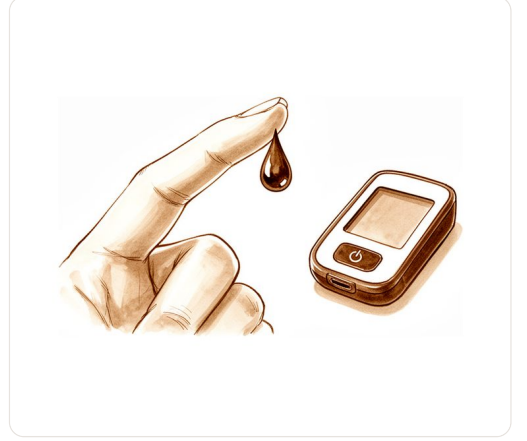


சர்க்கரை நோய் மற்றும் மேல்-கை நிலைகள்

சர்க்கரை நோய் பல கை நிலைமைகளை — ட்ரிக்கர் விரல், கார்பல் டன்னல், கடினத்தன்மை — அதிகமாகவும், மெதுவாகவும் மாற்றுகிறது.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

கூட்டுக்குள் ஆழமாக இருந்து வரும் போல உணரக்கூடிய மோவாய் வலியை நீங்கள் கவனிக்கலாம். சர்க்கரை நோயாளிகளில், இந்த வலி ஃப்ரோசன் ஷோல்டர் (குளிர்ந்த தோள்பட்டை) அறிகுறியாக இருக்கலாம். இந்த நிலை தோள்பட்டை கேப்ஸ்யூலைக் கடினமாக்குகிறது, இதனால் இயக்கம் கடினமாகிறது. மேலும், உங்கள் பின்னால் சென்று ப்ராவை அடைப்பது அல்லது சட்டையை உள்ளே தள்ளுவது மிகவும் கடினமாக இருக்கும் என்று நீங்கள் காணலாம். வலி பெரும்பாலும் இரவில் திடீரென அதிகரித்து, உங்கள் பக்கத்தில் தூங்குவதை கடினமாக்குகிறது.

காயம் இல்லாமலும் கை அறிகுறிகள் தோன்றலாம். உங்கள் கையில் திடீரென வலி மற்றும் வீக்கம் ஏற்படலாம். இது தன்னிச்சையான டயாபெடிக் மயோநெக்ரோசிஸ் (spontaneous diabetic myonecrosis) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது தொற்று அல்லது வீக்கம் போலத் தோன்றலாம், ஆனால் இது தானாகவே தொடங்குகிறது. உங்கள் இரத்த சர்க்கரை நன்றாக கட்டுப்படுத்தப்படவில்லை என்றால், கை தொற்றுக்கள் மோசமாக மாறலாம் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். இந்த ஆபத்து COVID-19 பெருந்தொற்றின் போது குறிப்பிடப்பட்டது மற்றும் இன்றும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. நீங்கள் சர்க்கரை நோயுடன் சிறுநீரக நோயையும் கொண்டிருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் கை தொற்றுக்களுக்கு வீட்டில் சிகிச்சையளிப்பதை விட மருத்துவமனை சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கலாம்.

உங்கள் கை மற்றும் விரல்களில் ஊசியால் குத்தியது போன்ற உணர்வு அல்லது உணர்விழப்பு மற்றொரு பொதுவான பிரச்சனையாகும். இது பெரும்பாலும் கார்பல் டனல் சிண்ட்ரோம் (Carpal tunnel syndrome) ஆகும். ஆராய்ச்சி படி, முன்னேறிய கிளைக்கேஷன் முடிவு பொருட்கள் (advanced glycation end products) என்று அழைக்கப்படும் பொருட்கள் உங்கள்

ஃப்ளெக்சர் டெண்டன்களின் (flexor tendons) சுற்றியுள்ள திசுக்களில் தேங்குகின்றன. இந்த தேக்கம் டயாபெடிக் நோயாளிகளில் கார்பல் டனல் சிண்ட்ரோம் உருவாவதோடு தொடர்புடையது. நீங்கள் அறுவை சிகிச்சையை கருதுகிறீர்களானால், உங்கள் மருத்துவர் முதலில் உங்கள் HbA1c அளவுகளை கண்காணிக்க விரும்புவார். இது உங்கள் அறுவை சிகிச்சை முடிவுகளை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

மோசமான உடல் எடை (Obesity) பெரிய பங்கு வகிக்கலாம். இது சர்க்கரை நோயை விட சமமான அல்லது கூடுதலான தொடர்பை கார்பல் டனல் சிண்ட்ரோமுடன் கொண்டிருக்கலாம். மோசமான உடல் எடை மற்றும் சர்க்கரை நோய் இரண்டையும் கொண்டிருப்பது ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது, இதனால் நீங்கள் இந்த அறிகுறிகளை உருவாக்கும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. கூடுதலாக, நீங்கள் முதன்மையான ஃப்ரோசன் ஷோல்டர் (primary frozen shoulder) கொண்டிருந்தால், நோயாளிகளிடையே பிரிடயாபெடிஸ் (prediabetes) பரவல் 37.5% ஆகும். உங்களுக்கு இன்னும் வலி இல்லையென்றாலும், உங்கள் சர்க்கரை நோயை செயலில் கட்டுப்படுத்தி வழக்கமான மேல் உறுப்பு பயிற்சிகளை செய்வது சூப்பராஸ்பினைட்டஸ் டெண்டனின் (supraspinatus tendon) அழற்சியை தாமதப்படுத்த உதவலாம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

