

மது, எலும்பு மற்றும் காயம் ஆறுதல்

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னும் பின்னும் மதுவைக் குறைப்பது உங்கள் எலும்புகளும் காயங்களும் ஆற உதவுகிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை. **ஆங்கிலப் பதிப்பே** அதிகாரப்பூர்வமானது.

நம்மில் பெரும்பாலோர் ஒரு பானத்தை விரும்புகிறோம், இரவு உணவோடு ஒரு கிளாஸ் எடுத்துக்கொள்வது வாழ்க்கையின் ஒரு சாதாரண பகுதிதான். ஆனால் மது உண்மையிலேயே எலும்புகளின் மீதும், காயங்கள் எப்படி ஆறுகின்றன என்பதன் மீதும், ஒரு அறுவை சிகிச்சை எவ்வளவு பாதுகாப்பாக நடைபெறுகிறது என்பதன் மீதும் தாக்கம் ஏற்படுத்துகிறது; அந்தத் தாக்கங்களைப் புரிந்துகொள்வது மதிப்புமிக்கது — யாரும் உங்கள் பழக்கங்களை மதிப்பிடுவதற்காக அல்ல, மாறாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையைச் சுற்றி சிறிது திட்டமிடல் உண்மையாகவே நீங்கள் விரைவாக ஆறவும் பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கவும் உதவும். மது என்ன செய்கிறது என்பதையும், எந்தச் சிறிய, தற்காலிக மாற்றங்கள் மிகப் பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதையும் இந்தப் பக்கம் விளக்குகிறது. இது நீங்கள் விரும்புவற்றை நிரந்தரமாக விட்டுவிடுவது பற்றியது அல்ல; உங்கள் உடலுக்கு மீளுவதற்கான சிறந்த சாத்தியமான சூழ்நிலைகளை வழங்குவது பற்றியது.

இது புகைபிடித்தல் மற்றும் ஆறுதல் குறித்த எங்கள் பக்கத்திற்கு இணையான மதுபான பக்கம்: அதே ஆதரவான உணர்வு, வெறுமனே வேறு ஒரு பொருள்.

மது உங்கள் எலும்புகளை எப்படிப் பாதிக்கிறது

எலும்பு என்பது நிலையான, உயிரற்ற சட்டகம் அல்ல; அது தொடர்ந்து உடைக்கப்பட்டு மீண்டும் கட்டப்படும் உயிருள்ள திசு, சற்று எப்போதும் சாலையை மீண்டும்

அமைத்துக்கொண்டிருக்கும் ஒரு சாலையைக் குழுவைப் போல. **osteoblasts**

(**ஆஸ்டியோபிளாஸ்ட்கள்**) எனப்படும் சிறப்பு செல்கள் புதிய எலும்பை உருவாக்குகின்றன, மேலும் வழக்கமான அதிகமான மதுபானம் இந்த செல்களை மந்தமாக்கி, குறைவான புதிய எலும்பை உருவாக்கப்படுகிறது. ஆண்டுகளாக, அது எலும்பை மெலிந்த, அதிக

உடையக்கூடியதாக்கும் திசைக்குச் சமநிலையைச் சாய்க்கிறது: இதை **osteoporosis (ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்)** என அறியப்படும் நிலை.

மது எலும்புக்கு எதிராகச் சில ஒன்றுடன் ஒன்று சேர்ந்த வழிகளில் செயல்படுகிறது:

- இது எலும்பு கட்டும் செல்களை நேரடியாக மந்தப்படுத்துகிறது, எனவே எலும்புக்கூடு வேண்டியளவு நன்றாகப் புதுப்பிக்கப்படுவதில்லை.
- இது எலும்பை வலிமையாக வைத்திருக்கும் ஹார்மோன்களைச் சீர்குலைக்கிறது (எடுத்துக்காட்டாக ஆண்களில், எலும்பு கட்டுதல் சார்ந்திருக்கும் testosterone (டெஸ்டோஸ்டிரோன்) அளவைக் குறைக்கக்கூடும்).
- உடல் calcium (கால்சியம்) மற்றும் vitamin D (வைட்டமின் D) ஐ எப்படிக்கையாள்கிறது என்பதில் தலையிடுகிறது (எலும்புக்குத் தேவையான மூலப்பொருட்களும் “விநியோக அமைப்பும்”), ஓரளவு குடல், கணையம் மற்றும் வைட்டமின் D செயலாக்கப்படும் விதத்தைப் பாதிப்பதன் மூலம்.

