

வாய்வழி ஸ்டீராய்டுகள், எலும்பு மற்றும் குணப்படுத்துதல்

நீண்டகால ஸ்டீராய்டு மாத்திரைகள் எலும்புகளை பலவீனப்படுத்தி, குணமடைவதை மெதுவாக்குகின்றன.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் ஸ்டீராய்டு மாத்திரைகளை உட்கொண்டால், இந்த பக்கம் உங்களுக்கானது. **ப்ரெட்னிசோலோன், ப்ரெட்னிசோன் அல்லது டெக்சமீதசோன்** மதிப்புமிக்கவை, சில நேரங்களில் அத்தியாவசியமான, சிகிச்சைகள்: அவை அழற்சியையும் அதிகப்படியான நோயெதிர்ப்பு சக்தியையும் ஆஸ்துமா, COPD, மற்றும் பல்வேறு நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அவை உதவுகின்றன. பின்வருவனவற்றுள் எதுவுமே ஆனால் இந்த மருந்துகள் சில விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டிருக்கும் போது, ஒரு சிறிய திட்டமிடல் எல்லாவற்றையும் செய்கிறது பாதுகாப்பான. நீங்கள் செய்ய முடியும் ஒற்றை மிகவும் பயனுள்ள விஷயம் எளிதுஃ ** நீங்கள் உங்கள் அணி சொல்ல ஸ்டீராய்டுகளை உட்கொள்ளுதல்**: எந்த ஸ்டீராய்டு, எந்த அளவு, எவ்வளவு காலமாக எடுத்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

“ஸ்டீராய்டுகள்” என்பதன் அர்த்தம்

“ஸ்டீராய்டு” என்ற வார்த்தை பல வித்தியாசமான விஷயங்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது, எனவே அது மதிப்புள்ளது தெளிவாக இருக்க வேண்டும். இந்த பக்கம் **கார்டிகோஸ்டீராய்டு மாத்திரைகள்** (ப்ரெட்னிசோலோன், prednisone மற்றும் dexamethasone ஆகியவை பொதுவானவை) மருத்துவ நிலை.

இவை **இல்லை** அதே போல் ஒரு **ஸ்டீராய்டு ஊசி** ஒரு மூட்டு அல்லது இடுப்பு, இது ஒரு ஒற்றை, உள்ளூர் டோஸ் ஒரு ஒற்றை வலி பகுதியில் குடியேற கொடுக்கப்பட்ட (நாம் ஒரு தனி பக்கத்தில் **கார்டிகோஸ்டீராய்டு ஊசிகள்**) மற்றும் அவை மீண்டும் வேறுபட்டவை இருந்து **அனபோலிக், தசைக் கட்டிட ஸ்டீராய்டுகள்** சில நேரங்களில் விளையாட்டில்

பயன்படுத்தப்படுகிறது, முற்றிலும் வேறுபட்ட வகை மருந்துகள். நாம் முன் “ஸ்டெராய்டுகள்” பற்றி கேட்கும் போது அறுவை சிகிச்சை, நாங்கள் நீங்கள் வழக்கமாக எடுத்து மாத்திரைகள் அர்த்தம்.

ஸ்டெராய்டுகள் மற்றும் உங்கள் எலும்புகள்

ஸ்டெராய்டு மாத்திரைகளின் மிக முக்கியமான நீண்டகால விளைவுகளில் ஒன்று நீண்ட கால வாய்வழி ஸ்டெராய்டுகள் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ், எலும்புகள் மெல்லியதாக மாறுவதால் எலும்புகள் உடைந்து போகும் வாய்ப்பு அதிகம். ஒரு அறுவை சிகிச்சையாளருக்கு முக்கியம், ஏனென்றால் வலுவான எலும்பு குணமடைகிறது மற்றும் பொருத்தத்தை சிறப்பாக வைத்திருக்கிறது, மற்றும் ஏனென்றால் எலும்பு முறிவு என்பது நாம் தவிர்க்க விரும்பும் ஒன்று.

