

புகையிலைப் பயன்பாடு மற்றும் தசை- எலும்பு மறுசீரமைப்பு

புகைப்பிடித்தல் இரத்த நாளங்களைச் சுருக்குகிறது மற்றும் எலும்பு மற்றும் காயம் ஆகியவற்றின் குணமாதலை மெதுவாக்குகிறது, இதனால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு சிக்கல்களின் அபாயம் அதிகரிக்கிறது.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

ஆர்த்தோபீடிக்க அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் உடல் குணமாவதை புகையிலை மற்றும் பிற புகையிலை பொருட்கள் பாதிக்கின்றன. உங்கள் மீட்பு எதிர்பார்த்ததை விட நீண்ட நேரம் எடுக்கும் என்று நீங்கள் கவனிக்கலாம். உங்கள் குறிப்பிட்ட ஆபத்துகளைப் புரிந்து கொள்ள, புகையிலை அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் புகையிலையின் அனைத்து வடிவங்களையும், புகையிலை இல்லாத புகையிலை உட்பட, பற்றி கேட்பார். இது உங்களுக்கு சிறந்த சிகிச்சையைத் திட்டமிட உதவுகிறது.

உங்களுக்கு மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை நடந்தால், செயல்பாட்டு புகையிலை உபயோகம் மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சை சிக்கல்களின் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது. மொத்த முழங்கால் மாற்றுக்குப் பிறகு புகையிலை இல்லாத புகையிலை பயன்பாடு மோசமான முடிவுகளுடன் தொடர்புடையது. இது அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் மற்றும் பின்னர் அதிக சிக்கல்களை ஏற்படுத்தலாம், இதில் மீண்டும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் அதிக வாய்ப்பும் அடங்கும். நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை இடத்தில் அதிக வலி அல்லது மெதுவான குணமாதலை அனுபவிக்கலாம்.

முழங்கை அறுவை சிகிச்சை, எ.கா. ரோட்டேட்டர் மூடுபனி சரிசெய்தல், ஆண்டுக்கணக்கில் நீங்கள் புகைத்தது மற்றும் நீங்கள் புகைப்பதை நிறுத்திய காலம் முக்கியமானது.

வெப்பப்படுத்தப்பட்ட புகையிலை பயன்படுத்துபவர்கள் பாரம்பரிய சிகரெட்டுகளைப் புகைப்பவர்களுடன் ஒத்த குணமாதல் முடிவுகளைக் கொண்டிருக்கலாம். தendon குணமடையும் போது உங்கள் முழங்கையில் கடுமையான தன்மை அல்லது பலவீனத்தை நீங்கள் உணரலாம். குணமாதல் தாமதமாகினால், உங்கள் முதுகில் ஒரு ப்ரா அணிய அல்லது சட்டையை உள்ளே தள்ளுவது கடினமாக இருக்கலாம்.

உங்கள் கையில் ஸ்காஃபாய்ட் முறிவு இருந்தால், புகையிலை இல்லாத புகையிலை அல்லது புகையிலை பயன்பாடு உங்களை ஒன்றிணைக்காத நிலைக்கு ஆளாக்கலாம். அதாவது, எலும்பு சரியாக குணமடையாது. ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டாலும் போகாத உங்கள் கையில் தொடர்ச்சியான வலியை நீங்கள் உணரலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஆரம்பத்தில் ஆபத்துகளை அடையாளம் காண இந்த பழக்கங்களைத் தணிக்கை செய்வார்.

முன் கருப்பு இணைப்பு மறுசீரமைப்புக்கு, புகையிலை இல்லாத புகையிலை பயன்பாவுடன் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் மற்றும் பின் சிக்கல்கள் மற்றும் மீண்டும் அறுவை சிகிச்சை அதிகரிப்பு தொடர்புடையது. நீங்கள் கிராஃப்ட் தோல்வியடைய அல்லது மற்றொரு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட அதிக ஆபத்தை எதிர்கொள்ளலாம். உங்கள் முடிவை மேம்படுத்த இந்த குறிப்பிட்ட புகையிலை வடிவங்களை முன்னிலைத் தணிக்கை கருதுகிறது.

