

எடை, உடல் பருமன் மற்றும் மூட்டு ஆரோக்கியம்

மிகை எடை மூட்டுகளுக்கு அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது மற்றும் அறுவை சிகிச்சை அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது; சிறிதளவு எடை குறைவு கூட அறிகுறிகளைக் குறைக்கிறது மற்றும் விளைவுகளை மேம்படுத்துகிறது.

Kieran Hirpara © 1994 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் மூட்டு வலி முன்பை விட ஆழமாகவும், தொடர்ச்சியாகவும் இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இது கொழுப்பு அதிகரிப்பு மட்டுமே மூட்டுக்கு ஒரு இயந்திர சுமை அல்ல; அது மூட்டு ஆரோக்கியத்தின் மீது ஆழமான வீக்க விளைவுகளைக் கொண்ட ஒரு அமைப்பு நோயாகும். கூடுதல் எடை உங்கள் மூட்டுகளின் மீது அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது, ஆனால் வீக்கம் வலியை அதிகரிக்கிறது. ஓய்வெடுக்கும் போதும் கூட இந்த வலியை நீங்கள் உணரலாம்.

தினசரி பணிகளைச் செய்வது கடினமாகிவிடலாம். ஒரு புடவை அல்லது சட்டையை அணிவதற்குப் பின்னால் கையை நீட்டுவது போன்ற எளிய இயக்கங்கள் கூர்மையான வலியை ஏற்படுத்தலாம். வீக்கமடைந்த மூட்டின் மீது அழுத்தம் அதிகரிப்பதால், பக்கவாட்டில் தூங்குவது கடினமாக இருக்கலாம். செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு வலி பெரும்பாலும் திடீரென அதிகரித்து, உங்களைக் கடினமாகவும், வலியுடனும் விட்டுச் செல்லும். காலை எழும்போது முதலில் கடினத்தன்மையை உணரலாம்.

உங்கள் உடல் எடை உங்கள் முடிவைத் தீர்மானிப்பதில்லை என்பதை அறிவது முக்கியம். கொழுப்பு அதிகரிப்பின் தீவிரம் அதிகரிப்பது மொத்த மூட்டுப் படிமமாக்கலுக்குப் பிறகு மூட்டுக் கடினத்தன்மையின் விகிதங்களுடன் தொடர்புடையது அல்ல. உங்கள் மருத்துவர் தனிப்பயன் அறுவை சிகிச்சைத் திட்டமிடல் மற்றும் பிற உடல்நலப் பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதன் மூலம் இந்த அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவலாம். இந்தப் பகுதிகளில்

கவனம் செலுத்துவது, இயல்பான BMI-உள்ள நோயாளிகளுடன் ஒப்பிடக்கூடிய முடிவுகளைப் பெற உதவும்.

அது மருத்துவ ரீதியாக குறிப்பிடப்பட்டிருந்தால், கடினத்தன்மைக்கான கவலையே அறுவை சிகிச்சைக்குத் தடையாக இருக்கக்கூடாது. அதேபோல, உடல் நிறை குறியீட்டின் அடிப்படையில் அறுவை சிகிச்சை அணுகலைத் தடைசெய்ய பத்து ஆண்டு செயல்பாட்டு முடிவுகள் மற்றும் மறுசெய்கை விகிதங்கள் நியாயப்படுத்தப்படுவதில்லை. உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகளை மதிப்பிட்டு, உங்களுக்கு சாத்தியமான சிறந்த சிகிச்சையை வழங்க உங்கள் மருத்துவர் உதவுவார்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் மூட்டுகள் வெறும் கவல்கள் மட்டுமல்ல. அவை எலும்புகள் சந்திக்கும் சிக்கலான அமைப்புகள், அவை மென்மையான மூட்டுமுடிச்சு (cartilage) மூலம் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. மூட்டுமுடிச்சை ஒரு ஷாக் அப்சார்பர் அல்லது எலும்புகள் உராய்வு இல்லாமல் நழுவ உதவும் ஒரு கேஸ்கெட் (gasket) என்று நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதிக எடையுள்ளவர்களில், இந்த அமைப்பு இரண்டு வகையான அழுத்தத்தை எதிர்கொள்கிறது. முதலாவது, இயந்திர சுமை. ஒவ்வொரு படியிலும் கூடுதல் எடை இந்த மூட்டுகளின் மீது அழுத்தம் செலுத்துகிறது.

