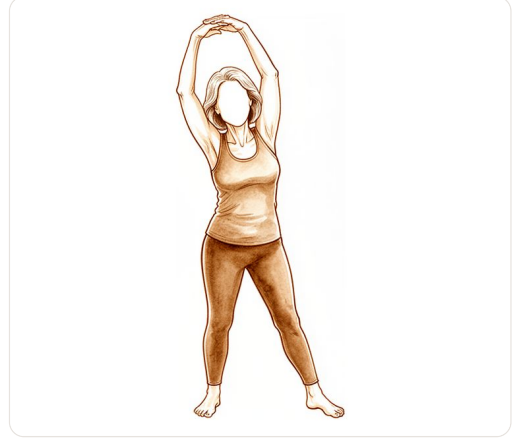


மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் தசை - எலும்பு நோய்க்குறி

மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் போது ஈஸ்ட்ரோஜன் வீழ்ச்சியடைவது மூட்டு, இடுப்பு மற்றும் எலும்பு பிரச்சினைகளின் அங்கீகரிக்கப்பட்ட தொகுப்பை இயக்குகிறது.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் போது பாதிக்கும் மேற்பட்ட பெண்களுக்கு ஏற்படும் மூட்டு வலி அல்லது மூட்டு வலி உங்களுக்கு ஏற்படலாம். உங்கள் உடல் மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் மூலம் மாறும்போது இந்த வலி பெரும்பாலும் அதிகரிக்கிறது. ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவின் வீழ்ச்சி இந்த மாற்றத்தின் முக்கிய இயக்கி ஆகும். உங்கள் தசைகள் இறுக்கமாக இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் தசை இறுக்கம் எதிர்மறையாக தொடர்புடையவை, அதாவது குறைந்த ஈஸ்ட்ரோஜன் பெரும்பாலும் இறுக்கமான, குறைவான நெகிழ்வான தசைகளைக் குறிக்கிறது.

வலி பல இடங்களில் தோன்றலாம். அதே வயதினரை விட மாதவிடாய் நின்ற பெண்களில் குறைந்த முதுகுவலி மிகவும் பொதுவானது. இது குறைந்த பாலியல் ஹார்மோன் அளவுகளிலிருந்து உடலியல் மாற்றங்களுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் தோள்களில் வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த காலகட்டத்தில் அமைதியான சுழற்சி கம்பளி கண்ணீர் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. இவை உங்கள் இயக்கத்தை பாதிக்கும் வரை நீங்கள் உணராத கண்ணீர்.

அன்றாட வேலைகள் கடினமாகிவிடும். உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் சென்று பிராவைப் பிணைப்பது சங்கடமாக உணரலாம். சட்டைக்குள் புகுத்துவது உங்கள் தோள்பட்டை அல்லது முதுகில் அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். பொருட்களை தூக்குவது அல்லது உங்கள் பக்கத்தில் தூங்குவது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கலாம். இந்த மாற்றங்கள்

உண்மையானவை மற்றும் பொதுவானவை என்பதை உங்கள் மருத்துவர் அறிவார். அவை உங்கள் தலையில் மட்டுமல்ல.

உங்கள் அறிகுறிகள் இரவில் அல்லது செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு அதிகரிக்கக்கூடும். இறுக்கத்துடன் எழுந்திருப்பதும் பொதுவானது. உங்கள் சுழற்சியின் போது ஹார்மோன் அளவுகள் மாறுபடும்போது, இந்த மாற்றங்கள் முழங்கால் தளர்வான தன்மையைக் கணிசமாக பாதிக்காது. இருப்பினும், அவை உங்கள் தசைகள் மற்றும் தண்டுகள் எவ்வளவு இறுக்கமாக உணர்கின்றன என்பதைப் பாதிக்கும். இந்த மாறுபாடு சில நாட்களை மற்றவர்களை விட சிறப்பாக மாற்றக்கூடும்.