சில விஷயங்களை அறிந்து கொள்வது அவசியம், ஏனென்றால் அவை எச்சரிக்கை:

- விளைவு டோஸ் மற்றும் நேரம் சார்ந்தது, ஆனால் மிதமான தினசரி டோஸ் கூட பல மாதங்களாக எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டால் எலும்பு வலிமை குறையத் தொடங்கும்.
- விரைவான எலும்பு இழப்பு ஆரம்பத்தில் ஏற்படுகிறது, துவக்கத்தில், இதுவே எலும்பு பாதுகாப்பு பற்றி முன்னதாகவே சிந்திப்பது சிறந்தது பின்னர் விட.
- நீண்ட காலத்திற்கு ஸ்டெராய்டுகளை உட்கொள்ளும் பெரும்பாலான மக்கள் எலும்புகளை பாதுகாப்பது அவர்களின் வழக்கமான பராமரிப்பின் ஒரு பகுதியாகும்.

இது பொதுவாக அடிப்படைகளுடன் தொடங்குகிறது: பொதுமான கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி. அதிக ஆபத்து உள்ளவர்களுக்கு, உங்கள் மருத்துவர் ஒரு **எலும்புகளை வலுப்படுத்தும் மருந்து** நீங்கள் வழக்கமான ஸ்டெராய்டுகளை எடுத்துக் கொண்டால், யாரும் பேசவில்லை உங்கள் எலும்புகள் பற்றி, அது உயர்த்த மிகவும் நியாயமான விஷயம். எங்கள் **எலும்பு ஆரோக்கியம் மற்றும் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்** பக்கத்தில் இது பற்றி விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது.

ஸ்டெராய்டுகள், காயம் குணமடைதல் மற்றும் தொற்று

ஸ்டெராய்டுகள் அழற்சியையும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் குறைப்பதன் மூலம் செயல்படுகின்றன. பல நிலைமைகளுக்கு அவை உதவியாக இருக்கின்றன. அதே அமைதியான விளைவு காயங்கள் சிறிது மெதுவாக குணமடைய செய்ய முடியும் மற்றும் செய்ய முடியும் காலப்போக்கில், ஸ்டெராய்டுகள் இதனால்தான் நீண்டகால சிகிச்சையில் உள்ளவர்கள் அடிக்கடி அவர்கள் புண்கள் இருப்பதை கவனிக்கிறார்கள் எளிதாக அல்லது சருமம் கண்ணீர் பெற சிறிய knocks இருந்து.

இந்த எந்த அறுவை சிகிச்சை முன்னோக்கி செல்ல முடியாது என்று அர்த்தம் இல்லை. அது வெறுமனே உங்கள் குழு ஒரு வைத்திருக்கிறது என்று அர்த்தம் காயம் மீது சற்று நெருக்கமான கண், மற்றும் அது மென்மையாக இருப்பது மதிப்பு என்று புகைபிடித்தல்

மற்றும் மதுபானம் போன்றவை (நாம் தங்கள் பக்கங்களில்), குணமடைய ஆதரவு என்று எதையும் வாரங்களில் செய்து மதிப்பு ஒரு செயல்பாடு சுற்றி.

அறுவை சிகிச்சையின் போது ஸ்டிராய்டுகள் இரண்டு முக்கிய புள்ளிகள்

இதுவே மக்களை ஆச்சரியப்படுத்தும் பகுதியாகும், எனவே இதை விளக்க வேண்டியது அவசியம்.

1. உங்கள் ஸ்டிராய்டுகளை திடீரென நிறுத்த வேண்டாம். நீங்கள் ஸ்டிராய்டு மாத்திரைகளை உட்கொள்ளும்போது வழக்கமாக, உங்கள் உடல் சுற்றி ஸ்டிராய்டு நிறைய உள்ளது உணர்கிறது மற்றும் ஆஃப் மாற்றுகிறது பின்னர் மாத்திரைகள் திடீரென நிறுத்தப்பட்டால், உங்கள் உடல் சிறிது நேரத்திற்கு எந்த ஆதாரமும் இல்லாமல் விட்டு, அது நீங்கள் மிகவும் மோசமாக செய்ய முடியும். எனவே உங்கள் மருத்துவர் வேறுவிதமாகக் கூறாவிட்டால், உங்கள் ஸ்டிராய்டுகளை தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் உங்கள் ஆபரேஷனுக்கு முன்னும் பின்னும்.