இவை அனைத்தையும் தாண்டி, மது சமநிலையையும் முடிவெடுக்கும் திறனையும் பாதிக்கிறது, எனவே அதிகமாகக் குடிப்பவர்கள் அடிக்கடி விழுகிறார்கள்; பலவீனமான எலும்புகளுடன் அதிகமான விழுதல்கள் சேரும்போது அதுதான் இடுப்பு மற்றும் மணிக்கட்டு எலும்பு முறிவுகளுக்கு வழிவகுக்கும் சரியான கலவை.

ஊக்கமளிக்கும் பகுதி: குடிப்பது குறையும்போது எலும்பு பதிலளிக்கிறது. அதிகமான மதுபான பயன்பாடு நின்றபிறகு இழந்த எலும்பு வலிமையில் ஒரு பகுதி மீண்டும் பெறப்படலாம் என ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. உங்கள் எலும்புக்கூடு நீங்கள் நினைப்பதைவிட மன்னிக்கும் தன்மை கொண்டது.

மது மற்றும் எலும்பு முறிவு ஆறுதல்

நீங்கள் ஒரு எலும்பை முறித்திருந்தால், அதை ஆற்றுவது ஒரு பெரிய கட்டுமானத் திட்டம், அது மது தடுத்து வைக்கும் அதே எலும்பு கட்டும் செல்களையே நம்பியிருக்கிறது. அதிகமான அல்லது ஒரே நேரத்தில் அளவுக்கு அதிகமாகக் குடிப்பது எலும்பு முறிவு ஆறுதலைத் தாமதப்படுத்துவதாகவும், புதிய எலும்பை (முறிவைப் பாலமாக இணைக்கும் “callus (கால்லஸ்)”) இயல்பாக இருக்கவேண்டியதைவிட பலவீனமாக விடுவதாகவும் காட்டப்பட்டுள்ளது. எனவே ஒரு எலும்பு முறிவு இணைந்து கொண்டிருக்கும் வாரங்களில், மதுவைக் குறைப்பது அந்த சரிசெய்தல் உறுதியாகவும் வலுவாகவும் அமைவதற்குச் சிறந்த வாய்ப்பை அளிக்கிறது.

மது, காயங்கள் மற்றும் தொற்று

ஒரு அறுவை சிகிச்சை காயத்தை ஆற்றுவது உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பிடம் நிறையக் கேட்கிறது: அது பாக்கிரியாவை எதிர்த்துப் போராடவும், சேதமடைந்த திசுவை அகற்றவும், புதிய, ஆரோக்கியமான தோல் மற்றும் அடிப்படைத் திசுவை உருவாக்கவும் வேண்டும். வழக்கமான அதிகமான மது நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பை மந்தமாக்கி, அந்தக் காயம் ஆற்றும்

இயந்திரத்தை மெதுவாக்குகிறது. அறுவை சிகிச்சை ஆய்வுகளில் தொடர்ந்து காணப்படும் நடைமுறை விளைவு: அதிகமாகக் குடிப்பவர்களில் அதிகமான காயத் தொற்றுகள் மற்றும் காயம் ஆறுவதில் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் விகிதம் அதிகம், அத்துடன் பலவீனமான, மெதுவாக மூடும் காயங்கள் மற்றும் சில நேரங்களில் மோசமான தழும்புகள். அறுவை சிகிச்சையின் காலத்தைச் சுற்றி உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்புக்குத் தெளிவான வழியை வழங்குவது அந்த ஆபத்தைக் குறைப்பதற்கான எளிமையான வழிகளில் ஒன்று.

அறுவை சிகிச்சையின் காலத்தைச் சுற்றி

மது மிகவும் முக்கியமாகும் தருணம் அறுவை சிகிச்சைதான், ஏனெனில் அது ஒரே நேரத்தில் பல விஷயங்களைத் தொடுகிறது:

