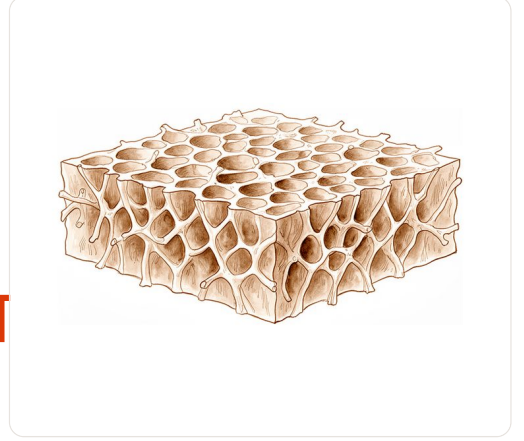


எலும்பு ஆரோக்கியமும் ஆஸ்டியோபோரோ

எலும்பு என்பது உயிருள்ள திசு; அதன் உள் தேன்கூடு வயது மற்றும் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்டன் மெல்லியதாகிறது, இது எலும்பு முறிவு அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

அது என்ன

ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் என்பது உங்கள் எலும்புகள் பலவீனமாகவும் உடையக்கூடியதாகவும் மாறும் ஒரு நிலை. இது ஒரு வீழ்ச்சியிலிருந்து அல்லது வளைந்து செல்வது போன்ற எளிய இயக்கங்களிலிருந்து கூட அவற்றை உடைக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது. இது பெரும்பாலும் ஒரு அமைதியான நோய் என்று அழைக்கப்படுகிறது, ஏனென்றால் எலும்பு முறிவு ஏற்படும் வரை நீங்கள் எந்த அறிகுறிகளையும் கவனிக்காமல் இருக்கலாம்.

உங்கள் மருத்துவர் இந்த வார்த்தையை குறைந்த எலும்பு கனிம அடர்த்தியை விவரிக்க பயன்படுத்தலாம். இது உங்கள் எலும்புக்கூட்டின் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் உள்ள எலும்புப் பொருளின் அளவு. அடர்த்தி குறையும் போது, உங்கள் எலும்பின் உள் அமைப்பு வலிமையை இழக்கிறது. இது உங்கள் எலும்பு முறிவுகளின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது, குறிப்பாக இடுப்பு, முதுகெலும்பு மற்றும் மணிக்கூட்டில்.

இந்த நோயறிதல் உங்கள் சிகிச்சை திட்டத்தை வழிநடத்த உதவுகிறது. மற்ற அறுவை சிகிச்சைகளுக்கான அபாயங்களைக் கணிப்பதற்காக உங்கள் பராமரிப்புக் குழு உங்கள் எலும்பு ஆரோக்கியத்தைப் பார்க்கலாம். உதாரணமாக, எலும்புப்போரோசிஸ் நோயாளிகள் தோள்பட்டை பழுதுபார்ப்புக்குப் பிறகு 90 நாட்களுக்குள் மருத்துவ சிக்கல்களுக்கு அதிக வாய்ப்பை எதிர்கொள்ளலாம். இருப்பினும், குறைந்த எலும்பு அடர்த்தி இருப்பதால், ரோட்டேட்டர் கஃப் அறுவை சிகிச்சை போன்ற நடைமுறைகளிலிருந்து நீங்கள் சிறந்த முடிவுகளைப் பெற முடியாது என்று அர்த்தமல்ல. அறுவை சிகிச்சைக்கு இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு பல நோயாளிகள் இன்னும் நல்ல முடிவுகளை அடைகிறார்கள்.

உங்கள் எலும்பு ஆரோக்கியத்தை புரிந்துகொள்வது தனிப்பயனாக்கப்பட்ட பராமரிப்புக்கு அனுமதிக்கிறது. உங்கள் எலும்பு வயதானதை மதிப்பிடுவதற்கு மருத்துவர்கள் மேம்பட்ட மாதிரிகளைப் பயன்படுத்தலாம். இது துல்லியமான தடுப்பு உத்திகளை உருவாக்க உதவுகிறது. சிகிச்சையில் புதிய எலும்பு உருவாக்க அல்லது எலும்பு இழப்பை மெதுவாக்கும் மருந்துகள் இருக்கலாம். சில நோயாளிகள் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க ஊசி மருந்து போன்ற உடல் சிகிச்சைகளிலிருந்தும் பயனடைகிறார்கள்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், எலும்பு இழப்பின் ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் கண்டறிய டாக்டர்கள் கை எக்ஸ்-கதிர்களில் இயந்திர கற்றல் கருவிகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இது எலும்பு முறிவு ஏற்படுவதற்கு முன்னர் முன்கூட்டியே சிகிச்சைக்கு வழிவகுக்கும். இடுப்பு அல்லது முதுகெலும்பு போன்ற எலும்பு சிமென்ட் ஊசிகள் போன்ற சிகிச்சைகள் எலும்பை உறுதிப்படுத்தி வலியைக் குறைக்கலாம். உங்கள் நிலையை அறிந்து கொள்வது உங்கள் எலும்புகளை வலுவாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருக்க உங்களுக்கும் உங்கள் மருத்துவருக்கும் உதவுகிறது.

