்த்தம்.

ஓஸ்டியோபோரோசிஸ் உள்ள நோயாளிகள் ஆரோக்கியமான எலும்புகள் உள்ள நோயாளிகளுடன் ஒப்பிடும்போது ரோட்டேட்டர் கஃப் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் 90 நாட்களுக்குள் மருத்துவ பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள அதிக வாய்ப்பு உள்ளது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் எலும்பு ஆரோக்கியத்தை உங்கள் கவனிப்பு குழுவுடன் விவாதிப்பது முக்கியம். ஃபெமோரல் நெக்ஸ் முறிவுகளை அனுபவித்த நோயாளிகளில் ஓஸ்டியோபோரோசிஸ் மருந்து பயன்பாட்டின் குறைந்த விகிதங்கள் காணப்படுகின்றன, கூட வழிகாட்டுதல்கள் சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கும் போது. உங்கள் மீட்பு மற்றும் நீண்ட கால மூளை செயல்பாட்டை ஆதரிக்க உங்கள் எலும்பு அடர்த்தியை இப்போது சரிசெய்வது உதவும்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

ஓஸ்டியோபோரோசிஸ் (Osteoporosis) என்பது உங்கள் எலும்புகள் பலவீனமாகவும், உடைந்து போகக்கூடியதாகவும் மாறிவிட்டது என்று அர்த்தம். ஆரோக்கியமான எலும்பை ஒரு அடர்த்தியான தேனீ கூட்டைப் போல நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஓஸ்டியோபோரோசிஸில், அந்தத் தேனீ கூட்டின் துளைகள் பெரிதாகிவிடும். இது அமைப்பை உடைந்துபோகக்கூடியதாகவும், உடைவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகவும் மாற்றுகிறது. உடைப்பு ஏற்படும் வரை உங்களுக்கு எந்த வலியும் இருக்காது. இருப்பினும், பலவீனமான எலும்புகள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் மூட்டுகள் குணமடையும் விதத்தையும் பாதிக்கலாம்.

உதாரணமாக, உங்களுக்குத் தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சை நடந்தால், ஓஸ்டியோபோரோசிஸ் என்பது 1 மற்றும் 3 ஆண்டுகளில் சிக்கல்கள் மற்றும் மீண்டும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் ஆபத்தை உருவாக்கும் காரணியாகும். சிகிச்சையை இடத்தில் பிடித்து வைக்க எலும்பு போதுமான அளவு வலிமையாக இருக்க வேண்டும் என்பதே இதற்குக் காரணம். இருப்பினும், இந்த ஆபத்தைக் கருத்தில் கொண்டு, ஓஸ்டியோபோரோசிஸ் என்பது ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் ரோட்டேட்டர் கஃப் (rotator cuff) சரிசெய்தலுக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கக் காரணமாகக் கருதப்படக்கூடாது. மொத்த சிக்கல்களின் விகிதம் குறைவாகவே உள்ளது. உண்மையில், எலும்பு அடர்த்தி குறைந்தவர்களும் இந்த நடைமுறைக்குப் பிறகு 2 ஆண்டுகளுக்குச் சிறந்த முடிவுகளை அடைய முடியும்.

ஓஸ்டியோபோரோசிஸ் உங்களுக்கு வேறு சில பிரச்சினைகளின் ஆபத்தை அதிகரிக்கக்கூடும் என்பதை அறிவது முக்கியம். ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தலுக்குப் பிறகு, ஓஸ்டியோபோரோசிஸ் உள்ள நோயாளிகளிடையே, ஓஸ்டியோபோரோசிஸ் இல்லாத நோயாளிகளை விட, 90 நாள் மொத்தக் காலகட்டத்திற்குள் மருத்துவ சிக்கல்களின் நிகழ்வு அதிகமாக இருக்கலாம். அதாவது, அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் மூன்று மாதங்களில் கவனமான $\neg \vdash \square \wedge \mid$ (monitoring) தேவை.

உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் குணமடையும் செயல்முறைக்கு ஆதரவாக குறிப்பிட்ட தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தலாம். முதுகெலும்பு நடைமுறைகளுக்கு, தொடர்ச்சியான எலும்பு சிமெண்ட் மற்றும் தரப்படுத்தப்பட்ட சிகிச்சை என்பவை பெர்கியூட்டேனியஸ் வெர்டெப்ரோபிளாஸ்டி (percutaneous vertebroplasty) க்கு நல்ல மருத்துவ

முடிவுகளுக்கான உத்தரவாதமாகும். 5.5 மி.லி-க்கு மேற்பட்ட செலுத்தப்பட்ட எலும்பு சிமெண்ட் அளவு, பெர்கியூட்டேனியஸ் வெர்டெப்ரோபிளாஸ்டிக் க்கு நல்ல மருத்துவ முடிவுகளுக்கான உத்தரவாதமாக இருக்கலாம். இந்த படிநிலைகள் எலும்பை நிலைப்படுத்தவும், வலியைக் குறைக்கவும் உதவுகின்றன.

எலும்பு ஆரோக்கியத்தை நிர்வகிப்பதற்கான பல வழிகளும் உள்ளன. இயற்கை மரபு சீன மருந்து தயாரிப்புகள் புதிய மருந்துகளின் உருவாக்கத்திற்கும், ஓஸ்டியோபோரோசிஸ் நிர்வாகத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் ஒரு கோட்பாட்டு மற்றும் சோதனை அடிப்படையை வழங்குகின்றன. மருத்துவ நடைமுறையில் ஒரு உடல் ரீதியான தலையீடாக முதன்மையான ஓஸ்டியோபோரோசிஸின் அறிகுறிகளை மேம்படுத்துவதில் மருத்துவ குத்துச்சிகிச்சை (Acupuncture) ஊக்கமளிக்கும் செயல்திறனைக் காட்டுகிறது. மேலும், டெரிபாராடைட் (teriparatide) வழங்கும் நேரத்தை மேம்படுத்துவது, ஓஸ்டியோபோரோசிஸில் எலும்பு உருவாக்கத்தை மேம்படுத்தவும், உடைப்பு ஆபத்தைக் குறைக்கவும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட அளவீட்டு உத்தரவாதங்களை வழிநடத்தலாம்.

உங்கள் கவனிப்பு குழு உங்கள் எலும்புகளை வலிமையாக வைத்திருக்க வேலை செய்கிறது. எலும்பு அடர்த்தி அடிப்படையிலான வயது மாதிரி, ஓஸ்டியோபோரோசிஸ் தடுப்பு மற்றும் நிர்வாகத்தில் துல்லியமான மருத்துவ உத்தரவாதங்களின் உருவாக்கத்திற்கு உதவியாகவும், ஆதரவாகவும் இருக்கலாம். இது உங்கள் சிகிச்சையை உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகளுக்கு ஏற்ப வடிவமைக்க உதவுகிறது. தொடர்ச்சியான அனாபோலிக்-தொடர்ந்து-எதிர்ப்பு-உறிஞ்சுதல் (anabolic-to-anti-resorptive) சிகிச்சை, உயர் ஆபத்துள்ள பருவமடைந்த பிறகு உள்ள மக்கள்தொகைக்கு சிகிச்சை வழிகாட்டுதல்களைத் தீர்மானிக்கலாம். இந்த அணுகுமுறைகள் புதிய எலும்பை உருவாக்கவும், அதை மிக வேகமாக உடைவதைத் தடுக்கவும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் எதிர்காலம் பெரும்பாலும் எலும்பு ஆரோக்கியத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்கள் மருத்துவர் எவ்வளவு செயலூக்கத்துடன் நிர்வகிக்கிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்தது. ஓஸ்டியோபோரோசிஸ் என்பது எலும்புகள் பலவீனமாகவும், உடைந்து போகக்கூடியதாகவும் மாறும் ஒரு நிலையாகும். நவீன சிகிச்சையுடன், இது தவிர்க்க முடியாத வீழ்ச்சிக்கான தீர்ப்பு அல்ல. உங்கள் சிகிச்சையைத் தனிப்பயனாக்க எலும்பு அடர்த்தி ஸ்கேன்களைப் பயன்படுத்துதல் போன்ற புதிய அணுகுமுறைகள், உங்கள் மருத்துவருக்கு உங்களுக்காக ஒரு திட்டத்தை உருவாக்க உதவுகின்றன. இந்த தனிப்பயனாக்கப்பட்ட உத்தரப்பு உங்கள் எலும்புகளை வலுப்படுத்தவும், உடைதல்களின் ஆபத்தைக் குறைக்கவும் இலக்காகக் கொண்டுள்ளது.

