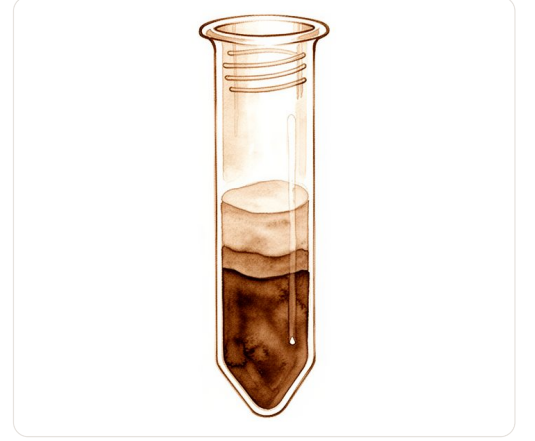


PATIENT INFORMATION

பிளேட்லெட்- செறிவூட்டப்பட்ட பிளாஸ்மா (PRP) மற்றும் செலுத்து மருத்துவங்கள்

PRP என்பது உங்கள் சொந்த இரத்தத்திலிருந்து பிளேட்லெட்டுகளைச்
செறிவூட்டி, சில தசைநார் மற்றும் மூட்டு நிலைகளுக்குப்
பயன்படுத்தப்படுகிறது, இதற்கான ஆதாரங்கள் கலவையானவை.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் மூட்டு, முழங்கை அல்லது தோளில் வலியைக் கவனிக்கலாம். செயல்பாட்டில்
ஈடுபட்ட பிறகு இந்த அசௌகரியம் பெரும்பாலும் தீவிரமாகும். பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில்
தூங்கினால் இது இரவில் உங்களை எழுப்பக்கூடும். பின்னணியில் சென்று பிராவை
அடைக்க அல்லது சட்டையை உள்ளே திணிப்பது போன்ற எளிய பணிகளும் கடினமாக
மாறலாம்.

மூட்டு அரிப்பு மற்றும் தேய்மான ஆர்த்தரைட்டிற்கு, உங்கள் இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்
கடுமையான தன்மை அல்லது வலியை உணரலாம். உங்கள் மருத்துவர் குறைந்தது
இரண்டு பிளேட்லெட்-ரிச் பிளாஸ்மா (PRP) செலுத்துதல்களை பரிந்துரைக்கலாம். இவை
வீக்கத்தைக் குறைக்க உங்கள் சொந்த ரத்த பிளாஸ்மாவைப் பயன்படுத்தும் ஊசி. இந்த
ஊசிகளிலிருந்து கிடைக்கும் நிவாரணம் குறைந்தது 24 வாரங்களுக்கு நீடிக்கும்.

டென்னிஸ் எல்போ (பக்கவாட்டு எபிகான்டைலைடிஸ்) இருந்தால், வலி பொதுவாக உங்கள்
முழங்கையின் வெளிப்புறத்தில் இருக்கும். பொருட்களைப் பிடிக்கும்போது பலவீனத்தை
உணரலாம். பயன்படுத்தப்படும் PRP-யின் செறிவைப் பொறுத்து கிடைக்கும் அறிகுறி
நிவாரணத்தின் அளவு மாறும். மற்ற சிகிச்சைகளுடன் ஒப்பிடும்போது அதிக அளவுகள்
குறிப்பிடத்தக்க நிவாரணத்தை வழங்கும்.

ரோட்டேட்டர் கஃப் பிரச்சினைகளால் ஏற்படும் தோள்பட்டை வலி உங்கள் கையை உயர்த்துவதை வலியுடன் ஆக்கக்கூடும். நீங்கள் அறுவை சிகிச்சையைப் பெற்றிருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் லியூக்கோசைட்-ஃபோர் PRP என்று அழைக்கப்படும் PRP-யின் ஒரு குறிப்பிட்ட வகையைப் பயன்படுத்தலாம். இந்த வகை சரிசெய்த பிறகு tendons மீண்டும் கிழிவதற்கான அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.

அகிலஸ் டெண்டன் வலி அல்லது மேம்பட்ட ட்ரோகான்டெரிக் வலி சண்ட்ரோம் (இடுப்பு வலி) ஆகியவற்றிற்கு, தற்போதைய ஆதாரங்கள் PRP-யைப் பயன்படுத்துவதை ஆதரிக்கவில்லை. இந்த நிலைமைகளுக்கு இது ஒரு போலோ (placebo) விட அதிகம் செயல்திறன் கொண்டது அல்ல. மேலான பதில்களை வழங்கும் புதிய, உயர் தர ஆய்வுகள் வரும் வரை இந்த சிகிச்சைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