நீங்கள் இதில் தனியாக இல்லை என்பதை அறிவது முக்கியம். மாதவிடாய் நின்ற பெண்களில் தசை இழப்பு அல்லது சர்கோபீனியாவின் பரவலானது 31% ஆகும். இந்த இழப்பு நீங்கள் உணரும் வலி மற்றும் இறுக்கத்திற்கு பங்களிக்கிறது. சில சிகிச்சைகள் நம்பிக்கைக்குரியவை என்றாலும், மூட்டு மாற்றுதலுக்கு எதிராக ஹார்மோன் சிகிச்சையின் ஆதாரங்கள் குறைவாகவே உள்ளன. உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளை நிர்வகிப்பதற்கும் உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் கவனம் செலுத்துவார்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் போது, உங்கள் உடல் கணிசமான ஹார்மோன் மாற்றங்களுக்கு உட்படுகிறது, இது குறிப்பாக தசை மற்றும் எலும்பு வலியை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த நேரத்தில் பாதிக்கும் மேற்பட்ட பெண்கள் மூட்டு வலி அல்லது மூட்டு வலியை அனுபவிக்கிறார்கள். இந்த அசௌகரியம் பெரும்பாலும் நீங்கள் மாதவிடாய் மாற்றத்தின் மூலம் நகரும்போது அதிகரிக்கிறது. முதன்மை இயக்கி ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவைக் குறைப்பதாகும். இந்த வீழ்ச்சி உங்கள் மூட்டுகளை மட்டுமல்ல, உங்கள் தசைகள் மற்றும் எலும்புகளையும் பாதிக்கிறது.

எலும்பு முனைகளுக்கு இடையில் ஒரு அதிர்ச்சி உறிஞ்சியாக செயல்பட உங்கள் மூட்டுகள் மென்மையான மண்டை ஓடுகளை நம்பியுள்ளன. குறைந்த ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவுகள் முழங்கால் ஆஸ்டியோஅர்தரைடிஸின் வளர்ச்சியுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன, இது உடைந்துபோகும் மூட்டு அழற்சி ஆகும். சில சந்தர்ப்பங்களில், இது ஆஸ்டியோபோரோடிக் ஆஸ்டியோஅர்தரைடிஸுடன் இணைகிறது, அங்கு மண்டை ஓடுகளின் கீழ் உள்ள எலும்பு அதிக மறுவடிவமைப்பால் குறைவாக அடர்த்தியாகிறது. இந்த கட்டமைப்பு மாற்றம் கடினத்தன்மை மற்றும் வலிக்கு வழிவகுக்கும். அதே வயதில் ஆண்களை விட மாதவிடாய் நின்ற பெண்களில் இடுப்பு வலி மிகவும் பொதுவானது, பாலியல் ஹார்மோன்களில் இந்த அதே உடலியல் மாற்றங்களால் இயக்கப்படுகிறது.

உங்கள் தசைகள் மற்றும் இடுப்புகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன. தசை இறுக்கம் ஈஸ்ட்ரோஜனுடன் எதிர்மறையான உறவைக் கொண்டுள்ளது, அதாவது குறைந்த அளவுகள் இறுக்கமான, குறைந்த நெகிழ்வான திசுக்களுக்கு வழிவகுக்கின்றன. உண்மையில், ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் தசை பண்புகள் நெருக்கமாக தொடர்புடையவை. இந்த ஹார்மோன் மாற்றம் சர்கோபீனியாவுக்கு பங்களிக்கக்கூடும், இது தசை வெகுஜன இழப்பு ஆகும். மாதவிடாய் நின்ற பெண்களின் ஒரு ஆய்வில், சர்கோபீனியாவின் பரவலானது 31%.

