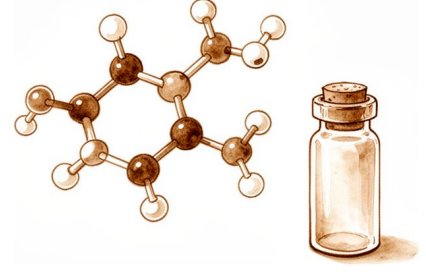


அனபோலிக் ஸ்டீராய்டுகள், டெஸ்டோஸ்டீரோன் மற்றும் குத்துக்கால் பிளவு ஆபத்து



டெஸ்டோஸ்டீரோன் தசை மற்றும் எலும்புகளைப் பாதிக்கிறது; அளவுகள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து முறைகள் தசை-எலும்பு தொடர்பான விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளன, அவற்றைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம்.

Kieran Hirpara © 2020 4.0

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் செயல்பாடுகளுடன் கூடிய உங்கள் தோள்பட்டையில் வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த அசௌகரியம் பெரும்பாலும் இரவில் மோசமடையும், அந்த பக்கத்தில் தூங்குவதை கடினமாக்கும். உங்கள் பின்னங்கையை அடைவதில், ஒரு ப்ராவை அடைப்பதில் அல்லது ஒரு ஷர்ட்டை உள்ளே தள்ளுவதில் நீங்கள் கடினத்தன்மையை உணரலாம். பொருட்களை தூக்குவது அல்லது உங்கள் கையை உயர்த்துவது போன்ற எளிய வேலைகள் சவாலாக மாறலாம்.

இந்த அறிகுறிகளை மதிப்பிடுகையில், உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் ஹார்மோன் நிலையை கருத்தில் கொள்வார். குறைந்த டெஸ்டோஸ்டீரோன் அளவுகள் மூட்டுவில் அழுத்தம் மற்றும் தேய்மான ஆர்த்ரைடிஸ் ஏற்படுவதற்கான அதிக ஆபத்தை தொடர்புபடுத்துகிறது. இந்த நிலை கார்டிலேஜ் சிதைவடையும் போது கடுமையான தன்மை மற்றும் வலியை ஏற்படுத்தலாம். உங்கள் மூட்டு ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்க உகந்த ஹார்மோன் அளவுகளை பராமரிப்பது உதவக்கூடும், ஆனால் குறைபாடு காயம் அல்லது மீண்டும் காயம் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம்.

உங்களுக்கு டெஸ்டோஸ்டிரோன் பரிந்துரைக்கப்பட்டால், அது ரோட்டேட்டர் கஃப் கிழிவுகளுடன் அதிக ஆபத்துடன் தொடர்புடையது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். ரோட்டேட்டர் கஃப் என்பது உங்கள் தோள்பட்டையை நிலைப்படுத்தும் தசைகள் மற்றும் டெண்டான்களின் ஒரு குழு. ஒரு கிழிவு ஏற்பட்டால், திடீர் பலவீனம் அல்லது வலியை நீங்கள் அனுபவிக்கலாம். இந்த கிழிவுகளை சரிசெய்ய தேவையான தொடர்ந்து சரிசெய்தல்களுக்கு தேவைப்படும் அதிக ஆபத்தும் உள்ளது.

சில சந்தர்ப்பங்களில், டெஸ்டோஸ்டிரோன் பயன்பாடு முழு தோள்பட்டை மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு பிறகு தொற்றுநோய் தொடர்பான மறு அறுவை சிகிச்சைகளுடன் அதிக ஆபத்துடன் தொடர்புடையது. முழு தோள்பட்டை ஆர்த்ரோபிளாஸ்டிக் என்பது சேதமடைந்த மூட்டு மேற்பரப்புகள் செயற்கை பாகங்களால் மாற்றப்படும் ஒரு அறுவை சிகிச்சை முறையாகும். இந்த அறுவை சிகிச்சைக்கு பிறகு எந்த வகையான மறு அறுவை சிகிச்சைக்கும் உங்களுக்கு அதிக ஆபத்து இருக்கலாம். தோள்பட்டை மாற்றுக்கு பிறகு மீண்டும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் ஆபத்தை டெஸ்டோஸ்டிரோன் ஏன் அதிகரிக்கிறது என்பதை புரிந்து கொள்ள மேலும் ஆராய்ச்சி தேவை.