இணைந்த TLIF மற்றும் பின்புற பக்கவாட்டு மூலாதார அர்த்ரோடெசிஸ்க்குப் பிறகு முதுகெலும்பு இணைப்பில் புகையிலையின் எதிர்மறையான விளைவுகளைக் குறைக்க நவீன தொழில்நுட்பங்கள் மற்றும் உயிரியல் அதிகரிப்பு உதவலாம். இருப்பினும், உங்கள் உடலின் இயற்கையான குணமாதல் செயல்முறைகளை ஆதரிக்க புகையிலையைத் தவிர்ப்பதே சிறந்த வழியாகும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை மேம்பாட்டு நெறிமுறையின் ஒரு பகுதியாக புகையிலை அல்லாத நிக்கோட்டின் சார்ந்திருப்பையும் மதிப்பிடலாம். இந்த காரணிகளைப் புரிந்துகொள்வது உங்களை ஒரு மென்மையான மீட்பு பயணத்திற்குத் தயாராக்குகிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

நீங்கள் புகையிலையைப் பயன்படுத்தும்போது, உங்கள் உடல் காயமடைந்த திசுக்களைக் குணப்படுத்தத் தடுப்புகிறது. இது உங்கள் எலும்புகள், தசைநாண்கள் மற்றும் மூட்டுகளைப் பாதிக்கிறது. உங்கள் மருத்துவர் நீங்கள் எந்த வகையான புகையிலையைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பதை அறிய வேண்டும். இதில் சிகரெட்டுகள், புகையிலை இல்லாத புகையிலை அல்லது சூடாக்கப்பட்ட புகையிலை பொருட்கள் அடங்கும். இந்த அனைத்து வடிவங்களும் உங்கள் குணமாவதை மெதுவாக்கலாம்.

உங்கள் இரத்தம் ஆக்ஸிஜன் மற்றும் ஊட்டச்சத்தை சுமந்து செல்கிறது, இது சேதத்தை சரிசெய்ய உதவுகிறது. புகையிலை இந்த வழங்கலைக் குறைக்கிறது. உதாரணமாக, தோள்பட்டையில் ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தலுக்குப் பிறகு, நீங்கள் எத்தனை ஆண்டுகள் புகையிலையைப் பயன்படுத்தினீர்கள் மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் எவ்வளவு நேரம் நிறுத்தினீர்கள் என்பது உங்கள் தசைநாண் எவ்வளவு நன்றாக குணமடைகிறது என்பதைக் கணிக்கும். சூடாக்கப்பட்ட புகையிலை பயனர்கள் பாரம்பரிய சிகரெட்டுகளைப் பயன்படுத்துபவர்களுடன் ஒத்த குணமாவது சவால்களை எதிர்கொள்கிறார்கள்.

புகையிலை இல்லாத புகையிலையும் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகிறது. இது மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மோசமான முடிவுகளுடன் தொடர்புடையது. முன் க்ரூசியேட் லிகாமெண்ட் மறுசீரமைப்புக்குப் பிறகு சிக்கல்களின் ஆபத்தையும், மறுசீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சையின் தேவையையும் இது அதிகரிக்கிறது. இந்த லிகாமெண்ட் உங்கள் மூட்டுக்கு நிலைத்தன்மையை அளிக்கிறது. உங்கள் கைகட்டில் ஸ்கேஃபோய்ட் முறிவு இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் புகையிலை இல்லாத புகையிலை பயன்பாட்டைப் பற்றி கேட்கலாம். இது எலும்பு இணையாமல் போகும் ஆபத்தில் உள்ள நோயாளிகளை அடையாளம் காண உதவுகிறது.

நீங்கள் புகையிலையைப் பயன்படுத்தாவிட்டாலும், நிகோட்டின் சார்ந்திருத்தல் உங்கள் குணமாவதைப் பாதிக்கலாம். மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கான உங்கள் தயாரிப்பின் போது ஆர்த்தோபீடிக்க மருத்துவர்கள் புகையிலை அல்லாத நிகோட்டின் சார்ந்திருத்தலை மதிப்பிட வேண்டும். செயல்படு புகையிலை பயனர்கள் புகையிலை இல்லாதவர்களை விட தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இடுப்பு அல்லது மூட்டு ஆர்த்தரோபிளாஸ்டிக்கு இடையே மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சை சிக்கல்களின் அதிக ஆபத்தை எதிர்கொள்கிறார்கள். புகையிலை புகையிலை இல்லாத புகையிலை பயன்பாட்டை விட சிக்கல்களின் அதிக ஆபத்துடன் தொடர்புடையது.

