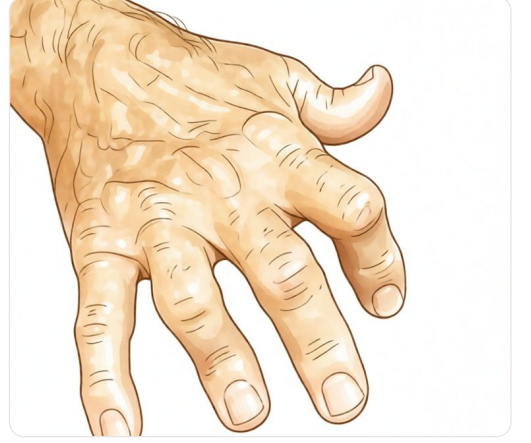


தோலழற்சி மூட்டுவாதம் (Psoriatic Arthritis)

தோலழற்சி மூட்டுவாதம் மூட்டுகள் வீங்குவதற்கும், ஒரு விரல் முழுவதும் வீங்குவதற்கும் (டாக்டைலைடிஸ்) மற்றும் நகங்களில் மாற்றங்களுக்கும் காரணமாகலாம்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணர்வது என்ன

தோலழற்சி மூட்டுவாதம் தன்னைத் திடீரென அறிவிக்காமல், மெல்ல மெல்லவே உள்ளே நுழையும் தன்மையது. ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மூட்டுகள் (பெரும்பாலும் விரல்களில், ஆனால் மணிக்கட்டு அல்லது முழங்கையிலும் கூட) விறைப்பாகவும் வலியாகவும் ஆகியிருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம்; அந்த விறைப்பு காலை எழுந்தவுடன் அல்லது அசையாமல் அமர்ந்திருந்த பிறகு மிக மோசமாக இருந்து, நீங்கள் நடமாடத் தொடங்கியவுடன் தளர்ந்துவிடும். பயன்பாட்டால் தளரும் இந்த விறைப்பு முறையே, பிரச்சினை வெறும் தேய்மானம் அல்ல, மாறாக அழற்சி சார்ந்தது என்பதற்கான ஒரு குறிப்பு.

சில அம்சங்கள் குறிப்பாக இதற்கே உரியவை. ஒரு விரல் (அல்லது கால்விரல்) முழுவதும் ஒரு சிறிய தொத்திறைச்சி போல் வீங்கலாம், இது **டாக்டைலைடிஸ்** (dactylitis) என்று அழைக்கப்படுகிறது; இது மென்மையாக, தொடும்போது வலிக்கக்கூடியதாக இருந்து, விரலை மடக்குவதைக் கடினமாக்கும். உங்கள் நகங்களில் மாற்றங்களை நீங்கள் காணலாம்: சிறிய குழிகள் அல்லது பள்ளங்கள், கீற்றுகள், நகம் அதன் அடித்தளத்திலிருந்து மஞ்சள் நிறமாக விலகுதல், அல்லது விளிம்பில் நொறுங்குதல். நகத்திற்கு மிக அருகில் உள்ள, விரல்களின் நுனி மூட்டுகள் அடிக்கடி பாதிக்கப்படுகின்றன; இது அழற்சி மூட்டுவாதத்திற்குச் சற்று அசாதாரணமானது மற்றும் உங்கள் மருத்துவருக்கு ஒரு பயனுள்ள சுட்டி. சிலருக்கு, ஒரு தசைநாண் எலும்போடு இணையும் இடத்திலேயே, உதாரணமாக முழங்கையில் அல்லது குதிகாலின் பின்பகுதியில், வலி ஏற்படுகிறது.