உங்களுக்கு சிகிச்சை வழங்கப்பட்டால், நோக்கம் வலிமையை மீண்டும் கட்டியெழுப்புவதாகும். உங்கள் மருத்துவர் புதிய எலும்பு வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும் குறிப்பிட்ட மருந்துகள் அல்லது சிகிச்சைகளை பரிந்துரைக்கலாம். சில நோயாளிகள் வலியைக் குறைக்கவும், தினசரி வசதியை மேம்படுத்தவும் உதவக்கூடிய ஊசி மருத்துவம் (acupuncture) போன்ற உடல் ரீதியான தலையீடுகள் மூலம் நிவாரணம் காண்கிறார்கள். முக்கிய விஷயம் தொடர்ச்சியானது. சிகிச்சை நன்றாக நிர்வகிக்கப்படும்போது

(எடுத்துக்காட்டாக, முதுகெலும்பு நடைமுறைகளுக்கு சரியான அளவு எலும்பு சிமெண்ட் பயன்படுத்துதல்), உங்கள் இயக்கத்திறன் மற்றும் வாழ்க்கைத் தரத்தை ஆதரிக்கும் நிலையான, நேர்மறையான முடிவுகளை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்.

ஓஸ்டியோபோரோசிஸ் நிர்வகிக்கப்படாவிட்டால், ஆபத்துக்கள் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் அதிகரிக்கின்றன. பலவீனமான எலும்புகள் உடைதல்களுக்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது, இது கடுமையான சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கலாம். உதாரணமாக, ஓஸ்டியோபோரோசிஸ் உள்ள நோயாளிகள், ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தல் போன்ற பிற அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு மூன்று மாதங்களில் மருத்துவ பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள அதிக வாய்ப்புள்ளது. இருப்பினும், ஓஸ்டியோபோரோசிஸ் உள்ளது என்பது நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியாது என்று அர்த்தம் அல்ல. குறைந்த எலும்பு அடர்த்தியுடன் இருந்தாலும், பல நோயாளிகள் ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தல் போன்ற நடைமுறைகளுக்குப் பிறகு இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு சிறந்த முடிவுகளை அடைகிறார்கள். முக்கியமான கருத்து என்னவென்றால், ஓஸ்டியோபோரோசிஸ் என்பது ஒரு ஆபத்து காரணி, தடையில்லை. இது சிக்கல்கள் மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஒன்று மற்றும் மூன்று ஆண்டுகளில் மறு-அறுவை சிகிச்சைகளைத் தடுக்க கவனமான கவனிப்பைத் தேவைப்படுத்துகிறது.

மீட்பு அனைவருக்கும் வெவ்வேறாக உணர்கிறது. சில நாட்கள் மற்றவைக்கு விட எளிதாக இருக்கலாம். முன்னேறும் பாதை உங்கள் எலும்பு ஆரோக்கியத்தை நெருக்கமாக கண்காணிப்பதையும், உங்கள் சிகிச்சைத் திட்டத்தைப் பின்பற்றுவதையும் உள்ளடக்கியது. செயல்பாட்டுடன் இருப்பதன் மூலம், வலிமை மற்றும் சுயாதீனத்தைப் பராமரிக்க உங்களுக்கு சிறந்த வாய்ப்பை அளிக்கிறீர்கள். உங்கள் தேவைகள் மாறும்போது உங்கள் கவனிப்பு மாறுவதை உறுதி செய்ய, உங்கள் மருத்துவர் ஒவ்வொரு படத்திலும் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.