கூடுதலாக, உங்கள் தோளில் உள்ள இடுப்புகளில், சூப்பராஸ்பிண்டஸ் போன்றவை, ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்டிரோனுக்கான ஏற்பிகளைக் கொண்டுள்ளன. இந்த ஹார்மோன் அளவுகள் வீழ்ச்சியடையும் போது, இடுப்பு இழைகள் பலவீனமடையக்கூடும். இது அறிகுறிகள் இல்லாத முழு தடிமன் கொண்ட ரோட்டேட்டர் கஃப் கண்ணீர் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது, அங்கு இடுப்பு இழைகள் முற்றிலும் பிரிக்கப்படுகின்றன. இந்த கண்ணீர் மாதவிட

உங்கள் தோள்பட்டை மூட்டு ஒரு காப்ஸ்யூலால் சூழப்பட்டுள்ளது, இது மூட்டை ஒன்றாக வைத்திருக்கும் திசுக்களின் ஒரு ஸ்லீவ் ஆகும். குறைந்த ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவுகள் பிசின் காப்ஸ்யூலிட்டிஸ் அல்லது உறைந்த தோள்பட்டை ஆகியவற்றை உருவாக்குவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கலாம், அங்கு இந்த காப்ஸ்யூல் தடிமனாகவும் இறுக்கமாகவும் மாறும். ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சை இந்த நிலைமைகளுக்கு எதிராக சில பாதுகாப்பை வழங்கக்கூடும் என்றாலும், சான்றுகள் மாறுபடுகின்றன. இறுதியில், நீங்கள் உணரும் வலி மற்றும் இறுக்கம் உங்கள் இயக்கத்தை ஆதரிக்கும் திசுக்களை பாதிக்கும் உங்கள் உடலின் மாறிவரும் ஹார்மோன் நிலப்பரப்பின் நேரடி விளைவுகளாகும்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

தசை மற்றும் எலும்பு வலி குறிப்பாக மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்கு முந்தைய மாற்றத்தின் போது பரவலாக உள்ளது. மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் போது பாதிக்கும் பெண்களை பாதிக்கும். இந்த உயர்வு ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவைக் குறைப்பதோடு தொடர்புடையது. நீங்கள் சுய பாதுகாப்பு மற்றும் உடல் சிகிச்சையுடன் தொடங்கலாம். மென்மையான உடற்பயிற்சி இயக்கம் மற்றும் வலிமையை பராமரிக்க உதவுகிறது. கட்டைவிரல் மூட்டு வலிக்கு, சுயநல நரம்பியல் தசை வசதி பயிற்சிகளை வலி பயிற்சியுடன் இணைப்பது வலி பயிற்சியை விட சிறப்பாக செயல்படுகிறது. இந்த அணுகுமுறை ஊனமுற்றலைக் குறைக்கிறது மற்றும் இயக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது. உங்களுக்கு அதிக ட்ரோகாண்டெரிக் நோய்க்குறி வலி மற்றும் 25 க்கும் குறைவான உடல் நிறை குறியீடு இருந்தால், ஹார்மோன் சிகிச்சையை எந்தவொரு உடற்பயிற்சியுடனும் கல்வியுடனும் இணைப்பது பிளாசிபோவை விட சிறந்தது. இந்த பழக்கவழக்கமான நடவடிக்கைகளுக்கு வேலை செய்ய நேரம் கொடுங்கள். உங்கள் அன்றாட ஆறுதலில் முடிவுகளைக் காண நிலைத்தன்மை முக்கியம்.

மருத்துவ விருப்பங்களில் வலி மருந்துகள் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் அடங்கும். ஹார்மோன் சிகிச்சை மற்றொரு பாதையாகும், ஆனால் அது சமரசங்களைக் கொண்டுள்ளது. ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஈஸ்ட்ரோஜன் ஏற்பி மாடுலேட்டர்கள் மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்குப் பிந்தைய நோயாளிகளுக்கு ஆரம்ப கட்ட சோர்வு-மற்றும்-கழிவு மூட்டுவலி அல்லது ஆஸ்டியோபோரோடிக் மூட்டுவலிக்கு உதவக்கூடும். இருப்பினும், முறையான மாதவிடாய் நிறுத்த ஹார்மோன் சிகிச்சையின் நீண்டகால பயன்பாடு, குறிப்பாக ஈஸ்ட்ரோஜன்-மட்டுமே சிகிச்சை, நாள்பட்ட குறைந்த முதுகு வலிக்கு அதிக ஆபத்துடன் தொடர்புடையது. முழங்காலின் தற்செயலான கதிர்வீச்சு சோர்வு-மற்றும்-கழிவு மூட்டுவலிக்கு ஒரு பாதுகாப்பு போக்கை எதிர்மறையான ஈஸ்ட்ரோஜன் காட்டுகிறது. இருப்பினும், இடுப்பு அல்லது கூட்டு மாற்று நிகழ்வில் எதிர்மறையான ஈஸ்ட்ரோஜன் பயன்பாட்டின் பாதுகாப்பு விளைவுக்கான வரையற்ற சான்றுகள் உள்ளன. எஸ்ட்ரோடியோல்