2. ஆபரேஷனைச் சுற்றி உங்களுக்கு கொஞ்சம் கூடுதல் “கவர்” தேவைப்படலாம். அறுவை சிகிச்சை என்பது உடல் அழுத்தம், மற்றும் பொதுவாக உங்கள் உடல் அதன் சொந்த கூடுதல் தயாரிப்பதன் மூலம் பதிலளிக்கிறது ஸ்டிராய்டு. ஏனெனில் வழக்கமான ஸ்டிராய்டு மாத்திரைகள் அந்த இயற்கை பதிலை அமைதிப்படுத்தியுள்ளன, சிலருக்கு ஒரு ஸ்டிராய்டு டாப்-அப் டோஸ் (பெரும்பாலும் சொட்டு ஊசி மூலம் கொடுக்கப்படுகிறது) இந்த இடைவெளியை நிரப்ப ஆபரேஷன் நேரம் சுற்றி. இது அழைக்கப்படுகிறது **மன அழுத்த அளவு** அல்லது **ஸ்டிராய்டு கவர்**, மற்றும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை மற்றும் மயக்க மருந்து குழு நீங்கள் அதை திட்டமிட; நீங்களே எதையும் ஏற்பாடு செய்யத் தேவையில்லை. இது ஒரு வழக்கமான, நன்கு புரிந்துகொள்ளப்பட்ட நீண்ட கால ஸ்டிராய்டுகள் யாரோ பார்த்து பார்த்து ஒரு பகுதியாக.

இது உங்களுக்கு என்ன அர்த்தம் நடைமுறை பிட்

- **நீங்கள் ஸ்டிராய்டுகள் எடுத்து உங்கள் குழு சொல்ல**, எந்த மருந்து, என்ன நீங்கள் ஸ்டிராய்டு அட்டை அல்லது எச்சரிக்கை வளையல், அதை கொண்டு.
- **உங்கள் ஸ்டிராய்டுகளை ஒருபோதும் நிறுத்தவோ அல்லது மாற்றவோ வேண்டாம்.** எழுதப்பட்டதை பின்பற்றுங்கள் நீங்கள் கொடுக்கப்பட்ட அறிவுறுத்தல்கள், மற்றும் ஏதாவது தெளிவாக இல்லை என்றால் கேட்க.
- **உங்கள் எலும்புகள் பற்றி கேளுங்கள்** இது இன்னும் வரவில்லை என்றால் கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் D, சில நேரங்களில் எலும்பு வலுவூட்டும் மருந்து (பார் [எலும்பு ஆரோக்கியம்](#) பக்கங்கள்).
- இந்த பக்கம் ஸ்டிராய்டு மாத்திரைகள் பற்றியது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஸ்டிராய்டு ஊசி ஒரு கூட்டு மற்றும் தசை கட்டிடம் இருந்து மீண்டும் வேறுபட்டது ஸ்டிராய்டுகள்.

எப்போதெல்லாம் உதவி பெற வேண்டும்

ஸ்டெராய்டுகளை உட்கொள்ளும் பெரும்பாலான மக்கள் அறுவை சிகிச்சையை சிக்கல் இல்லாமல் கடந்து செல்கிறார்கள். எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை அறிவது, ஏனெனில் அவை செயல்பட எளிதானவை:

- நீங்கள் இருந்தால் **தவறவிட்ட ஸ்டெராய்டு அளவுகள்** (எடுத்துக்காட்டாக வாந்தி அல்லது நோய் மூலம்) உணரவும் **மிகவும் சோர்வாக அல்லது பலவீனமாக, தலைச்சுற்றல் அல்லது மயக்கம், அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பது**: இது முடியும் உங்கள் உடலில் ஸ்டெராய்டு குறைபாடு இருப்பதற்கான அறிகுறியாகும். **உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்**, மற்றும் உங்களுக்கு அவசர ஸ்டெராய்டு திட்டம் இருந்தால், அதைப் பின்பற்றுங்கள்.
- ஒரு காயத்தைச் சுற்றி, அது அறிகுறிகளைத் தேடுங்கள் **நன்கு குணமடையவில்லை அல்லது தொற்று ஏற்படலாம்**: அதிகரிக்கும் **சிவத்தல், வீக்கம், வெப்பம் அல்லது வலி, கசிவு அல்லது புண்**, ஒரு காயம் என்று **திறக்கிறது**, அல்லது ஒரு **வெப்பம்** எங்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.
- மற்றும் எப்போதும் போல்: நீங்கள் உங்கள் ஸ்டெராய்டுகள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று உறுதியாக இல்லை என்றால் நாங்கள் எப்போதும் பதிலளிக்க விரும்புகிறோம் கேள்வி.