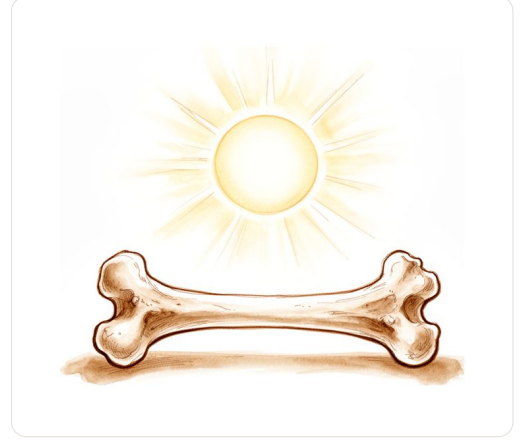


விட்டமின் D மற்றும் தசை- எலும்பு சார்ந்த ஆரோக்கியம்

விட்டமின் D, 'சூரிய ஒளி விட்டமின்', எலும்பு வலிமை மற்றும் தசை செயல்பாட்டிற்கு அவசியம்.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் விட்டமின் D அளவுகள் குறைவாக இருக்கும்போது உங்கள் உடல் வேறுபட்டதாக உணரலாம். எலும்புகள் மற்றும் தசைகளை வலிமையாக வைத்திருக்க இந்த ஊட்டச்சத்து உதவுகிறது. போதுமான அளவு இல்லாவிட்டால், வழக்கத்தை விட அதிகமாக களைப்பாக உணரலாம். உங்கள் தசைகள் பலவீனமாக உணரலாம் அல்லது எளிதாக வலிக்கலாம். உங்கள் எலும்புகள் மென்மையாக உணரலாம் என்பதையும் நீங்கள் கவனிக்கலாம். இது குறிப்பாக நீங்கள் ஒரு விளையாட்டு வீரராகவோ அல்லது படைத்துறையில் பணியாற்றுவோராகவோ இருந்தால் உண்மையாக இருக்கும். இந்த குழுக்கள் மன அழுத்த முறிவுகளுக்கு (stress fractures) அதிக ஆபத்தில் உள்ளன, இவை எலும்பில் உள்ள சிறிய கிழிவுகள் ஆகும்.

உங்களுக்கு முழங்கால் காயம் ஏற்பட்டிருந்தால், குறைவான விட்டமின் D விஷயங்களை கடினமாக்கலாம். இது உங்கள் முழங்காலின் முன்புறத்தில் உள்ள மூட்டுக்கட்டு (ligament) கிழிவதற்கான அதிக வாய்ப்புடன் தொடர்புடையது. உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், அந்த மூட்டுக்கட்டு குணமாவதையும் இது கடினமாக்கலாம். உங்கள் முழங்காலை நகர்த்தும்போது நிலையின்மை அல்லது வலியை உணரலாம். காயத்திற்கு பிறகு உங்கள் உடல் எவ்வளவு நன்றாக தானாகவே சரிசெய்கிறது என்பதில் விட்டமின் D பங்கு வகிக்கிறது என்பதே இதற்கு காரணம்.

வயதானவர்களுக்கு, விட்டமின் D பற்றிய விழிப்புணர்வு முக்கியமானது. நீங்கள் ஒரு மென்மையான முறிவை (fragility fracture) அனுபவிக்கலாம், இது ஒரு சிறிய விழுதலால்

ஏற்படும் உடைவு ஆகும். உங்கள் சிகிச்சையை வழிநடத்த உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் அளவுகளை சோதிப்பார். நீங்கள் இடுப்பு முறிவு அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்ளும்போது, 20 ng/mL க்கும் குறைவான அளவுகள் பொதுவானவை. உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் செயல்முறைக்கு முன் சிறந்த குணமடைய உதவ உங்கள் மருத்துவமனையில் முன் சப்ளிமெண்டுகளை (supplements) பரிந்துரைக்கலாம். இது உங்கள் மீட்சியில் பெரிய வேறுபாட்டை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு எளிய படி.

உங்கள் கைவிரல் தசைகளை சரிசெய்யும் (rotator cuff repair) போன்ற தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்ளும்போது, விட்டமின் டி முக்கியமானது. இது உங்கள் தசைநாண் (tendon) குணமடைய உதவலாம், இருப்பினும் ஆதாரங்கள் இன்னும் வளர்ந்து வருகின்றன. உங்கள் அளவுகளை சோதித்து சப்ளிமெண்டுகளை எடுத்துக்கொள்வது செலவுக்கு மதிப்புள்ளது என்று சில ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. இது உங்கள் உடல் கிழிந்த தசைநாணை சரிசெய்ய தேவையானவற்றைக் கொண்டுள்ளது என்பதை உறுதிப்படுத்த உதவுகிறது.