ஆனால் பிரச்சனை எடை மட்டுமல்ல. அதிக எடை என்பது ஒரு மண்டல நோயாகும் (systemic disease). இது உங்கள் மூட்டு ஆரோக்கியத்திற்கு ஆழமான வீக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. உங்கள் உடல் மூட்டு உறைக்குத் தூண்டுதல் அளிக்கும் வேதியியல் பொருட்களை வெளியிடுகிறது. இந்த வீக்கம் இயந்திர அழுத்தம் கையாளக்கூடியதாக இருந்தாலும் கூட, அழிவை முடுக்கிவிடும். இது வெறும் ஈர்ப்பு விசை பற்றியது மட்டுமல்ல; இது உயிரியல் பற்றியது.

எடை குறியீடு (body mass index) அதிகரிக்கும்போது அறிகுறிகள் எவ்வாறு மோசமடைகின்றன என்பதற்கு இந்த அழுத்தம் மற்றும் வீக்கம் காரணமாகும். நீங்கள் திணறல் அல்லது வலியை உணரலாம், ஏனெனில் மூட்டு சூழல் எதிரியாக இருக்கிறது. உங்கள் எலும்பு முனைகளின் மீது உள்ள மென்மையான பூச்சு வேகமாக சிதைகிறது. மூட்டைச் சுற்றியுள்ள திசுக்கள் வீங்கி உணர்திறன் கொண்டதாக மாறுகின்றன. நீண்ட கால மூட்டு ஆரோக்கியத்திற்கு உங்கள் எடையை நிர்வகிப்பது ஏன் முக்கியம் என்பதற்கு இதுவே காரணம்.

இருப்பினும், அதிக உடல் எடை குறியீடு என்பது நீங்கள் சிகிச்சையிலிருந்து விலக்கப்பட்டிருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தமல்ல. தற்போதைய ஆதாரங்கள், மொத்த தோள்பட்டை பல்லுட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் (total hip arthroplasty) பிறகு மறு அறுவை சிகிச்சைகளின் நிகழ்வு, நேரம் அல்லது தீவிரத்தன்மை ஆகியவற்றில் அதிக எடை வகுப்பு எந்த தொடர்பையும் கொண்டுள்ளதாகக் காட்டுவதில்லை. 45 என்ற உடல் எடை குறியீடு மொத்த மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு (total knee arthroplasty) பாதுகாப்பான வரம்பாகும். மொத்த மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு அதிக எடை தீவிரத்தன்மை மொத்த மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மறு அறுவை சிகிச்சைகளின் விகிதங்களுடன் தொடர்புடையதாக இல்லை.

உங்கள் மருத்துவர் முன்னாள் நோய்களை நிர்வகிப்பதிலும் தனிப்பயன் அறுவை சிகிச்சை திட்டமிடுவதிலும் கவனம் செலுத்துகிறார். இந்த அணுகுமுறை, அறுவை சிகிச்சை மையங்களில் (ambulatory surgical centers) இயல்பான உடல் எடை குறியீடு கொண்ட நோயாளிகளுடன் ஒப்பிடக்கூடிய முடிவுகளை அடைய முடியும். உடல் எடை குறியீடு அறுவை சிகிச்சைக்கான விலக்கு அளவுகோலாக இருக்கக்கூடாது. உங்களுக்கு தேவையான சிகிச்சையைப் பெற, அதிக சேர்க்கை, ஆதார-அடிப்படையிலான நோயாளி தேர்வுக்காக வாதமிடுவது உதவுகிறது.

மொத்த தோள்பட்டை பல்லாட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சையின் பத்து ஆண்டு செயல்பாட்டு முடிவுகள் மற்றும் மறுசெய்கை விகிதங்கள், உடல் எடை குறியீட்டின் அடிப்படையில் அறுவை சிகிச்சைக்கு அணுகலை வரையறுப்பதை நியாயப்படுத்தவில்லை. அதிக எடை உள்ளவர்களுக்கு மொத்த மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் (total knee arthroplasty) டிபியல் ஸ்டெம் நீட்டிப்பை (tibial stem extension) பற்றிய தற்போதைய இலக்கியங்களின் தொகுப்பு வரையறுக்கப்பட்ட மற்றும் வேறுபட்டதாக உள்ளது. இது நிச்சயமான முடிவுகளை எடுப்பதற்கு முன், அதிக எடை உள்ள மொத்த மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை நோயாளிகளில் டிபியல் ஸ்டெம் நீட்டிப்பைப் பற்றி நிச்சயமான முடிவுகளை எடுப்பதற்கு முன், தரநிலைப்படுத்தப்பட்ட இம்ப்ளான்ட் வடிவமைப்புகள், நிலையான உடல் எடை குறியீடு பிரிவினை மற்றும் குறைந்தபட்சம் 10 ஆண்டுகள் பின்தொடர்தல் ஆகியவற்றைக் கொண்ட பன்மையிட ஆய்வுகள் தேவைப்படுகின்றன.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் எடை என்பது ஒரு ஸ்கேலில் உள்ள எண்ணை விட அதிகம். உங்கள் மூட்டு ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் ஒரு அமைப்புசார் காரணியாகும். அதிக உடல் நிறை குறியீடு உங்கள் உடலில் வீக்கத்தை அதிகரிக்கலாம். இந்த அமைப்புசார் நோய் காலப்போக்கில் உங்கள் மூட்டுகள் எப்படி உணர்கின்றன மற்றும் செயல்படுகின்றன என்பதைப் பாதிக்கிறது. இருப்பினும், உங்கள் எடை உங்களை அறுவை சிகிச்சைக்கு தகுதியற்றதாக ஆக்காது.