உங்கள் அனாபோலிக் ஸ்டெராய்டுகளை பயன்படுத்தினால், உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் எண்டோகிரினாலஜிக் வரலாற்றை உங்களுடன் விவாதிக்க வேண்டும். அனாபோலிக் ஸ்டெராய்டுகள் ஆண் பாலியல் ஹார்மோன் டெஸ்டோஸ்டிரோனுக்கு ஒத்த செயற்கை பொருட்களாகும். அவற்றின் பயன்பாவுக்கு பெக்டோராலிஸ் மேஜர் ரப்ப்சர், இது பெரிய மார்பு தசையில் ஒரு கிழிவாகும், பங்களிக்கலாம். இந்த காயம் பெரும்பாலும் தோள்பட்டையின் முன்பகுதியில் கூர்மையான வலி மற்றும் கருமையான தன்மையை ஏற்படுத்தும்.

பெக்டோராலிஸ் மேஜர் ரப்பர்க்கு பிறகு மீட்பின் போது அனாபோலிக் ஸ்டெராய்டுகளை தொடர்ந்து பயன்படுத்துவது செயல்பாட்டு மீட்பை எதிர்மறையாக பாதிக்காது போல இருந்தாலும், எச்சரிக்கை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. மருத்துவர்கள் உங்கள் தனிப்பட்ட நிலைக்கு ஏற்ப நன்மைகளை ஆபத்துகளுடன் கவனமாக சமநிலைப்படுத்தி டெஸ்டோஸ்டிரோன் மாற்று சிகிச்சையை பரிந்துரைக்க வேண்டும். உங்கள் பராமரிப்பு பற்றி தகவல் அறிந்த முடிவுகளை எடுக்க உங்களுக்கு உதவ இந்த ஆபத்துகளை பற்றி உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு ஆலோசனை அளிப்பார்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் உடலில் உள்ள டெஸ்டோஸ்டிரோன் அளவுகள் மூட்டு மற்றும் கட்டுத் திசுக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு டிமர் ஸ்விட்ச் போல செயல்படுகின்றன. அளவுகள் மிகக் குறைவாகவோ அல்லது மிக அதிகமாகவோ இருக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லை உள்ளது, மற்றும் இரண்டு க்ரஃநிலைகளும் உங்கள் திசுக்களைப் பலவீனப்படுத்தும். அளவுகள் சரியாக இல்லாதபோது, எலும்புகளின் முனைகளின் மீது உள்ள மென்மையான பூச்சு—எலும்பு மூட்டுச் சவ்வு (cartilage)—விரைவாக அழியலாம். இந்த அழிவு மற்றும் தேய்மான மூட்டுவாதம் உங்கள் மூட்டுகளில் உள்ள மென்மையான பாதுகாப்புப் பகுதியைக் குறைக்கிறது, இதனால் அவை சேதமடைய அதிக வாய்ப்புள்ளது.