குழந்தைகள் மற்றும் பருவநிலை வயதினருக்கு, விட்டமின் டி எலும்புகளை மட்டுமல்லாமல் மற்ற விஷயங்களையும் பாதிக்கிறது. குறைவான அளவுகள் குறைவான ஆரோக்கியமான உடல் கட்டமைப்புடன் தொடர்புடையது. நீங்கள் வலிமை அல்லது வளர்ச்சியில் மாற்றங்களை கவனிக்கலாம். இளம் வயதினரில் எலும்பு ஆரோக்கியத்தின் அறிகுறிகள் கை பிடிப்பு வலிமை மற்றும் உணவுப்பழக்கமும் ஆகும். உங்கள் விட்டமின் டி அளவுகளை மேலே வைத்திருப்பது அவர்களின் மொத்த தசை-எலும்பு ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கிறது. இது அவர்கள் வளரும்போது செயலில் மற்றும் வலிமையாக இருக்க உதவுகிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் எலும்புகளை வலிமையாகவும், தசைகளை நன்றாக வேலை செய்யவும் வைட்டமின் டி அவசியம். உங்கள் உடல் கேல்சியத்தை உறிஞ்ச உதவும் திறவுகோல் என்று அதை நினைவுகூருங்கள். இந்த திறவுகோல் போதுமானதாக இல்லாவிட்டால், உங்கள் எலும்புகள் உடைந்துவிடக்கூடியதாக மாறலாம். இது குறிப்பாக வயதானவர்கள் மற்றும் நொறுங்கிய முறிவு (fragility fracture) அடைந்தவர்களிடம் உண்மையாக இருக்கிறது. உங்கள் மருத்துவர் முடிங்கால் முறிவு சரிசெய்தல் போன்ற பெரிய அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு முன், உங்கள் உடல் சரியாக குணமடைய தேவையான வளங்களைக் கொண்டுள்ளது என்பதை உறுதி செய்ய உங்கள் மட்டங்களைச் சோதிக்கலாம்.

குறைந்த வைட்டமின் டி அளவுகள் கடுமையான காயங்களுக்கு அதிக ஆபத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. உதாரணமாக, குறைபாடு இருப்பது உங்கள் மூட்டு முடிங்கையில் முன் சிலியேட் கட்டி (anterior cruciate ligament) கிழிவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது அல்லது மறுசீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சை தோல்வியடைய வாய்ப்புள்ளது. மீண்டும் மீண்டும் அழுத்தத்தால் ஏற்படும் எலும்பில் சிறிய பிளவுகளான மன உளைச்சல் முறிவுகளுக்கான (stress fractures) ஆபத்தையும் இது அதிகரிக்கிறது. நீங்கள் ஒரு விளையாட்டு வீரர் அல்லது இராணுவம் போன்ற உயர் ஆபத்தின் கீழ் உள்ள குழுவில் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் வைட்டமின் டி நிலையை மதிப்பீடு செய்யலாம் என்பதே இதற்குக் காரணம். வழக்கமான சப்ளிமெண்டேஷன் (supplementation) குறைபாட்டிற்கு உள்ளாகும் வாய்ப்பை

குறிப்பிடத்தக்க அளவில் குறைக்கிறது, இந்த தடுக்கக்கூடிய காயங்களிலிருந்து உங்கள் மூட்டுகள் மற்றும் எலும்புகளைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது.