இந்த நடவடிக்கைகள் இருந்தபோதிலும் அறிகுறிகள் கடுமையாக இருந்தால், நிபுணர் கருத்துக்களைத் தேடுங்கள். உங்கள் மருத்துவர் உங்களை ஆழமான மதிப்பீட்டிற்கு அனுப்பலாம். இமேஜிங் அறிகுறிகளற்ற முழு தடிமன் சுழலும் கம்பளி கண்ணீர் போன்ற சிக்கல்களை சரிபார்க்க முடியும், இது மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்குப் பிந்தைய காலகட்டத்தில் மிகவும் பொதுவானது. சில குறிப்பிட்ட நிலைமைகளுக்கு, கன்சர்வேடிவ் பராமரிப்பு தோல்வியுற்றால் ஒரு நடைமுறை எப்போதாவது பரிசீலிக்கப்படலாம். இந்த முடிவு உங்கள் தனிப்பட்ட சுகாதார சுயவிவரம் மற்றும் உங்கள் வலியின் தீவிரத்தைப் பொறுத்தது. உங்கள் உடல் மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கை முறைக்கு எது சிறந்தது என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு அடுத்த படிகளில் உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்கு முந்தைய மாற்றத்தின் போது தசை மற்றும் எலும்பு வலி பொதுவானது. பெண்களில் பாதிக்கும் மேற்பட்டவர்கள் மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் போது மூட்டு வலியை (ஆர்த்தல்ஜியா) அனுபவிக்கிறார்கள். உங்கள் ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு குறைவதால் இந்த எண்ணிக்கை அதிகரிக்கிறது. மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்குப் பிறகு ஆண்களை விட மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்குப் பிந்தைய பெண்களில் குறைந்த முதுகு வலி அதிகமாக இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இது மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்குப் பிறகு குறைந்த பாலியல் ஹார்மோன் அளவோடு தொடர்புடையது.

உங்கள் முன்னோக்கு இந்த மாற்றங்களை நீங்கள் எவ்வாறு நிர்வகிக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தது. ஆரம்ப கட்ட சோர்வு மற்றும் கண்ணீர் கீல்வாதம் போன்ற சில நிலைகளுக்கு, ஈஸ்ட்ரோஜன் அல்லது குறிப்பிட்ட ஈஸ்ட்ரோஜன்-மாற்றியமைக்கும் மருந்துகள் சாதகமானதாக இருக்கலாம். எலும்பு அடர்த்தி குறைந்துவிட்டால் இந்த சிகிச்சைகள் உதவக்கூடும். இருப்பினும், முறையான ஹார்மோன் சிகிச்சையின் நீண்டகால பயன்பாடு, குறிப்பாக ஈஸ்ட்ரோஜன்-மட்டுமே சிகிச்சை, நாளப்பட்ட குறைந்த முதுகுவலிக்கு அதிக ஆபத்துடன் தொடர்புடையது. இடுப்பு அல்லது மூட்டு மாற்று தேவைப்படுவதை எதிர்க்கப்படாத ஈஸ்ட்ரோஜன் தடுக்கிறது என்பதற்கு வரையறுக்கப்பட்ட சான்றுகள் உள்ளன. இது எக்ஸ்-கதிர்களில் முழங்கை மூட்டு அழற்சிக்கு ஒரு பாதுகாப்பு போக்கைக் காட்டுகிறது.