உங்கள் குறிப்பிட்ட காயத்தைப் பொறுத்து PRP உங்களுக்கு சரியானதா என்பதை உங்கள் மருத்துவர் தீர்மானிப்பார். பெரிய மூட்டு ஆர்த்தரைட்டைக் கொண்ட விளையாட்டு வீரர்கள் அல்லது திடீர் தசை காயங்களுடன் உள்ளவர்களுக்கு இது பெரும்பாலும் கருதப்படுகிறது. இருப்பினும், முடிவுகள் மாறுபடும். சிலர் பெரிய நிவாரணத்தைக் காண்கிறார்கள், மற்றவர்கள் திருப்தி அடையாமல் இருக்கலாம். சிகிச்சையைத் தொடங்குவதற்கு முன் சாத்தியமான நன்மைகள் மற்றும் வரம்புகளைப் பற்றி உங்கள் கவனிப்பு குழுவுடன் எப்போதும் விவாதிக்கவும்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் உடல் காயங்களை குணப்படுத்த பிளேட்லெட்டுகளைப் பயன்படுத்துகிறது. இந்த செல்கள் சேதமடைந்த இடத்தில் திரள்கின்றன மற்றும் திசுக்களை சரிசெய்ய உதவும் புரதங்களை வெளியிடுகின்றன. பிளேட்லெட்-செறிந்த பிளாஸ்மா (PRP) சிகிச்சை உங்கள் சொந்த இரத்தத்தை எடுத்து, இந்த குணப்படுத்தும் செல்களைச் செறிவூட்ட சுழற்றி, அவற்றை மீண்டும் பிரச்சனை உள்ள பகுதியில் செலுத்துகிறது. இது உங்கள் உடலுக்கு சேதத்தை சரிசெய்ய ஒரு வலுவான சமிக்ஞையை அளிக்கிறது.

மூட்டு முதுகெலும்பு அழற்சியில், உங்கள் எலும்புகளின் முனைகளின் மீது உள்ள மென்மையான பூச்சி அழிகிறது. இது அழிவு-அழற்சி அழற்சி ஆகும். மூட்டு அதன் ஷாக் அப்சார்பரை இழக்கிறது. உங்கள் மருத்துவர் இந்த நிலைக்கு குறைந்தபட்சம் இரண்டு PRP செலுத்துதல்களை பரிந்துரைக்கலாம். நோக்கம் வலியைக் குறைத்து செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதாகும். பல நோயாளிகளுக்கு, இந்த விளைவுகள் குறைந்தபட்சம் 24 வாரங்கள் வரை நீடிக்கும். இருப்பினும், அறிவியல் இன்னும் வளர்ந்து வருகிறது. சில ஆய்வுகளில் முறையான பிரச்சனைகள் உள்ளன, எனவே முடிவுகளை கவனமாக விளக்குகிறோம். இது அனைவருக்கும் எவ்வளவு நன்றாக வேலை செய்கிறது என்பதை உறுதிப்படுத்த அதிக கால அளவு தரவு தேவை.

tendon பிரச்சனைகள் போன்ற பக்க எபிகான்டிலைடிஸ் (டென்னிஸ் கோல்) போன்றவை, கயிறு போன்ற tendon இழைகள் சேதமடைகின்றன. ஆராய்ச்சி PRP பயன்படுத்தப்பட்ட செறிவு மற்றும் நீங்கள் பெறும் அறிகுறி நிவாரணத்திற்கு இடையே நேரடி தொடர்பைக் காட்டுகிறது. அதிக மருந்துகள் பெரும்பாலும் குறைந்த மருந்துகளை விட சிறந்த

முடிவுகளை வழங்குகின்றன. இந்த குறிப்பிட்ட நிலைக்கு மற்ற உத்திகளை விட இந்த சிகிச்சை அதிக செயல்திறன் கொண்டதாக இருக்கலாம். இது PRP என்பது நிரந்தர tenosynovitis க்கு ஒரு placebo மட்டுமே என்ற கருத்தை எதிர்க்கவும் உதவுகிறது.

மேல் கை காயங்களில், உங்கள் கையை இடத்தில் வைத்திருக்கும் கயிறுகள் போல் சுழற்சி cuff tendons செயல்படுகின்றன. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, இந்த tendons மீண்டும் கிழிக்கலாம். சரிசெய்தலின் போது leukocyte-கீழ் PRP பயன்படுத்துவது இந்த retear அபாயத்தைக் குறைக்கலாம். Leukocytes வெள்ளை இரத்த செல்கள் ஆகும். அவற்றில் சிலவற்றை நீக்குவது ஒரு சிறந்த குணப்படுத்தும் சூழலை உருவாக்கலாம்.

