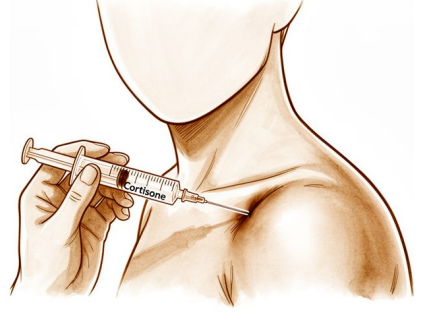


கார்டிசோன் மற்றும் கார்டிகோஸ்டிராய்ட் செலுத்துதல்கள்



ஒரு குர்டிகோஸ்டிராய்ட் செலுத்துதல் வலி | குறைக்கவும்
மறுசீரமைப்புக்கு ஆதரவாகவும் ஒரு மூட்டு அல்லது தசைநாணியில்
அழற்சியைத் தணிக்கும்.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் இடுப்பு, கால் முழங்கை, கை அல்லது தோளில் வலியைக் கவனிக்கலாம். இந்த வலி பெரும்பாலும் அழற்சி அல்லது காயப்பட்ட திசுக்களால் ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக, கால் முழங்கை ஆஸ்டியோஆர்தரைடிஸ் (மூட்டு அழற்சி) நடக்க கடினமாக்கும் கடுமையான வலியை உருவாக்கலாம். உங்கள் கையில், ட்ரீக்கர் விரல் அல்லது மென் திசு பிரச்சினைகள் போன்ற நிலைகள் எளிய இயக்கங்களை வலியுடன் ஆக்கலாம். நீங்கள் விரல்களை வளைக்கும் போது அல்லது பொருட்களைப் பிடிக்கும் போது கூர்மையான வலியை உணரலாம்.

வலி பெரும்பாலும் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் அதிகரிக்கிறது. பலர் விழித்தெழுந்த பிறகு, செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு அல்லது இரவில் வலி அதிகமாக இருப்பதைக் காண்கிறார்கள். பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் தூங்குவது குறிப்பாக சிரமமாக இருக்கலாம். தினசரி வேலைகள் சிரமமாக ஆகலாம். உங்கள் பின்னோக்கி சென்று ப்ரா அல்லது சட்டை மூடுவது போன்ற எளிய செயல்கள் சிரமமாக இருக்கலாம்.

ஓய்வு உதவுமா என்று நீங்கள் யோசிக்கலாம். ஓய்வு தற்காலிக நிவாரணம் அளித்தாலும், இயக்கத்திற்குப் பிறகு வலி மீண்டும் வரலாம். நீங்கள் கொர்ட்டிகோஸ்டிராய்ட் செலுத்தல்களைப் பெற்றிருந்தால், நிவாரணம் எவ்வளவு நேரம் நீடிக்கும் என்பதில் மாற்றங்களைக் கவனிக்கலாம். உயர் மருந்து செலுத்தல்கள் குறைந்த மருந்து விருப்பங்களை விட நீண்ட நிவாரணத்தை அளிக்கும். சிலருக்கு மற்றவர்களை விட

விரைவாக மீண்டும் செலுத்தல்கள் தேவைப்படலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், விரல் ஆர்த்ரைடிஸ் போன்றவை, பின்னர் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படாமல் தடுக்காது.

அனைத்து சிகிச்சைகளும் அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியாக வேலை செய்யாது என்பது முக்கியம். உதாரணமாக, கொர்ட்டிகோஸ்டிராய்ட்களை ஹையலுரோனிக் அமிலத்துடன் கலப்பது சிறுநீரக வலியை ஸ்டிராய்ட்களை மட்டும் பயன்படுத்துவதை விட சிறப்பாக குணப்படுத்தலாம். இருப்பினும், ட்ரீக்கர் விரலுக்கு, ஸ்டிராய்டுடன் லிடோகேனை சேர்ப்பது செயல்பாட்டின் போது வலியில் குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாடு ஏற்படுத்தாது. அதேபோல், கார்பல் டனல் வெளியேற்ற அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் செலுத்தல்கள் தொற்று அபாயத்தை அதிகரிக்காது, ஆனால் அவை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு தூண் வலியைத் தடுக்காது.

உங்கள் மருத்துவர் எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்பதை உங்களுக்கு புரிந்து கொள்ள உதவுவார். அவர்கள் உங்கள் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் மற்றும் மருத்துவ வரலாற்றை கருத்தில் கொள்வார். செலுத்தல்களுக்குப் பிறகும் வலி தொடர்ந்தால், அறுவை சிகிச்சை ஒரு விருப்பமாக இருக்கலாம். உதாரணமாக, இரு அறுவை சிகிச்சை நடைமுறைகளும் கொர்ட்டிகோஸ்டிராய்ட் செலுத்தல்களுக்குப் பிறகு வலியுள்ள விரல் கார்போமெட்டாகல் ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸிற்கு குறிப்பிடப்படுகின்றன. மீண்டும் செலுத்தல்கள் பொதுவாக பாதுகாப்பானவை மற்றும் தொடர்ந்து வெளியேற்ற அறுவை சிகிச்சைகளின் முடிவை பாதிக்காது.