சர்க்கரை நோய் உங்கள் உடல் சர்க்கரையை எவ்வாறு செயலாக்குகிறது என்பதை மாற்றுகிறது, இது காலப்போக்கில் திசுக்களுக்கு சேதத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். அதிக இரத்த சர்க்கரை அளவு முன்னேறிய கிளைக்கேஷன் முடிவுகள் (advanced glycation end products) என்று அழைக்கப்படும் கழிவு பொருட்களின் தேக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த ஒட்டும் பொருட்கள் கைகாலை உள்ளே உள்ள உங்கள் வளைவு தendon-களின் (flexor tendons) உறைக்கு இணைகின்றன. இந்த தடிப்பு மீடியன் நரம்பை அழுத்துகிறது, இதனால் கார்பல் டனல் சிண்ட்ரோம் ஏற்படுகிறது. இது ஒரு கயிறு சுருண்டு, கடுமையான குழாய்க்குள் வீங்குவது போன்றது.

பற்கையில், சர்க்கரை நோய் ஃப்ரோசன் ஷோல்டர் (frozen shoulder) ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது. மூட்டுப் பை (joint capsule) என்பது உங்கள் பற்கை மூட்டைச் சுற்றியுள்ள திசுக்களின் அடுக்கு ஆகும். சில சர்க்கரை நோயாளிகளில், இந்த அடுக்கு வீக்கமடைந்து கடினமாகிறது. இந்த கடினத்தன்மை உங்கள் இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது மற்றும் வலியை ஏற்படுத்துகிறது. 37.5% முதன்மை ஃப்ரோசன் ஷோல்டர் நோயாளிகள் பிரிடயாபிடீஸ் (prediabetes) கொண்டவர்கள் என்பதைக் குறிப்பிடுவது முக்கியம். அதாவது, முழுமையான சர்க்கரை நோய் என இன்னும் கண்டறியப்படாவிட்டாலும், உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவு இயல்பை விட அதிகமாக இருக்கலாம்.

உங்கள் கைகளும் ஆபத்தில் உள்ளன. சர்க்கரை நோய் காயம் இல்லாமல் கையில் திடீர் வலி மற்றும் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். இது டயாபெடிக் மயோநெக்ரோசிஸ் (diabetic myonecrosis) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இரத்த ஓட்டம் குறைவாகவும், சர்க்கரை அளவு அதிகமாகவும் இருப்பதால் தசை திசு சிதைவடைவதால் இது நடக்கிறது. இது ஒரு தொற்று அல்லது வீக்கம் போலத் தோன்றலாம், ஆனால் இது நோயின் நேரடி விளைவாகும்.

சர்க்கரை நோயின் கட்டுப்பாடு குறைவாக இருப்பது தொற்றுகளைக் கையாள்வதைக் கடினமாக்குகிறது. உங்களுக்கு கை தொற்று ஏற்பட்டால், அது அதிக கடுமையாக இருக்கலாம். உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் நன்றாக நிர்வகிக்கப்படவில்லை என்றால் இது குறிப்பாக உண்மை. சர்க்கரை நோய் மற்றும் சிறுநீரக நோய் ஆகியவை இணைந்து, ஆம்புலேட்டரி (outpatient) சிகிச்சை தோல்வியடையும் ஆபத்தை அதிகரிக்கின்றன. தொற்றை பாதுகாப்பாக அகற்ற உங்களுக்கு மருத்துவமனை சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

இறுதியாக, சர்க்கரை நோய் உங்கள் பற்கையில் உள்ள சூப்பராஸ்பினைட்டஸ் தendon-ஐ (supraspinatus tendon) பலவீனப்படுத்தலாம். இந்த தendon உங்கள் கையை உயர்த்த உதவுகிறது. உங்களுக்கு இன்னும் வலி இல்லாவிட்டாலும், தendon சிதைவடைந்து கொண்டிருக்கலாம். உங்கள் சர்க்கரை நோயை செயலில் கட்டுப்படுத்துவதும், மேல் உறுப்பு பயிற்சிகளை (upper limb exercise) வழக்கமாக செய்வதும் இந்த சேதத்தை தாமதப்படுத்த உதவலாம். உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை நிலையாக வைத்திருப்பது உங்கள் தendon-களின் மற்றும் மூட்டுகளின் கட்டமைப்பு அகற்றத்தின் (structural integrity) பாதுகாப்பை உறுதி செய்கிறது.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை நீங்கள் எவ்வளவு நன்றாக நிர்வகிக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் எதிர்காலம் அதிகம் சார்ந்துள்ளது. உங்கள் நீரிழிவு நோயை செயலில் கட்டுப்படுத்தி, தொடர்ந்து மேல் உறுப்பு பயிற்சிகளைச் செய்வது சுப்பிராஸ்பினைட்டஸ் தசைநாணின் அழற்சியைத் தாமதப்படுத்த உதவலாம். இது குறிப்பாக நீங்கள் வகை II நீரிழிவு நோயாளியாக இருந்தாலும், இன்னும் வலி இல்லாத நிலையில் உண்மையாக இருக்கும். இந்த படிநிலைகளை நீங்கள் புறக்கணித்தால், அழற்சி வேகமாக முன்னேறலாம்.