தற்போதைய ஆதாரங்கள், அதிக உடல் நிறை குறியீடு பல மூட்டு நடைமுறைகளுக்கு மோசமான முடிவுகளை ஏற்படுத்தாது என்பதைக் காட்டுகின்றன. உதாரணமாக, கொழுப்புநிலையின் தீவிரம் மொத்த மூட்டு முழங்கால் மாற்றத்திற்குப் பிறகு மூட்டு விறைப்பு அதிக விகிதங்களுடன் தொடர்புடையது அல்ல. இயக்கத்தை மீட்டெடுக்க நீங்கள் மயக்க மருந்தின் கீழ் கையாளுதல் தேவைப்பட்டால், இது மோசமான முடிவுகளை ஏற்படுத்தாது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவராகத் தேவைப்பட்டால், விறைப்புக் கவலைகளை மட்டும் பயன்படுத்தி உங்கள் அறுவை சிகிச்சையைத் தடுக்க மாட்டார்.

மூட்டு நடைமுறைகளுக்கு, கொழுப்புநிலை வகுப்பு மறுசெயல்முறைகளின் அபாயம், நேரம் அல்லது தேவையை மாற்றாது. பத்து ஆண்டு முடிவுகள் மற்றும் மறுசெயல்முறை விகிதங்கள் உடல் நிறை குறியீட்டை மட்டும் அடிப்படையாகக் கொண்டு மொத்த மூட்டு இடுப்பு மாற்றத்திற்கான அணுகலைக் கட்டுப்படுத்துவதை நியாயப்படுத்தாது. உண்மையில், 45 உடல் நிறை குறியீடு சில முழங்கால் மாற்றங்களுக்கு பாதுகாப்பான வெட்டு-ஆஃப் எனக் கருதப்படுகிறது. அதிக எடைகளுக்கான தரவு வரம்புடையதாக

இருந்தபோதிலும், மற்ற ஆரோக்கிய நிலைகளை நிர்வகிப்பதில் கவனம் செலுத்துதல் மற்றும் தனிப்பயன் அறுவை சிகிச்சை திட்டமிடல் சாதாரண எடை உள்ள நோயாளிகளுக்கு ஒத்த முடிவுகளைப் பெற உதவலாம்.

உங்கள் இடுப்பில் தடுப்பிற்கு இடுப்பு அர்த்தரோஸ்கோபி பற்றி சிந்திக்கிறீர்கள் என்றால், சாதாரண எடை உள்ள நோயாளிகளுடன் ஒப்பிடும்போது கொழுப்புநிலை மற்றும் அதிக எடை உள்ள நோயாளிகள் மொத்த இடுப்பு மாற்றத்திற்கு மாறும் விகிதங்கள் குறிப்பிடத்தக்க அளவு அதிகம் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். இது சிலருக்கு முன்கூட்டிய தலையீடு பயனுள்ளதாக இருக்கலாம் என்பதைக் குறிக்கிறது.

மொத்தத்தில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர் உங்கள் எடையை மட்டும் அல்ல, உங்கள் மொத்த ஆரோக்கியத்தையும் பார்க்கிறார். முன்கூட்டிய நிலைகளை நிர்வகித்தல் மற்றும் கவனமாக திட்டமிடுதல் வெற்றிகரமான முடிவுகளை ஏற்படுத்தலாம். இலக்கு உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதாகும். உங்கள் எதிர்காலம் உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகள் மற்றும் ஆரோக்கிய நிலையைக் கையாளுகிற ஒரு தனிப்பயன் திட்டத்தைப் பொறுத்தது.