உங்கள் கட்டுகள் (tendons) தசைகளை எலும்புடன் இணைக்கும் நார்ச்சுருட்களின் தடித்த கயிறுகள் ஆகும். சில சந்தர்ப்பங்களில், டெஸ்டோஸ்டிரோன் பயன்பாடு இந்த கயிறுகள் கிழிவதற்கான அதிக ஆபத்தைத் தொடர்புபடுத்துகிறது. உதாரணமாக, அனாபோலிக் ஸ்டெராய்டுகளைப் பயன்படுத்தும் உடற்பயிற்சியாளர்களிடம் பைகோரலிஸ் மேஜர் (pectoralis major) கிழிவுகள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. அதேபோல, டெஸ்டோஸ்டிரோனுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட நோயாளிகளிடம் தோள்பட்டையில் ரோட்டேட்டர் கஃப் (rotator cuff) கிழிவுகள் ஏற்படும் ஆபதம் அதிகரிக்கிறது. இந்தக் கிழிவுகள் திசு அமைப்பு மாறுவதால், அது மிகை அழுத்தத்தைத் தாங்கும் திறனை இழப்பதால் ஏற்படுகின்றன.

இந்த ஆபதம் மொத்த தோள்பட்டைப் பரிமாற்றம் (total shoulder replacement) போன்ற பெரிய அறுவை சிகிச்சைகளுக்கும் பரவுகிறது. டெஸ்டோஸ்டிரோனைப் பயன்படுத்தும் ஆண்களில், முதல் தோள்பட்டைப் பரிமாற்ற அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இரண்டாவது அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் வாய்ப்பு அதிகம். இது பெரும்பாலும் சரியான குணமடைவதைத் தடுக்கும் தொற்று அல்லது பிற சிக்கல்களால் ஏற்படுகிறது. உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் முழு ஹார்மோன் வரலாற்றையும் அறிந்திருக்க வேண்டும், ஏனெனில் குறைந்த டெஸ்டோஸ்டிரோன் ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸ் (osteoarthritis) ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம். உங்கள் மூட்டுகளை வலுவாகவும் நிலையாகவும் வைத்திருக்க சமநிலையான அளவுகளைப் பராமரிப்பது முக்கியம்.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் சில குறுகிய கால டெஸ்டோஸ்டிரோன் பயன்பாடு எலும்பு அடர்த்தி மற்றும் உடல் கட்டமைப்புக்கு உதவலாம் என்றாலும், நீண்ட கால அல்லது அதிக அளவு பயன்பாடு ஆபத்தைக் கொண்டுள்ளது. இது உங்கள் மீட்பைச் சிக்கலாக்கும் மறு-அறுவை சிகிச்சைகள் அல்லது தொற்றுக்களுக்கு வழிவகுக்கலாம். உங்கள் தனித்துவமான ஆபத சுயவிவரத்தை மதிப்பிட்டு, எந்த ஹார்மோன் சிகிச்சையையும் முடிவு செய்யும் முன் உங்கள் மருத்துவர் செயல்படுவார். இந்த இணைப்புகளைப் புரிந்துகொள்வது சிகிச்சை மற்றும் மீட்பு காலத்தில் உங்கள் மூட்டுகளைப் பாதுகாக்க உங்களுக்கும் உங்கள் மருத்துவக் குழுவிற்கும் உதவுகிறது.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் மொத்த காயம் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தைப் பற்றி உங்கள் ஹார்மோன் ஆரோக்கியத்தை ஒரு பகுதியாகப் பார்க்கிறார். டெஸ்டோஸ்டிரோன் அளவுகள் தோள்பட்டை பிரச்சினைகளுடன் ஒரு சிக்கலான தொடர்பைக் கொண்டுள்ளன. குறைந்த டெஸ்டோஸ்டிரோன் மூட்டுகளில் அழுத்தம் மற்றும் தேய்மான ஆர்த்ரைடிஸ் ஏற்படுவதற்கான அதிக ஆபத்துடன் தொடர்புடையது. ஆரோக்கியமான அளவுகளைப் பராமரிப்பது உங்கள் மூட்டுகளை வலிமையாக வைத்திருக்க உதவலாம். இருப்பினும், டெஸ்டோஸ்டிரோன் அல்லது அனாபோலிக் ஸ்டெராய்டுகளைப் பயன்படுத்துவது உங்கள் தசைநார்களின் மீது அழுத்தத்தை எவ்வாறு கையாள்கிறது என்பதை மாற்றலாம்.