உங்கள் உடலைக் கேளுங்கள். வலி தூக்கம் அல்லது தினசரி செயல்பாடுகளை பாதித்தால், உங்கள் மருத்துவரை பேசுங்கள். அவர்கள் உங்கள் சிகிச்சை திட்டத்தை மாற்றலாம். நீங்கள் வேறு வகையான செலுத்தல்கள் அல்லது அறுவை சிகிச்சைக்கு குறிப்பிடம் தேவைப்படலாம். இலக்கு வலியை குறைத்து உங்கள் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதாகும். நீங்கள் வலியின்றி இயங்கவும் உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையை அனுபவிக்கவும் உரிமை உண்டு.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

காயம் அல்லது அழுத்தம் ஆகியவற்றிற்கு எதிராக உடலின் இயற்கையான பதிலளிப்பு வீக்கம் ஆகும். இது குணமடைவதைத் தொடங்க உடல் அந்தப் பகுதிக்கு வேதிப்பொருட்களை அனுப்புகிறது, ஆனால் இந்த வேதிப்பொருட்கள் அருகிலுள்ள நரம்புகளையும் கிளர்ச்சி செய்யலாம். இந்தக் கிளர்ச்சி வலி, வீக்கம் மற்றும் கடுமையை உருவாக்குகிறது. இந்த செயல்முறை ஒரு மூட்டு அல்லது ஒரு தசைநாணிற்குச் சுற்றிலும் நடக்கும்போது, இது இயல்பான இயக்கத்தைப் பாதிக்கிறது.

கார்டிகோஸ்டிராய்டுகள் வலிமையான எதிர்ப்பு வீக்க மருந்துகள். பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்கு செலுத்தப்படும்போது, அவை இந்த அதிக செயலில் உள்ள நோயெதிர்ப்பு பதிலளிப்பை அமைதிப்படுத்துகின்றன. அவை அரிந்த மூட்டுமெல்லிய திசு அல்லது கிழிந்த திசு போன்ற அடிப்படை அமைப்பு சேதத்தை குணப்படுத்துவதில்லை. மாறாக, அவை உங்கள் வலியை உருவாக்கும் வீக்கம் மற்றும் வேதிக்கிளர்ச்சியைக் குறைக்கின்றன. இந்த நிவாரணம் உங்களுக்கு அதிக வசதியாக நகர உதவுகிறது மற்றும் உடற்பயிற்சி சிகிச்சையில் ஈடுபட உதவுகிறது.

சில சந்தர்ப்பங்களில், மணிக்கட்டு மூட்டு அழற்சி போன்றவை, கார்டிகோஸ்டிராய்டுகளை ஹியாலுரோனிக் அமிலத்துடன் இணைப்பது, ஸ்டிராய்டுகளை மட்டும் பயன்படுத்துவதை விட சிறந்த வலி நிவாரணத்தை அளிக்கிறது. ஹியாலுரோனிக் அமிலம் ஒரு பூசு போல செயல்பட்டு, மூட்டு மேற்பரப்புகள் மென்மையாக நகர உதவுகிறது. ட்ரீக்கர் விரல் போன்ற நிலைமைகளுக்கு, நடைமுறையின் போது பகுதியை மயக்கப்படுத்த லிடோகேன் சேர்க்கப்படலாம், இருப்பினும் முக்கிய நன்மை காலப்போக்கில் வீக்கத்தைக் குறைக்கும் ஸ்டிராய்டிலிருந்து வருகிறது.

உங்கள் மருத்துவர் சிகிச்சைக்கு முன் அல்லது பின் வலியை நிர்வகிக்க இந்த செலுத்துதல்களையும் பயன்படுத்தலாம். உதாரணமாக, கார்பல் டனல் வெளியேற்றத்திற்கு முன் செலுத்துதல்கள் தொற்றுநோய் அபாயத்தை அதிகரிப்பதில்லை. சிகிச்சைக்குப் பிறகு, பிலார் செலுத்துதல்கள் விரலடி அடிப்பகுதியில் வலியைத் தடுக்க செயலற்றவை. இருப்பினும், கை நிலைமைகளுக்கு, குறைந்த அளவு விருப்பங்களை விட நீண்டகால நிவாரணத்தை வழங்குவதோடு, மீண்டும் செலுத்துதல்கள் அல்லது சிகிச்சைக்கு தேவை குறைவாக இருக்கும் வகையில் உயர் அளவு ட்ரியாம்சினோலோன் செலுத்துதல்கள் பெரும்பாலும் வழங்குகின்றன.

