

எலும்புத் தசை சுகாதாரத்திற்கான ஊட்டச்சத்து சப்ளிமெண்டுகள்



சில சத்துக்கள் எலும்பு மற்றும் மூட்டு ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கின்றன, ஆனால் பலவற்றை அதிகமாக விற்பனை செய்கிறார்கள் — எவை ஆதாரங்களைக் கொண்டுள்ளன என்பதை அறிவது உதவுகிறது.

Kieran Hirpara © 1 3 4.0

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

ஓய்வு எடுத்த பிறகு அல்லது காலை முதலில் எழும்போது, உங்கள் மூட்டுகளில் கடுமையும் வலியையும் நீங்கள் உணரலாம். இந்த அழற்சி மூட்டுவலி (wear-and-tear arthritis) அன்றாட வேலைகளைக் கடினமாக்குகிறது. உங்கள் சட்டையை உள்ளே தள்ளுவது அல்லது பின்னால் சென்று பிராவை அடைப்பது போன்ற எளிய இயக்கங்களில் நீங்கள் சிரமப்படலாம். செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு அல்லது பக்கவாட்டில் தூங்கும்போது வலி திடீரென அதிகரித்து, உங்கள் ஓய்வைக் குலைக்கலாம்.

உங்கள் மருத்துவர் இந்த அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க ஊட்டச்சத்து சப்ளிமெண்டுகளைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். குளுக்கோசமைன் மற்றும் காண்ட்ரோய்டின் சல்பேட் பொதுவான விருப்பங்களாகும். அவை சிறந்த பாதுகாப்பு சுயவிவரத்தைக் கொண்டுள்ளன மற்றும் எலும்பு மூட்டு அழற்சி உள்ள பல நோயாளிகளுக்கு தொடக்க சிகிச்சையாக செயல்படலாம். வலியைக் குறைப்பதிலும் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதிலும் குளுக்கோசமைன் சல்பேட்டிற்கு ஆதரவு உள்ளது. இது மூட்டு சேதத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவலாம். இருப்பினும், நீண்டகால விளைவுகள் மற்றும் அளவீடு பற்றிய கேள்விகள் முழுமையான பரிந்துரையைத் தடுக்கின்றன. அனைவருக்கும் இந்த மருந்துகளை முழுமையாகப் பரிந்துரைக்க போதுமான ஆதாரங்கள் இல்லை.

செலவு தடைசெய்யப்படவில்லை என்றால், கைகளின் முதன்மை எலும்பு மூட்டு அழற்சிக்கு அறிகுறிகளைக் கொண்ட ஒரு பரந்த திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக இந்த சப்ளிமெண்டுகள்

ஏற்புடைய விருப்பங்களாக இருக்கலாம். கூடுதலாக, n-3 பலபடிக கொழுப்பு அமிலங்கள் எலும்பு மூட்டு அழற்சி நோயாளிகளில் வலியைத் தணிப்பதிலும் மூட்டு செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதிலும் திறம்பட செயல்படுகின்றன. உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாத முதியவர்களுக்கு, குறிப்பிட்ட ஊட்டச்சத்து சப்ளிமெண்டேஷன் மட்டும் நன்மைகளை வழங்கலாம்.

முன்புற மூட்டி இணைப்பு மறுசீரமைப்பு போன்ற அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, கொலாஜன், ஹையாலுரோனிக் அமிலம், காண்ட்ரோய்டின் சல்பேட் மற்றும் பிளாஸ்மா புரதங்களைக் கொண்ட கூடுதல் வாய்வழி சப்ளிமெண்டேஷன் உடற்பயிற்சி சிகிச்சையின் செயல்திறனை அதிகரிக்கலாம். இந்த அணுகுமுறை காயத்திற்கு முந்தைய செயல்பாட்டிற்குத் திரும்ப தேவைப்படும் நேரத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் வலி மருந்துகளின் தேவையைக் குறைக்கிறது. மொத்த மூட்டுப் பிரதியிடல் அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுவோருக்கு இரத்த ஊட்டமூட்டும் புரதம் அல்லது அமினோ அமில சப்ளிமெண்டேஷன் நன்மைகளை வழங்குகிறது, இருப்பினும் தசை வலி மற்றும் செயல்பாடு ஆகியவற்றின் மீதான விளைவுகள் கலவையாக உள்ளன.

மூலக்கூறு சிகிச்சை நோயாளிகளுக்கு மேம்பட்ட விளைவுகள் ஊட்டச்சத்து மேம்பாட்டுடன் தொடர்புடையது. இது அறுவையில் ஈடுபட்டவர்களின் அனுமதி விகிதங்கள், மருத்துவமனையில் ஏற்பட்ட சிக்கல்கள் மற்றும் மருத்துவமனையில் ஏற்பட்ட தொற்றுநோய்களின் விகிதங்களைக் குறைப்பதன் மூலம் மருத்துவமனை செலவுகளைக் குறிப்பாகக் குறைக்கிறது. கைகள் மற்றும் மூலக்கூறு முறிவுகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை நிலைப்படுத்தலுக்குப் பிறகு பொதுவான சிக்கல்களுக்கு எதிராக நிபந்தனை அவசியமான அமினோ அமில சப்ளிமெண்டேஷன் பாதுகாப்பு விளைவைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் தசை நொறுங்கலைக் குறைக்கிறது.