- **இரத்தப்போக்கு.** மது இயல்பான இரத்த உறைதலில் தலையிடுகிறது, எனவே அது சற்று இரத்தத்தை நீர்க்கச் செய்யும் மருந்தைப் போலச் செயல்படக்கூடும். இது ஒரு அறுவை சிகிச்சையின் போதும் பின்பும் எதிர்பார்த்ததைவிட அதிக இரத்தப்போக்கை ஏற்படுத்தலாம்.
- **மயக்க மருந்து மற்றும் வலி மருந்துகள்.** உங்கள் உடல் இந்த மருந்துகளை எப்படிக்கையாள்கிறது என்பதை மது மாற்றுகிறது, இது அறுவை சிகிச்சை அறையில் பதில் குறைவாக முன்கூட்டியே அறியக்கூடியதாகக்கூடும், சில நேரங்களில் வெவ்வேறு அளவுகள் தேவைப்படலாம். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இது குறிப்பாக முக்கியமான தொடர்பு: மதுவை opioid (ஓபியாய்டு / வலிமையான) வலி நிவாரணிகளோடு கலப்பது ஆபத்தாகக் கூடி, தூக்கத்தை ஆழமாக்கி, மூச்சை மெதுவாக்குகிறது, மேலும் மது paracetamol (பாராசிட்டமால்) உடன் சேர்வது கல்லீரலுக்குக் கடினமாக இருக்கும். இதனால்தான் இந்த மருந்துகளை நீங்கள் எடுத்துக்கொண்டிருக்கும்போது மதுவைத் தவிர்ப்பது சிறந்தது.
- **மருத்துவமனையில் மது விலகல் அறிகுறிகள்.** இதைப் பெரும்பாலோர் எதிர்பார்ப்பதில்லை. உங்கள் உடல் வழக்கமாகக் குடிப்பதற்குப் பழகியிருந்தால், திடீரென நிறுத்துவது (மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படும்போது நடப்பதுபோல) **விலகல் அறிகுறிகளை (withdrawal)** தூண்டக்கூடும் — நடுக்கம், வியர்வை மற்றும் வேகமாகத் துடிக்கும் இதயத்திலிருந்து **குழப்பம் (delirium / டீலீரியம்)** வரை, மேலும் அவ்வப்போது வலிப்பு வரை. இது உண்மையான மருத்துவ ஆபத்து, ஆனால் குழு அதைக் கவனிக்க வேண்டும் என்று அறிந்திருந்தால் அது முழுமையாகச் சமாளிக்கக்கூடியது. நீங்கள் எவ்வளவு குடிக்கிறீர்கள் என்பதை நேர்மையாகக் கேட்பதற்கு அதுவே மிகப் பெரிய காரணம்: மதிப்பிடுவதற்காக அல்ல, மாறாக உங்களைப் பாதுகாப்பாகவும் வசதியாகவும் வைத்திருப்பதற்காக.

உங்கள் குழுவிடம் நேர்மை ஏன் முக்கியம்

நீங்கள் எவ்வளவு குடிக்கிறீர்கள் என்று கேட்கப்படும்போது ஒரு துல்லியமான பதிலைக் கொடுப்பது சங்கடமாக உணரக்கூடும், மேலும் பலர் இயல்பாகவே குறைத்துச் சொல்கிறார்கள். தயவுசெய்து அந்த உந்துதலை எதிர்க்கவும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை

நிபுணரும் மயக்க மருந்து நிபுணரும் மதிப்பெண் வைத்துக்கொண்டிருக்கவில்லை; அந்த எண்ணைப் பயன்படுத்தி அவர்கள் உண்மையான முடிவுகளை எடுக்கிறார்கள்: இரத்தப்போக்கை எவ்வளவு நெருக்கமாகக் கவனிப்பது, உங்கள் வலி நிவாரணத்தை எப்படித் திட்டமிடுவது, மேலும் நீங்கள் மருத்துவமனையில் உடல்நலமின்றி ஆகாதவாறு விலகல் தடுப்புத் திட்டம் ஒன்றை அமைக்க வேண்டுமா என்பது. **ஒரு நேர்மையான படம் உண்மையாகவே உங்கள் பராமரிப்பைப் பாதுகாப்பானதாகக் குகிறது.** நீங்கள் எங்களிடம் சொல்வது எதுவும் ரகசியமானது, மேலும் அது எந்த மதிப்பீட்டும் இன்றி ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னும் பின்னும் குறைத்தல்

இதோ நல்ல செய்தி, மேலும் இது ஆதாரங்களால் நன்கு ஆதரிக்கப்படுகிறது: **உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னும் பின்னும் சில வாரங்களுக்கு மதுவைக் குறைப்பது அல்லது நிறுத்துவது ஆறுதலை அளவிடத்தக்க அளவில் மேம்படுத்தி, சிக்கல்களைக் குறைக்கிறது.** அறுவை சிகிச்சையைச் சுற்றி சுமார் நான்கு முதல் எட்டு வாரங்கள் குடிப்பதை நிறுத்திய மக்களைப் பற்றிய சோதனைகளில் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய பிரச்சினைகள் குறைவாக இருந்தன. இந்த நன்மையைப் பெற உங்கள் மதுவுடனான உறவை நிரந்தரமாக மாற்ற வேண்டியதில்லை. அறுவை சிகிச்சையைச் சுற்றி ஒரு குறிப்பிட்ட இடைவெளி உண்மையான வேலை செய்கிறது.