தோலழற்சி மூட்டுவாதம் உள்ள பலரும் **தோலழற்சி** (psoriasis) என்ற தோல் நோயுடனும் வாழ்கிறார்கள்; இதில் சிவந்த, செதிலான தோலின் திட்டுகள் பெரும்பாலும் முழங்கைகள், முழங்கால்கள் அல்லது தலைமுடிப் பகுதியில் காணப்படும். மூட்டுத் தொல்லை தோல்

மாற்றங்களுக்கு முன்பே, அவற்றுக்குப் பிறகு, அல்லது எந்த வெளிப்படையான தோல் ஈடுபாடும் இல்லாமலேயே கூடத் தொடங்கலாம். மூட்டுகளுடன் சேர்ந்து, ஒரு ஆழமான சோர்வு பொதுவானது, மேலும் இது இந்த நோயின் மிகவும் களைப்பூட்டும் பகுதிகளில் ஒன்றாக இருக்கலாம்.

(உங்கள் முதன்மையான கவலை வாத மூட்டழற்சி (rheumatoid arthritis) அல்லது ஒரு பொதுவான அழற்சி மூட்டுப் பிரச்சினையாக இருந்தால், **அழற்சி மற்றும் வாத மூட்டழற்சி** பற்றிய எங்கள் தனிப் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்; தோலழற்சி மூட்டுவாதம் ஒரு தனித்துவமான நோய், அவை ஒரே மாதிரி தோன்றினாலும் கூட.)

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

தோலழற்சி மூட்டுவாதம் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பால் இயக்கப்படும் ஒரு நோய். உடலைப் பாதுகாப்பதற்குப் பதிலாக, நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு தவறுதலாக உங்கள் சொந்த திசுக்களைத் தாக்கி அழற்சியை உண்டாக்குகிறது. தோலழற்சியின் செதிலான தோலை உண்டாக்கும் அதே தவறாக இயக்கப்பட்ட செயல்முறை, மூட்டுகளையும், தனித்துவமாக **என்தசஸ்** (entheses) என்ற, தசைநாண்களும் தசைநார்களும்த் எலும்பில் நங்கூரமிடும் சிறிய பகுதிகளையும் கூட இலக்காக்கலாம்.

அந்த அழற்சிதான் நீங்கள் வீக்கம், விறைப்பு மற்றும் வலியாக உணர்வது. ஒரு விரல் முழுவதும் தொத்திறைச்சி போல் வீங்குவது, விரல் நெடுகிலும் உள்ள மூட்டுகள் மற்றும் தசைநாண் உறைகள் அனைத்திலும் ஒரே நேரத்தில் ஏற்படும் அழற்சியிலிருந்து வருகிறது. நகத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களும், விரலின் நுனி மூட்டுகள் பாதிக்கப்படுவதும், நகம், தோல் மற்றும் அந்தக் கடைசி மூட்டு எவ்வளவு நெருக்கமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதைப் பிரதிபலிக்கின்றன.

இது எலும்புருக்கு மூட்டழற்சி (osteoarthritis) அல்ல — வயது மற்றும் அதிகப் பயன்பாட்டால் வரும் “தேய்மான” மூட்டுவாதம்; இது வாத மூட்டழற்சியும் (rheumatoid arthritis) அல்ல, இந்த இரண்டு அழற்சி நோய்களும் ஒன்றையொன்று ஒத்திருக்கக்கூடும் என்றாலும். முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், தோலழற்சி மூட்டுவாதம் தீவிரமாகவும் தொடர்ந்தும் இருக்கிறது: அழற்சி பல ஆண்டுகளாகக் கட்டுப்படுத்தப்படாமல் விடப்பட்டால், அது படிப்படியாக மூட்டுகளை சேதப்படுத்தி, சிதைத்துக் கூட விடலாம். நல்ல செய்தி என்னவென்றால், இந்தச் செயல்முறை சிகிச்சையளிக்கக்கூடியது, மேலும் நோய் எதிர்ப்பு செயல்பாட்டைக் கட்டுக்குள் கொண்டுவருவது அந்தச் சேதத்திலிருந்து மூட்டுகளைப் பாதுகாக்கிறது.