இந்த நன்மைகளுக்கு மாறாக, மூலக்கூறு சிகிச்சையில் ஊட்டச்சத்து மேம்பாட்டுக்கு முக்கிய தடைகள் முரண்பட்ட நெறிமுறைகள் மற்றும் நோயாளி பின்பற்றுதல் இன்மை ஆகியவை ஆகும். பல்துறை ஊட்டச்சத்து நெறிமுறைகளின் தரப்படுத்தல் தேவைப்படுகிறது. மூலக்கூறு சிகிச்சைக்கு திறமையான சுற்று அறுவை சிகிச்சை ஊட்டச்சத்து நெறிமுறைகளைத் தீர்மானிக்க கூடுதல் விசாரணை தேவைப்படுகிறது. உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகள் மற்றும் ஆதார-அடிப்படையிலான வழிகாட்டுதல்களின் அடிப்படையில் உங்கள் மருத்துவர் இந்த விருப்பங்களை உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் மூட்டுகள் மென்மையாக நகர வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. மூட்டு மெல்லும் திசு (Cartilage) உங்கள் எலும்புகளுக்கு இடையே ஒரு ஷாக் அப்சார்பர் போல செயல்படுகிறது. இது உராய்வைத் தடுக்கும் எலும்புகளின் முனைகளின் மென்மையான பூச்சாகும். இந்த பூச்சு அழிந்தபோது, வலி மற்றும் கடுமையை உணர்வீர்கள். இந்த அழிவு ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸில் (Osteoarthritis) பொதுவானது. உங்கள் உடல் சேதத்தை சரிசெய்ய முயற்சிக்கிறது, ஆனால் அது பெரும்பாலும் தொடர்ந்து சரிசெய்ய முடியாது.

ஊட்டச்சத்து சப்ளிமெண்ட்கள் இந்த சரிசெய்தல் செயல்முறையை ஆதரிக்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக, குளுக்கோசமைன் மற்றும் கான்ட்ரோய்டின் சல்பேட் ஆகியவை மூட்டு மெல்லும் திசுவின் ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க உதவலாம். அவற்றின் பாதுகாப்பு சுயவிவரம் சிறந்தது மற்றும் பக்க விளைவுகள் குறைவு. சில நோயாளிகள் அவை வலியை குறைக்கின்றன மற்றும் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகின்றன என்று கண்டறிந்துள்ளனர். இருப்பினும், அனைவருக்கும் முடிவுகளை உத்தரவாதம் செய்ய போதுமான ஆதாரங்கள் இல்லை. இந்த சப்ளிமெண்ட்களுக்கு சிறந்த நீண்டகால அளவு என்ன என்பது இன்னும் தெரியவில்லை. எனவே, அவற்றை ஒரு சிகிச்சையாக உறுதியாக பரிந்துரைக்க முடியாது.

மற்ற சப்ளிமெண்ட்கள் வீக்கம் மற்றும் தசை ஆரோக்கியத்தை இலக்காக வைக்கின்றன. N-3 பாலிஅன்சேச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அமிலங்கள் வலியை குறைக்க மற்றும் மூட்டு செயல்பாட்டை மேம்படுத்தலாம். கொலாஜன் மற்றும் ஹயாலுரோனிக் அமிலம் ஆகியவை உங்கள் உடல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு விரைவாக குணமடைய உதவலாம். அவை உங்கள் காயத்திற்கு முந்தைய செயல்பாடுகளுக்கு திரும்ப தேவைப்படும் நேரத்தை குறைக்கலாம். இது முன் க்ருசியேட் லிகாமெண்ட் மறுசீரமைப்புக்கு (Anterior cruciate ligament reconstruction) பின் குணமடைவதில் குறிப்பாக உதவியாக இருக்கும்.

மூத்தோருக்கு அல்லது உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாதவர்களுக்கு, குறிப்பிட்ட சப்ளிமெண்ட்கள் நேரடி நன்மை அளிக்கலாம். மொத்த மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு குணமடைய தூய்மையான புரதம் அல்லது அமினோ அமிலங்களை நரம்பு வழியாக (Intravenous) செலுத்துதல் உதவலாம். இது அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு தசை நிறையை இழப்பதான தசை வீக்கத்தை எதிர்க்க உதவுகிறது. சிக்கல்கள் மற்றும் தொற்றுகளின் ஆபத்தை குறைப்பதன் மூலம் சரியான ஊட்டச்சத்து மருத்துவமனை செலவுகளையும் குறைக்கிறது.

முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சையில், ஊட்டச்சத்து மேம்பாடு முடிவுகளை மேம்படுத்துகிறது. இருப்பினும், முரண்பட்ட நெறிமுறைகள் மற்றும் நோயாளிகளின் பின்பற்றுதல் இன்மை ஆகியவை குறிப்பிடத்தக்க தடைகளாகவே உள்ளன. முதுகெலும்பு நோயாளிகளுக்கு சிறந்த நெறிமுறைகள் என்ன என்பதை இன்னும் ஆராய்ந்து வருகிறோம். தற்போது, சப்ளிமெண்ட்கள் ஒரு பரந்த திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகவே உள்ளன. அவை உடற்பயிற்சி மற்றும் பிற சிகிச்சைகளுடன் இணைந்தே சிறப்பாக செயல்படுகின்றன. உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைக்கு அவை பொருத்தமானவை என்று உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு உதவுவார்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் தசை-எலும்பு சுகாதாரத்தில் ஊட்டச்சத்து சேர்க்கைகள் உதவக்கூடிய பங்கை வகிக்கலாம், இருப்பினும் முடிவுகள் மாறுபடும். உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாத முதியவர்களுக்கு, குறிப்பிட்ட சேர்க்கைகள் தெளிவான நன்மைகளை வழங்கக்கூடும். நீங்கள் மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்கிறீர்கள் என்றால், தசை வலிமை அதிகரிப்பு உத்தரவாதம் இல்லாவிட்டாலும், உள்நாட்டு புரதம் அல்லது அமினோ அமிலங்கள் உங்கள் மீட்சியை உதவக்கூடும். பொதுவான மூட்டு வலிக்க, க்ளுக்கோசமைன் மற்றும் கான்ட்ரோய்டின் சல்பேட் போன்ற சேர்க்கைகள் சிறந்த பாதுகாப்புத் தன்மையைக்

கொண்டுள்ளன. அழுகல் மற்றும் தேய்மான ஆர்த்தரைட்டை நிர்வகிப்பதில் அவை முதல் படியாகச் செயல்படக்கூடும். அவை குறைந்த பக்க விளைவுகளுடன் வலியைக் குறைத்து செயல்பாட்டை மேம்படுத்தக்கூடும் என்று நீங்கள் காணலாம். இருப்பினும், அவற்றின் நீண்டகால விளைவுகள் அல்லது சிறந்த அளவுகள் பற்றி நாம் இன்னும் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ளவில்லை. இந்த நிச்சயமின்மை எதுவும் நாம் அனைவருக்கும் அவற்றைத் தீவிரமாகப் பரிந்துரைக்கத் தடுக்கிறது.

உங்கள் கையில் ஆஸ்டியோஆர்த்தரைட்டஸ் (எலும்பு மூட்டு அழற்சி) இருந்தால், செலவு தடையாக இல்லாவிட்டால், இந்த சேர்க்கைகள் உங்கள் சிகிச்சைத் திட்டத்தின் ஒரு நியாயமான பகுதியாக இருக்கலாம். முழங்கை ஆஸ்டியோஆர்த்தரைட்டஸிற்கு, க்ளூக்கோசமைன் சல்ஃபேட் மூட்டு சேதத்தை ஒழுங்குபடுத்தவும் வலியை நிவர்த்தி செய்யவும் உதவக்கூடும். ஓமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் (n-3 பாலிஅன்சேச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அமிலங்கள்) வலியை நிவர்த்தி செய்யவும் மூட்டு செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும் திறமையானவை. முழங்கை இணை மறுகட்டமைப்புக்குப் பிறகு, கல்லாஜன், ஹையலுரோனிக் அமிலம் மற்றும் பிற புரதங்களைக் கொண்ட சேர்க்கைகள் உங்களைக் காயத்திற்கு முந்தைய செயல்பாடுகளுக்கு வேகமாகத் திரும்ப உதவக்கூடும். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் குறைந்த வலி நிவாரணி மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம்.

முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சை நோயாளிகளுக்கு, செயல்முறைக்கு முன் சரியான ஊட்டச்சத்துடன் உங்கள் உடலைத் தயாரிப்பது சிறந்த முடிவுகளுடன் தொடர்புடையது. இது சுற்று-அறுவை சிகிச்சை ஊட்டச்சத்து மேம்பாடு என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது அனுமதி மற்றும் தொற்றுநோய்களின் அபாயத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் மருத்துவமனை செலவுகளைக் குறைக்க உதவுகிறது. இருப்பினும், ஒழுங்கற்ற வழிகாட்டுதல்கள் அல்லது தனிப்பட்ட பின்பற்றுதல் பிரச்சினைகள் காரணமாக இந்த ஊட்டச்சத்துத் திட்டங்களைப் பின்பற்றுதல் கடினமாக இருக்கலாம். முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சைக்கான சிறந்த நெறிமுறைகளை நாம் இன்னும் ஆராய்ந்து வருகிறோம். இறுதியாக, சேர்க்கைகள் உங்கள் குணமாதலை ஆதரிக்கவும் வலியைக் குறைக்கவும் உதவக்கூடும், இருப்பினும் அவை இயற்பியல் சிகிச்சை மற்றும் தொழில்முறை மருத்துவ வழிகாட்டுதலை உள்ளடக்கிய ஒரு பரந்த கவனிப்புத் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகச் செயல்படும்போது மிகவும் திறமையாகச் செயல்படும்.