எஸ்ட்ராடியோல் சப்ளிமெண்ட்ஸ் ரோட்டேட்டர் கஃப்ட் பழுதுபார்ப்புக்குப் பிறகு சிறந்த முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கும், இருப்பினும் வலி மதிப்பெண்களில் உள்ள வேறுபாடு உங்களுக்கு குறிப்பிடத்தக்கதாக இருக்காது. கட்டைவிரல் மூட்டுவலிக்கு, வலி பயிற்சியுடன் குறிப்பிட்ட நீட்சி பயிற்சிகளை இணைப்பது வலி பயிற்சியை விட மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இது ஊனமுற்ற தன்மையைக் குறைக்கிறது மற்றும் இயக்கம் மேம்படுத்துகிறது.

உங்களுக்கு பெரிய ட்ரோகாண்டெரிக் வலி நோய்க்குறி மற்றும் ஆரோக்கியமான எடை (பிஎம்ஐ <25), ஹார்மோன் சிகிச்சையை உடற்பயிற்சி மற்றும் கல்வியுடன் இணைப்பது பிளாசிபோவை விட சிறப்பாக செயல்படுகிறது. சிகிச்சை இல்லாமல், சர்கோபீனியா (தசை இழப்பு) போன்ற அறிகுறிகள் சமூகத்தில் வசிக்கும் மாதவிடாய் நின்ற பெண்களில் 31% பாதிக்கின்றன. இது உங்கள் உடல் செயல்பாட்டை பாதிக்கும்.

ஒட்டுமொத்தமாக, உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளுக்கு ஏற்ப ஒரு திட்டத்தை வடிவமைப்பார். சில வலிகள் இலக்கு வைத்தியத்துடன் குடியேறக்கூடும். நீண்ட கால ஹார்மோன் பயன்பாட்டிலிருந்து நாள்பட்ட கீழ் முதுகுவலி போன்ற பிற அறிகுறிகள் நீடிக்கக்கூடும். உங்கள் வலி அளவைப் பற்றி நேர்மையாக இருங்கள். யதார்த்தமான எதிர்பார்ப்புகள் மாற்றத்தை நிர்வகிக்க உதவுகின்றன. உங்கள் உடல் மாறுகிறது, ஆனால் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாகவும் வசதியாகவும் இருக்க விருப்பங்கள் உள்ளன.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

பெரிமெனோபாஸ் என்பது பெண்கள் குறிப்பாக தசை மற்றும் எலும்பு வலிக்கு ஆளாகக்கூடிய ஒரு நிலை ஆகும். மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் போது பாதிக்கும் மேற்பட்ட பெண்களால் மூட்டுவலி ஏற்படுகிறது. மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் போது மூட்டுவலி ஏற்படுவது அதிகரிக்கும் என்று தெரிகிறது. முதுகுவலிக்கு பிந்தைய பெண்களில் வயதான ஆண்களை விட முதுகுவலி அதிகமாக உள்ளது. ஓய்வில் முன்னேறாத வலி, பலவீனம் அல்லது நிலையற்ற தன்மை, பூட்டுதல் அல்லது விட்டுவிடுதல், தூக்கம் அல்லது வேலைக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் அறிகுறிகள் அல்லது திடீரென மோசமடைவது போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் உங்கள் GP ஐப் பார்க்கவும். நாள்பட்ட மாதவிடாய் நிறுத்த ஹார்மோன் சிகிச்சையின் நீண்டகால பயன்பாடு நாள்பட்ட கீழ் முதுகுதி வலிக்கு அதிக ஆபத்துடன் தொடர்புடையது. சுழற்சி மடலையின் பழுதுபார்க்கும் மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்கு பிந்தைய பெண்களில் எஸ்ட்ராடியோல் சப்ளி சிறந்த முடிவுகளுடன் தொடர்புடையது.