இதைப் பற்றி நாம் என்ன செய்ய முடியும்

நோய் கண்டறிதல் பொதுவாக **வாத மருத்துவரால்** (rheumatologist), அதாவது அழற்சி மூட்டு நோயில் நிபுணத்துவம் பெற்றவரால் செய்யப்படுகிறது. தோலழற்சி மூட்டுவாதத்தை உறுதிப்படுத்தும் ஒரே ஒரு இரத்தப் பரிசோதனை இல்லை, எனவே நோய் கண்டறிதல் உங்கள் வரலாறு, மூட்டுகள், நகங்கள் மற்றும் தோலின் பரிசோதனை, மேலும் எக்ஸ்-கதிர் (X-

ray) அல்லது அல்ட்ராசவுண்ட் போன்ற படிமங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து ஒன்றுசேர்த்து அறியப்படுகிறது. இதை மற்ற வகை மூட்டுவாதங்களிலிருந்து வேறுபடுத்தி அறிவது முக்கியம், ஏனெனில் அது சிகிச்சையை மாற்றுகிறது.

சிகிச்சையின் முதன்மை மருத்துவம் சார்ந்தது, வாத மருத்துவத் துறையால் வழிநடத்தப்படுகிறது, மேலும் நோய் எதிர்ப்பு செயல்முறையையே அமைதிப்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டது:

- **நோய்-மாற்றியமைக்கும் மருந்துகள் (DMARDs)** — உதாரணமாக **மெதோட்ரெக்சேட்** (methotrexate) — பெரும்பாலும் முதல் படியாக இருக்கும். இவை அளவுக்கு அதிகமாகச் செயல்படும் நோய் எதிர்ப்பு பதிலைத் தணித்து, நீண்டகாலத்திற்கு மூட்டுகளைப் பாதுகாக்கின்றன.
- **உயிரியல் மற்றும் இலக்கு மருந்துகள்** (Biologic and targeted medicines) — DMARDs போதுமானதாக இல்லாதபோது, அல்லது மிகவும் தீவிரமான நோய்க்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை அழற்சியை இயக்கும் குறிப்பிட்ட நோய் எதிர்ப்பு சமிக்ஞைகளைத் தடுக்கும் துல்லியமான மருந்துகள், மேலும் இவை மூட்டுகள், என்தசஸ் மற்றும் தோல் ஆகிய அனைத்திற்கும் ஒரே சேர மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
- **தோல்** தோலழற்சிக்கு சிகிச்சையளிப்பது மூட்டுகளுக்குச் சிகிச்சையளிப்பதுடன் கைகோர்த்துச் செல்கிறது, மேலும் இது பெரும்பாலும் ஒரு தோல் மருத்துவருடன் (dermatologist) இணைந்து ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறது.
- **கை சிகிச்சை மற்றும் உடற்பயிற்சி** மூட்டுகளை அசைந்துகொண்டே வைத்திருந்து, பிடிப்பையும் செயல்பாட்டையும் பேணிக்காத்து, விறைப்பு மற்றும் சோர்வுக்கும் உதவுகின்றன.

அறுவை சிகிச்சைக்கு ஒரு பங்கு உண்டு, ஆனால் அது வரம்புக்குட்பட்டது — முக்கியமாக பல ஆண்டு அழற்சியால் ஏற்கனவே சேதமடைந்த அல்லது சிதைந்த மூட்டுகளுக்குத்தான், அங்கே செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பது அல்லது வலியைக் குறைப்பது நோக்கம். அப்போதும் கூட, நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் மருத்துவச் சிகிச்சை தொடர்கிறது. மிக முக்கியமான ஒற்றைச் செய்தி என்னவென்றால், **ஆரம்பகால சிகிச்சை மூட்டுகளைப் பாதுகாக்கிறது**: அழற்சி எவ்வளவு விரைவில் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறதோ, அவ்வளவு குறைவான நிரந்தரச் சேதம் ஏற்படுகிறது.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