மீண்டும் செலுத்துதல்கள் பொதுவாக பாதுகாப்பானவை மற்றும் நிலையை மோசமாக்குவதில்லை அல்லது எதிர்கால அறுவை சிகிச்சைகளை சிக்கலாக்குவதில்லை. நீங்கள் இடுப்பு பிரச்சினைகள், தோள்பட்டை கிழிவுகள் அல்லது விரல் மூட்டு அழற்சி ஆகியவற்றைக் கொண்டிருந்தாலும், நோக்கம் ஒன்றே: உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்த வீக்கத்தைக் குறைக்க. இந்த அணுகுமுறை உங்கள் உடல் பிரச்சனையின் மூல காரணத்தைக் கையாண்டுகொண்டிருக்கும் போது செயல்பாட்டைத் தக்கவைக்க உதவுகிறது.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் அறிகுறிகள் மாறாமல் நிலைத்திருப்பதை விட, வந்து செல்லும் தன்மை கொண்டதாக இருக்கும். கார்டிகோஸ்டிராய்ட் செலுத்துவதன் மூலம் கிடைக்கும் நிவாரணம் தற்காலிகமானது. நீங்கள் குணமடையும் அல்லது பிற சிகிச்சைகள் செயல்படுவதற்காக காத்திருக்கும் போது வலியை நிர்வகிக்க இது உதவுகிறது. அடிப்படை பிரச்சனையை இது குணப்படுத்தாது. பெரும்பாலான மக்கள், ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு வலி குறைவதைக் கண்டறிவார்கள், ஆனால் அது மீண்டும் திரும்ப வரலாம்.

நிவாரணம் எவ்வளவு நேரம் நீடிக்கும் என்பது செலுத்தும் இடத்தைப் பொறுத்தும், உங்களுக்கு என்ன நிலைமை உள்ளது என்பதைப் பொறுத்தும் அமைந்துள்ளது. கையின் மென்மையான திசுக்களில் உள்ள பிரச்சனைகள் போன்ற சில சந்தர்ப்பங்களில், அதிக அளவு ஸ்டிராய்ட் நீண்ட கால நிவாரணத்தை வழங்குகிறது மற்றும் அறுவை சிகிச்சையின் தேவையை தாமதப்படுத்தலாம். இடுப்பு அல்லது தோள்பட்டை போன்ற பிற பகுதிகளில், செலுத்துதல் உங்கள் நீண்ட கால எதிர்காலத்தை மாற்றாது. நீங்கள் செலுத்துதலைப் பெறுகிறீர்களா இல்லையா என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு அல்லது இயற்கையான குணமடையும் செயல்முறையின் பின்னர் பத்து ஆண்டுகளில் உங்கள் இறுதி முடிவு ஒரே மாதிரியாக இருக்கும்.

செலுத்துவதின் போது அல்லது உடனடியாக சில வலியை நீங்கள் உணரலாம். உங்கள் மருத்துவர் ஸ்டிராய்டுடன் லிடோகேன் போன்ற உள்ளூர் மயக்க மருந்தைப் பயன்படுத்தினால், செயல்முறையின் போது குறைந்த வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த வசதி உண்மையானது, ஆனால் அடுத்த சில வாரங்களில் நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதை இது மாற்றாது. சில மூட்டுகளில், உதாரணமாக முழங்கை, ஹியாலுரோனிக் அமிலம் என்று அழைக்கப்படும் மற்றொரு திரவத்துடன் ஸ்டிராய்டை இணைப்பது, ஸ்டிராய்டை மட்டும் பயன்படுத்துவதை விட வலியை மிகவும் சிறப்பாக நிவர்த்தி செய்யலாம்.

கர்பல் டனல் சண்ட்ரோம் போன்ற கையின் சில பகுதிகளில் மீண்டும் மீண்டும் செலுத்துவது பாதுகாப்பானது. இந்த மீண்டும் மீட்கும் சிகிச்சைகள் தொற்று நோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்காது அல்லது எதிர்கால அறுவை சிகிச்சையை கடினமாக்காது. இருப்பினும், அறுவை சிகிச்சைக்கு உடனடியாக முன் செலுத்தப்பட்ட செலுத்துதல் உங்கள் மீட்பை வேகப்படுத்தாது அல்லது செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு உங்கள் வலிமை மற்றும் இயக்கத்தை மேம்படுத்தாது. அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய ஆண்டில் செலுத்துதலின் நேரம் உங்கள் வெற்றி விகிதத்தை மாற்றாது.

உங்களுக்கு உங்கள் கைவிரல் அல்லது முழங்கையில் ஆர்த்தரைடிசிஸ் (மூட்டு அழற்சி) இருந்தால், செலுத்துதல் ஒரு சில காலத்திற்கு வலியை நிர்வகிக்க உதவும். வலி மிக அதிகமாக மாறினால், பின்னர் அறுவை சிகிச்சை ஒரு நல்ல விருப்பமாகவே இருக்கும். செலுத்துதல் உங்கள் கருவிப் பெட்டியில் ஒரு கருவி மட்டுமே என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்க வேண்டும். இது கடினமான நாட்களைக் கடக்க உதவுகிறது, ஆனால் மூட்டு அழற்சி மற்றும் தேய்மானம் முன்னேறினால், நீண்ட கால நிர்வாகம் அல்லது இறுதியில் அறுவை சிகிச்சையின் தேவையை இது மாற்றாது.