சில நடைமுறை வழிகாட்டுதல்கள்:

- முடிந்தால், அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னதாக இருக்கும் வாரங்களில் **குறைந்த அல்லது மது இல்லாத ஒரு காலகட்டத்தைத் திட்டமிடுங்கள்**, மேலும் பின்னர் காயங்களும் எலும்புகளும் ஆறும்போது அதைத் தொடருங்கள்.
- **ஓபியாய்டு வலி நிவாரணிகள் அல்லது பாராசிட்டமால் எடுத்துக்கொள்ளும்போது குடிக்க வேண்டாம்:** அந்தக் கலவையில்தான் உண்மையான ஆபத்து இருக்கிறது.
- அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு இடையேயான பொது ஆரோக்கியத்திற்கு, பாதுகாப்பான முறை மிதம்தான்: வாரத்தில் பல மது இல்லாத நாட்கள், மேலும் எந்தவொரு ஒற்றை அமர்வையும் மிதமாக வைத்திருத்தல். உங்களுக்கு எது மிதம் என்பது குறித்து எப்போதேனும் உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால், எங்களிடம் கேளுங்கள்.
- நீங்கள் அதிகமாகக் குடித்து, அறுவை சிகிச்சை வரவிருந்தால், உங்களாகவே திடீரென நிறுத்துவதற்குப் பதிலாக முன்சூட்டியே எங்களிடம் சொல்லுங்கள், ஏனெனில் திடீரென நிறுத்துவது தானே ஆபத்தாக இருக்கக்கூடும், மேலும் நீங்கள் பாதுகாப்பாகப் படிப்படியாகக் குறைக்க நாங்கள் உதவலாம்.

குறைப்பது கடினமாக இருந்தால் ஆதரவைப் பெறுதல்

சிலருக்கு, மதுவைக் குறைப்பது எளிமையானது. மற்றவர்களுக்கு அது அப்படியல்ல, மேலும் அதில் வெட்கப்பட ஒன்றுமில்லை; அது பொதுவானது, மேலும் உதவி கிடைக்கிறது மற்றும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. உங்கள் GP (பொது மருத்துவர்) சிறந்த முதல் தொடர்பு புள்ளி, மேலும் விவேகமாக ஆதரவை ஏற்பாடு செய்ய முடியும். எந்த அப்பாய்ன்ட்மெண்டும் இல்லாமல் விஷயங்களைப் பேசி முடிக்கக்கூடிய இலவச, ரகசியமான தொலைபேசி மற்றும் ஆன்லைன் சேவைகளும் உள்ளன. உதவி கேட்பது உங்களை நீங்கள் கவனித்துக்கொள்வதன் அறிகுறி, ஒரு தோல்வி அல்ல.

எப்போது விரைவாக உதவி நாட வேண்டும்

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பு மட்டுமல்ல, பொதுவாகவும், மது நீங்கள் விரும்புவதைவிட அதிகமாக உங்களைப் பிடித்திருக்கிறது என்பதற்கான அறிகுறிகளை நீங்கள் கவனித்தால், ஒரு மருத்துவரிடம் பேசுவது மதிப்புமிக்கது, அதாவது:

- **இயல்பாக உணர அல்லது நாளைக் கடக்க ஒரு பானம் தேவைப்படுதல்**
- சிறிது காலம் குடிக்காமல் இருக்கும்போது **நடுக்கம், வியர்வை, குமட்டல் அல்லது கவலை** (இவை விலகல் அறிகுறிகளின் ஆரம்ப அடையாளங்களாக இருக்கலாம்)
- நீங்கள் நினைப்பதைவிட அதிகமாகக் குடித்தல், அல்லது தொடங்கியவுடன் நிறுத்துவது கடினமாக இருத்தல்
- குடிப்பது உங்கள் தூக்கம், மனநிலை, உறவுகள் அல்லது வேலையைப் பாதித்தல்

இவற்றில் ஏதேனும் உண்மையாகத் தோன்றினால், தயவுசெய்து உங்கள் GP-யிடம் அல்லது எங்களிடம் அதைச் சொல்லுங்கள். குறிப்பாக ஒரு அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பு, இதை அறிவது சரியான ஆதரவையும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளையும் அமைக்க எங்களுக்கு உதவுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு வெளியே, முன்கூட்டியே உதவி பெறுவது உங்கள் எலும்புகள், உங்கள் ஆறுதல் மற்றும் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை நீண்ட காலத்திற்குப் பாதுகாக்கிறது.

எங்களை அழையுங்கள்

- உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை வரவிருக்கிறது, உங்கள் குடிப்பழக்கம் குறித்து என்ன செய்வது என்பதில் உறுதியாக இல்லை
- நீங்கள் வழக்கமாகக் குடிக்கிறீர்கள், ஒரு அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பு பாதுகாப்பாகக் குறைக்க உதவி வேண்டும்
- மது விலகல் அறிகுறிகள் குறித்து நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்கள், அல்லது முன்பு விலகல் அறிகுறிகள் ஏற்பட்டுள்ளன