தோலழற்சி மூட்டுவாதம் ஒருமுறை குணப்படுத்தி மறந்துவிடும் ஒன்றல்ல, மாறாக ஒரு நீண்டகால நோய்; ஆனால் இது மிகவும் சிகிச்சையளிக்கக்கூடியது, மேலும் ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சையைத் தொடங்கும் பெரும்பாலானவர்கள் நன்றாகிறார்கள். நவீன பராமரிப்பின் இலக்கு, நோயை மிகவும் முழுமையாக அமைதிப்படுத்துவதுதான், அதனால் மூட்டுகள் இயல்பு நிலைக்கு நெருக்கமாக உணரவும் செயல்படவும் செய்யும்; பலருக்கு அது சாத்தியமானது.

இது நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பால் இயக்கப்படுவதால், சிகிச்சை பொதுவாகத் தொடர்ந்து நடக்கும், மேலும் உங்களுக்கு மிகவும் பொருந்தும் மருந்தை, அல்லது கலவையைக் கண்டுபிடிக்க சிறிது சரிசெய்தல் தேவைப்படலாம். நோய் ஏறியிறங்கலாம் — அமைதியான காலகட்டங்களும், அவ்வப்போது தீவிரமடைதல்களும் (flares) இருக்கலாம். உங்கள் வாத மருத்துவருடன் தொடர்ந்து தொடர்பில் இருப்பது முக்கியம், அழற்சியை அடக்கி வைப்பதற்கும், மருந்துகளைக் கண்காணிப்பதற்கும் இரண்டுக்கும். அந்த நீண்டகால அர்ப்பணிப்புக்கான ஈடு உண்மையான பாதுகாப்பு: அழற்சியைக் கீழே வைத்திருப்பது, வரவிருக்கும் ஆண்டுகளுக்கு உங்கள் பிடிப்பையும், உங்கள் கையின் செயல்பாட்டையும், உங்கள் மூட்டுகளையும் பாதுகாக்கிறது.

எப்போது ஒருவரைப் பார்க்க வேண்டும்

- **காலை விறைப்புடன் கூடிய மூட்டு வலி அல்லது வீக்கம்**, குறிப்பாக ஒரு விரல் முழுவதும் வீங்கினால் அல்லது நீங்கள் அசையும்போது விறைப்பு தளர்ந்தால்: இதற்கு மதிப்பீடு தேவை, சிறந்தபட்சம் ஒரு வாத மருத்துவரால்.
- **தோலழற்சியுடன் புதிய மூட்டு அறிகுறிகள்**. உங்களுக்கு ஏற்கனவே தோலழற்சி இருந்து, உங்கள் மூட்டுகள் வலிக்கவோ, வீங்கவோ அல்லது விறைக்கவோ தொடங்கினால், அதை உங்கள் மருத்துவரிடம் சொல்லுங்கள்; இந்தத் தொடர்பு முக்கியமானது, மேலும் எளிதில் தவறவிடக்கூடியது.
- **நகங்களில் மாற்றங்கள்** — குழிவிழுதல், கீற்று விழுதல், நொறுங்குதல், அல்லது நகம் அதன் அடித்தளத்திலிருந்து விலகுதல் போன்றவை, குறிப்பாக மூட்டு அல்லது விரல்-நுனி-மூட்டு வலியுடன் சேர்ந்து இருந்தால்.
- **ஒரு தசைநாண் எலும்பைச் சந்திக்கும் இடத்தில் வலி** (உதாரணமாக முழங்கை அல்லது குதிகாலில்) அது தணியாமல் இருந்தால்.
- **மூட்டுகள் காலப்போக்கில் விறைப்பாகவோ, சிதைந்தோ அல்லது பயன்படுத்த கடினமாகவோ ஆவது**: நோய் முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்தப்படாமல் இருக்கலாம் என்பதற்கான அறிகுறி; மேலும் சேதம் ஏற்படுவதற்கு முன் சிகிச்சையை உயர்த்தும் வகையில் மறுபரிசீலனை செய்வது மதிப்பு வாய்ந்தது.