நவீன தொழில்நுட்பங்கள் மற்றும் உயிரியல் உதவிகள் இந்த ஆபத்துகளைக் குறைக்க உதவலாம். இது சிக்கலான முதுகெலும்பு இணைப்பு அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு குறிப்பாக உண்மை. இருப்பினும், புகையிலையைத் தவிர்ப்பது உங்கள் உடலின் இயற்கையான குணமாவது செயல்முறையை ஆதரிக்கிற மிக நல்ல வழியாகும். உங்கள் மருத்துவர் நீங்கள் நன்றாக குணமடையவும், கூடுதல் நடைமுறைகளைத் தவிர்ப்பதையும் விரும்புகிறார்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

புகையிலைப் பயன்பாடு எலும்பு மற்றும் தசை சார்ந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் உடல் குணமாவதைப் பாதிக்கிறது. இது மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சை சம்பந்தப்பட்ட சிக்கல்களின் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது. இது தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட முழங்கால் அல்லது தோள் மூட்டுப் பரிமாற்றத்திற்கு உண்மையானது. இது ரோட்டேட்டர் கஃப் பழுதுபார்ப்பது, ஸ்கேஃபோய்ட் முறிவு சிகிச்சை மற்றும் முன் க்ரூசியேட் லிகாமெண்ட் மறுசீரமைப்பு போன்ற நடைமுறைகளுக்கும் பொருந்தும். உங்கள் மருத்துவர் புகையிலையின் அனைத்து வடிவங்களையும் பற்றி கேட்பார். இதில் புகையிலை இல்லாத புகையிலை மற்றும் சிகரெட்கள் அடங்கும். நீங்கள் புகையிலைப் புகைக்காவிட்டாலும் கூட, நிகோட்டின் சார்ந்திருப்பை அவர்கள் சரிபார்க்கலாம்.

உங்கள் குணமாவது நீங்கள் எவ்வளவு புகையிலைப் புகைக்கிறீர்கள் மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் எவ்வளவு நேரம் நிறுத்துகிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தது tendons பழுதுபார்ப்பதற்கு, பாக்-ஆண்டுகளின் எண்ணிக்கை மற்றும் நிறுத்தும் கால அளவு குணமாவதைக் கணிக்கும். சூடாக்கப்பட்ட புகையிலை பயனர்கள் பாரம்பரிய சிகரெட் புகையிலைப் பயனர்களுக்கு ஒத்த மோசமான முடிவுகளை எதிர்கொள்கிறார்கள். புகையிலை இல்லாத புகையிலைப் பயன்பாடு முழங்கால் பரிமாற்றம் மற்றும் லிகாமெண்ட்

மறுசீரமைப்புக்குப் பிறகு சிக்கல்கள் மற்றும் மறுசீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சையின் அதிக விகிதத்துடன் தொடர்புடையது. புகையிலைப் புகைப்பது புகையிலை இல்லாத புகையிலைப் பயன்பாட்டை விட அதிக சிக்கல்களின் ஆபத்தைக் கொண்டுள்ளது.

இந்த ஆபத்களுக்கு மத்தியில், நவீன தொழில்நுட்பங்கள் உதவலாம். சிக்கலான முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு எலும்பு இணைதலில் புகையிலையின் எதிர்மறை தாக்கத்தைக் குறைக்க உயிரியல் சிகிச்சைகள் சில நேரங்களில் உதவலாம். இருப்பினும், முழங்கால் பரிமாற்றத்திற்குப் பிறகு புகையிலை இல்லாத புகையிலை முடிவுகளை மோசமாக்குகிறது. நீங்கள் புகையிலையைப் பயன்படுத்துவதைத் தொடர்ந்தால், உங்கள் மீட்பு நீண்டதாகவும் கடினமாகவும் இருக்கலாம். நீங்கள் அதிக வலியை அனுபவிக்கலாம் அல்லது கூடுதல் நடைமுறைகளைப் பெற வேண்டியிருக்கலாம். நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் புகையிலையை நிறுத்தினால், உங்கள் மீட்பு மென்மையாக இருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் மேம்படுகின்றன. உங்கள் மருத்துவர் உங்களை நன்றாக குணமடைய உதவ விரும்புகிறார். உங்களுக்கு சிறந்த சிகிச்சையைத் திட்டமிட அவர்கள் உங்கள் பழக்கவழக்கங்களைப் பற்றி நேர்மையாக இருங்கள்.