நீரிழிவு நோயாளிகளில் தோள்பட்டை வலி உறைந்த தோள்பட்டை (frozen shoulder) என்பதற்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம். இது தோள்பட்டை மூட்டு கடினமாகி வலியுடன் இருக்கும் ஒரு நிலையாகும். முதன்மையான உறைந்த தோள்பட்டை உள்ள நோயாளிகளில் 37.5% பேருக்கு முன்-நீரிழிவு (prediabetes) உள்ளது என்பதை அறிவது முக்கியம். அதாவது, உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் இயல்பை விட அதிகமாக இருக்கிறது, ஆனால் இன்னும் நீரிழிவு என்று அழைக்க போதுமானதாக இல்லை. உங்கள் வலியை மதிப்பீடு செய்யும்போது, உங்கள் மருத்துவர் இந்தத் தொடர்பைத் தேடுவார்.

கை அறிகுறிகள் கவனமான கவனிப்பைத் தேவைப்படுத்துகின்றன. உங்கள் கையில் காயம் இல்லாமல் திடீரென, விளக்கப்படாத வலி மற்றும் வீக்கம் இருந்தால், உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும். இது சுயாதீன நீரிழிவு நோய் தசை இறப்பு (spontaneous diabetic myonecrosis) ஆக இருக்கலாம், இது தசை திசு சிதைவடையும் அரிதான நிலையாகும். இது அடிக்கடி நோய்த்தொற்று அல்லது அழற்சி என்று தவறாக புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது. நோய்த்தொற்று அல்லது இரத்த ஓட்ட பிரச்சினைகள் போன்ற பிற கடுமையான நிலைகளுடன் குழப்பத்தைத் தவிர்க்க, ஆரோக்கியமான கண்டறிதல் முக்கியம்.

கையில் ஏற்படும் நோய்த்தொற்றுகள், குறிப்பாக இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாடு மோசமாக இருந்தால், நீரிழிவு நோயாளிகளில் மோசமாக மாறலாம். இந்த ஆபத்து COVID-19 பெருந்தொற்றின் போது முன்னிலைப்படுத்தப்பட்டது. நீரிழிவு மற்றும் சிறுநீரக நோய்

இருந்தால், கை நோய்த்தொற்றுகளுக்கான சிகிச்சை தோல்வி அபாயம் அதிகமாக இருக்கும். நோய்த்தொற்று முழுமையாக நீங்குவதை உறுதி செய்ய, உங்கள் மருத்துவர் ஆம்புலேட்டரி சிகிச்சைக்குப் பதிலாக மருத்துவமனை சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கலாம்.

கார்பல் டனல் சண்ட்ரோம் (Carpal tunnel syndrome) நீரிழிவில் அதிகம் காணப்படுகிறது. இது உங்கள் கைகட்டில் மீடியன் நரம்பின் மீது அழுத்தம் அதிகரிக்கும் போது ஏற்படுகிறது. உங்கள் தசைநாண்களில் குறிப்பிட்ட புரதங்கள் (மேம்பட்ட கிளைக்கேஷன் முடிவுகள் என்று அழைக்கப்படுபவை) தேங்குவதற்கு இது காரணமாக இருக்கலாம். கார்பல் டனல் சண்ட்ரோம் சிகிச்சைக்காக நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமென்றால், உங்கள் மருத்துவர் முன் நீண்ட கால இரத்த சர்க்கரை அளவுகளை (HbA1c) சோதிப்பார். அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் நல்ல கட்டுப்பாடு சிறந்த முடிவுகளைத் தரும்.

அதிமாரி (Obesity) உங்கள் ஆபத்தைப் பாதிக்கிறது. இது நீரிழிவை விட கார்பல் டனல் சண்ட்ரோமுடன் வலுவான தொடர்பைக் கொண்டிருக்கலாம். அதிமாரி மற்றும் நீரிழிவு ஆகிய இரண்டையும் கொண்டிருப்பது உங்கள் ஆபத்தை மேலும் அதிகரிக்கிறது. இந்த மேல் உறுப்பு நிலைமைகளுக்கு எதிராக சிறந்த பாதுகாப்பை வழங்க, உங்கள் எடை மற்றும் இரத்த சர்க்கரையை ஒன்றாக நிர்வகிப்பது அவசியம்.