மற்ற நிலைகளுக்கு, ஆதாரங்கள் கலவையானவை அல்லது எதிர்மறையானவை. Achilles tendinopathy க்கு PRP பரிந்துரைக்கப்படவில்லை. இந்த பிரச்சனைக்கு இது ஒரு placebo விட அதிக செயல்திறன் கொண்டதாக இல்லை. பெரிய trochanteric வலி சண்டைக்கான வழக்கமான பயன்பாடு ஆதரிக்கப்படவில்லை. விளையாட்டு அமைப்புகளில், PRP திடீர் தசை காயங்களுக்கு உதவலாம், ஆனால் நெறிமுறைகள் தரப்படுத்தப்பட வேண்டும். விளையாட்டு வீரர்களில் பெரிய மூட்டு அழற்சிக்கான இது முறையாக வழங்கப்பட வேண்டும்.

இறுதியாக, உங்கள் குறிப்பிட்ட காயம் மற்றும் இன்றைய ஆதாரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு PRP உங்களுக்கு சரியானதா என்பதை உங்கள் மருத்துவர் முடிவு செய்வார்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் எதிர்காலம் நீங்கள் சிகிச்சை அளிக்கும் குறிப்பிட்ட நிலையைப் பொறுத்து மிகவும் சார்ந்துள்ளது. மூட்டு தேய்மான ஆர்த்தரைட்டிற்கு, உங்கள் மருத்துவர் குறைந்தது இரண்டு PRP செலுத்துதல்களைப் பரிந்துரைப்பார். இந்த சிகிச்சைகள் குறைந்தது 24 வாரங்களுக்கு அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவும். இதன் பொருள், மேலும் சிகிச்சையைக் கருதுவதற்கு முன் சுமார் ஆறு மாதங்களுக்கு நீங்கள் நிவாரணத்தை அனுபவிக்கலாம்.

பெரிய மூட்டு ஆர்த்தரைட்டைக் கொண்ட வீரராக நீங்கள் இருந்தால், PRP சிகிச்சை உங்கள் நிர்வாகத் திட்டத்தின் ஒரு பயனுள்ள பகுதியாக இருக்கலாம். போட்டி பருவங்களில் நீங்கள் செயல்பாட்டில் இருக்க உதவும். இருப்பினும், கூர்மையான தசை காயங்களுக்கு, ஆதாரங்கள் குறைவாக உள்ளன. PRP சில விளையாட்டு சூழல்களில் உதவலாம் என்றாலும், நெறிமுறைகள் இன்னும் தரப்படுத்தப்படவில்லை. இந்த காயத்தின் வகைக்கு இது சரியான தேர்வா என்பதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரோடு விவாதிக்கவும்.

பிற பொதுவான பிரச்சினைகளுக்கு, முடிவுகள் மாறுபடுகின்றன. பழைய தசைக்கட்டு அழற்சி (தசைக்கட்டு சவ்வின் அழற்சி) சந்தர்ப்பங்களில், PRP பொய்நிவாரணத்தை விட சிறப்பாக வேலை செய்வது காட்டப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும், பக்கவாட்டு எபிகான்டைலைட்டிஸ் (டென்னிஸ் மூட்டு) க்கு, ஆதாரங்கள் முரண்படுகின்றன. சில ஆய்வுகள் அதிக அளவுகள் சிறந்த அறிகுறி நிவாரணத்தை வழங்குகின்றன என்று காட்டுகின்றன, மற்றவை அதன் பயன்பாட்டை ஆதரிக்கவில்லை. அதேபோல், பெரிய

ட்ரோகாண்டெரிக் வலி சண்டை (மூட்டு வலி) க்கு வழக்கமான பயன்பாடு தற்போதைய தரவுகளால் ஆதரிக்கப்படவில்லை.

அகிலீஸ் தசைக்கட்டு வலிக்கு எதிர்பார்ப்புகளில் கவனமாக இருங்கள். தற்போதைய ஆதாரங்கள் இந்த நிலைக்கு PRP பொய்நிவாரணத்தை விட அதிகம் செயல்படவில்லை என்று காட்டுகின்றன. புதிய, உயர் தர ஆய்வுகள் வேறுபட்ட பதில்களை வழங்கும் வரை இது பொதுவாக பரிந்துரைக்கப்படவில்லை. உங்கள் மருத்துவர் ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தலுக்கு உழைக்கலாம், தசைக்கட்டு மீண்டும் கிழிவதற்கான அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும்.

மொத்தத்தில், PRP ஒரு உத்தரவாதமான குணப்படுத்துதல் அல்ல. இது சில மக்கள் மற்றும் நிலைகளுக்கு நன்றாக வேலை செய்கிறது, ஆனால் அனைவருக்கும் அல்ல. உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழலுக்கு சாத்தியமான நன்மைகள் செலவுகள் மற்றும் முயற்சியை விட அதிகமாக உள்ளதா என்பதை உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு உதவுவார்.