உங்களுக்கு டெஸ்டோஸ்டிரோன் பரிந்துரைக்கப்பட்டால், உங்கள் தோள்பட்டையில் ரோட்டேட்டர் கஃப் தசைநார்களைக் கிழிப்பதற்கான அதிக ஆபத்தை நீங்கள் எதிர்கொள்ளலாம். இந்த நோயாளிகளின் குழு இந்த கிழிவுகளை சரிசெய்ய மேலும் அறுவை சிகிச்சைகளை அதிகமாகக் காண்கிறது. நீங்கள் அனாபோலிக்

ஸ்டெராய்டுகளைப் பயன்படுத்தினால், பெரிய மார்பு தசை பிளவு ஏற்படுவதற்கான குறிப்பிட்ட ஆபத்து உள்ளது. இது உடல் கட்டமைப்பாளர்களிடையே மிகவும் பொதுவானது. நீங்கள் ஏற்கனவே இந்த மார்பு தசை பிளவை அனுபவித்திருந்தால், ஸ்டெராய்டுகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தொடர்வது உங்கள் செயல்பாட்டு மீட்சியைப் பாதிக்காது என்று தெரிகிறது.

தோள்பட்டை மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படும் ஆண்களுக்கு, டெஸ்டோஸ்டிரோன் பயன்பாடு அதிக ஆபத்துகளுடன் தொடர்புடையது. நீங்கள் தொற்றுநோய் தொடர்பான மீண்டும் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு அதிக வாய்ப்பை எதிர்கொள்ளலாம். உங்கள் முதன்மை தோள்பட்டை மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு எந்த வகையான மீண்டும் அறுவை சிகிச்சைக்கும் நீங்கள் அதிக ஆபத்தை எதிர்கொள்ளலாம். உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் இன்டோக்ரினாலஜிக் வரலாற்றை உங்களுடன் விவாதிப்பார். டெஸ்டோஸ்டிரோன் குறைபாடு இருந்தால், காயம் அல்லது மீண்டும் காயம் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்துகள் பற்றி அவர்கள் உங்களுக்கு ஆலோசனை அளிப்பார்கள்.

உங்களுக்கு டெஸ்டோஸ்டிரோன் மாற்று சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், அது கவனத்துடன் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இது நேரடியாக முழங்கால் பிணைப்பு காயங்களுக்கு, உதாரணமாக ACL கிழிவுகளுக்கு காரணம் என்று சொல்ல இன்னும் காலம் குறைவு. ஆனால் உங்கள் தனித்துவமான ஆபத்து சுயவிவரம் முக்கியமானது. சில ஆய்வுகள் அறுவை சிகிச்சைக்குச் சுற்றி டெஸ்டோஸ்டிரோனை அளிப்பது உங்கள் உடல் கட்டமைப்பு மற்றும் எலும்பு அடர்த்தியை மேம்படுத்தலாம் என்று காட்டுகின்றன. இது ஆர்த்தோபீடிக்க அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் கிளினிக்கல் முடிவுகளையும் மேம்படுத்தலாம்.

சிறிய வயது adult-களில் தலைமுடி போன்ற பிற ஆபத்துகள் பற்றிய தரவு இன்னும் வரம்புக்குட்பட்டது. உங்கள் மருத்துவர் இந்த நன்மைகளை தசைநார்களைக் கிழிப்பதற்கான மற்றும் மீண்டும் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கான அதிகரித்த ஆபத்துடன் எடை போட வேண்டும். உங்கள் ஸ்டெராய்ட் அல்லது டெஸ்டோஸ்டிரோன் பயன்பாடு பற்றி உண்மையாக இருங்கள். இது உங்கள் குழு உங்கள் மீட்சி மற்றும் நீண்டகால மூட்டு ஆரோக்கியத்திற்கான மிகவும் பாதுகாப்பான பாதையைத் திட்டமிட உதவுகிறது.