வைட்டமின் டி உங்கள் டெண்டன்கள் (tendons) எவ்வாறு குணமடையவும் பங்கு வகிக்கிறது. டெண்டன்கள் என்பது உங்கள் தசைகளை உங்கள் எலும்புகளுடன் இணைக்கும் கடினமான, கயிறு போன்ற பட்டைகள் ஆகும். ஆதாரங்கள் வரையறுக்கப்பட்டதாக இருந்தாலும், மோவாய் மீட்டர் சரிசெய்தல் (rotator cuff repair) போன்ற நடைமுறைகளுக்குப் பிறகு குணமடைய வைட்டமின் டி ஆதரவளிக்கும். இது குறிப்பாக பருவமடைந்தவர்களில் மொத்த உடல் கட்டமைப்பு மற்றும் மெட்டபாலிக் ஆரோக்கியத்திற்கும் முக்கியமானது. குழந்தைகளில், கை பிடிக்கும் சக்தி மற்றும் உணவுப்பழக்கம் போன்ற காரணிகள், வைட்டமின் டி அளவுகளுடன் சேர்ந்து எலும்பு ஆரோக்கியத்தை கணிக்கும். நீங்கள் போதுமான வைட்டமின் டி வைத்திருப்பதை உறுதி செய்வது உங்கள் எலும்புகளை மட்டுமல்ல, உங்கள் முழு தசை-எலும்பு அமைப்பையும் ஆதரிக்கிறது, உங்களை செயல்பாட்டுடன் மற்றும் தாங்கும் சக்தி கொண்டதாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் எதிர்காலம் பெரும்பாலும் உங்கள் வைட்டமின் D அளவுகள் மற்றும் உங்கள் குறிப்பிட்ட ஆரோக்கிய நிலையைப் பொறுத்தது. நீங்கள் ஒரு குறைபாட்டைக் கொண்டிருந்தால், குறிப்பிட்ட காயங்களுக்கான அதிக ஆபத்துகளை நீங்கள் எதிர்கொள்ளலாம். உதாரணமாக, வைட்டமின் D இன்மை உங்கள் மூட்டு முன்புற க்ரூசியேட் லிகாமெண்டை (anterior cruciate ligament) கிழிப்பதற்கான அதிக வாய்ப்புடன் தொடர்புடையது அல்லது மறுசீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சை தோல்வியடைய வாய்ப்புள்ளது. இது பருவவயது இளவயதினரின் உடல் கட்டமைப்பில் எதிர்மறையான மாற்றங்களுடனும் தொடர்புடையது.

மூட்டு மாற்று அல்லது மூலக்கால் முறிவு அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படும் பெரியவர்களுக்கு, உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் உங்கள் வைட்டமின் D அளவுகளை உங்கள் மருத்துவர் சரிபார்க்கலாம். குளிர்காலத்தில் அறுவை சிகிச்சை நடத்தும்போது இது குறிப்பாக முக்கியம், ஏனெனில் இந்த மாதங்களில் குறைபாடு அதிகமாக காணப்படுகிறது. உங்கள் அளவுகள் குறைவாக இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் சத்துக் குறைப்புகளை பரிந்துரைக்கலாம். வழக்கமான சத்துக் குறைப்பு குறைபாட்டில் தொடர்ந்து இருப்பதற்கான வாய்ப்பை குறிப்பிடத்தக்க அளவில் குறைக்கிறது. இந்த எளிய படி உங்கள் பராமரிப்புக்கு முன் மற்றும் பின் உங்கள் எலும்பு ஆரோக்கியம் மற்றும் வளர்சிதை மாற்ற நிலையை மேம்படுத்த உதவும்.

சுழற்சி அறை சீரமைப்பு (rotator cuff repairs) போன்ற தசைநார் குணமாதலுக்கு சத்துக் குறைப்புகள் உதவுகின்றனவா என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்படலாம். இங்குள்ள சான்றுகள் வரையறுக்கப்பட்டவை மற்றும் குறைந்த தரமானவை. வைட்டமின் D குணமாதலை ஆதரிக்கலாம் என்றாலும், தற்போதைய தரவுகளின் அடிப்படையில் குறிப்பிட்ட முடிவுகளை நாங்கள் உறுதிப்படுத்த முடியாது. இருப்பினும், ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் சுழற்சி அறை சீரமைப்புக்கு, வைட்டமின் D வழங்குவது செலவு-செயல்திறன் கொண்ட படியாக கருதப்படுகிறது. முதலில் அனைவரின் இரத்த அளவுகளையும் சோதிப்பதை விட, அனைவருக்கும் அதை வழங்குவது நடைமுறை மற்றும் மலிவானது.

குழந்தைகள் மற்றும் பருவவயதினருக்கு, கை பிடிக்கும் சக்தி மற்றும் உணவு உடனான எலும்பு ஆரோக்கியத்திற்கான வைட்டமின் D நிலை முக்கிய கணிப்பான். நீங்கள் பெற்றோராக இருந்தால், உங்கள் குழந்தையின் தசை-எலும்பு மற்றும் வளர்சிதை மாற்ற ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த குறிப்பிட்ட தலையீடுகள் உதவும். முதியவர்களுக்கும் விழிப்புணர்வு முக்கியமானது. மேம்பட்ட வழிகாட்டுதல்களுடன் கூட, பலர் உடைவு முறிவுகளைத் தடுக்க மற்றும் நீண்டகால எலும்பு வலிமையை ஆதரிக்க ஆரோக்கியமான வைட்டமின் D அளவுகளை பராமரிப்பதன் முக்கியத்துவத்தை பற்றி இன்னும் நினைவூட்டல் தேவைப்படுகிறது.