அது வேலை செய்கிறதா?

ஆமாம், ஆஸ்டியோபோரோசிஸிற்கான சிகிச்சைகள் எலும்பு ஆரோக்கியத்தை நிர்வகிக்கவும் எலும்பு முறிவு அபாயத்தைக் குறைக்கவும் உதவும். இருப்பினும், சிறந்த அணுகுமுறை உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையைப் பொறுத்தது. இயந்திர கற்றல் போன்ற புதிய கருவிகள் விரைவில் நோயறிதலை விரைவாகவும் எளிதாகவும் செய்யக்கூடும். இப்போது, உங்கள் எலும்பு அடர்த்தியை மதிப்பிடுவதற்கு உங்கள் மருத்துவர் நிறுவப்பட்ட முறைகளை நம்பியிருப்பார்.

சிகிச்சையின் ஒரு முக்கிய பகுதியாக மருந்துகள் உள்ளன. சில நோயாளிகள் முதலில் எலும்புகளை உருவாக்கி அதன் இழப்பை மெதுவாக்கும் தொடர்ச்சியான சிகிச்சைகளிலிருந்து பயனடைகிறார்கள். மற்ற விருப்பங்களில் பாரம்பரிய சீன மருத்துவ தயாரிப்புகள் அல்லது அக்யூபங்க்சர் ஆகியவை வலியைக் குறைக்கவும் இயக்கத்தை மேம்படுத்தவும் உதவுகின்றன. இவை உதவியாக இருக்கும்போது, அவை பெரும்பாலும் நிலையான மருத்துவ பராமரிப்புடன் இணைந்து பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

சுழற்சி மஞ்ச் பழுதுபார்ப்பு அல்லது கூட்டு மாற்று போன்ற அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் தானாகவே உங்களை நிராகரிக்காது. ஆய்வுகள் குறைந்த எலும்பு அடர்த்தி கொண்ட நோயாளிகள் தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்கு இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு சிறந்த முடிவுகளை அடைய முடியும் என்பதைக் காட்டுகின்றன. சிக்கல் விகிதங்கள் ஒட்டுமொத்தமாக குறைவாகவே இருக்கின்றன. இதன் பொருள் உங்கள் எலும்புகளைப் பாதுகாக்க கூடுதல் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்கும்போது உங்கள் மருத்துவர் நம்பிக்கையுடன் செயல்பட முடியும்.

முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சை போன்ற முதுகெலும்பு செயல்முறைகளுக்கு, தொடர்ச்சியான எலும்பு சிமென்ட் மற்றும் தரப்படுத்தப்பட்ட பராமரிப்பைப் பயன்படுத்துவது நல்ல முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. 5.5 மில்லிக்கு மேல் சிமென்ட் செலுத்துவது வெற்றியை மேலும் உறுதிப்படுத்தும். மூட்டு மாற்றங்களில், அறுவை சிகிச்சையின் போது சில அமில-ரிஃப்ளக்ஸ் மருந்துகளை (புரோட்டான் பம்ப் இன்ஹிபிட்டர்கள்)

எடுத்துக்கொள்வது இரண்டு அல்லது ஐந்து ஆண்டுகளில் சிக்கல்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்காது.

சில சிகிச்சைகள் கலவையான முடிவுகளைக் கொண்டுள்ளன என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். எடுத்துக்காட்டாக, பிஸ்போஸ்போனேட்டுகள் முழங்கால் உள்வைப்புகளைச் சுற்றியுள்ள எலும்பு முறிவுகளின் அபாயத்தைக் குறைக்கவில்லை, ஆனால் இரண்டு ஆண்டுகளுக்குள் திருத்த அறுவை சிகிச்சையின் தேவையைக் குறைத்தன. மேலும், வழிகாட்டுதல்கள் இருந்தபோதிலும், பல நோயாளிகள் இடுப்பு முறிவுக்குப் பிறகு ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் மருந்துகளைப் பெறவில்லை. இது பராமரிப்பை மேம்படுத்தக்கூடிய ஒரு பகுதியாகும்.

ஒட்டுமொத்தமாக, அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னும் பின்னும் உங்கள் எலும்பு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவது மிகவும் முக்கியமானது. சில எலும்பு-கட்டமைக்கும் மருந்துகளுக்கு தனிப்பயனாக்கப்பட்ட நேரம் முடிவுகளை மேம்படுத்தலாம். சில புதிய சிகிச்சைகள் விலங்குகளில் நம்பிக்கைக்குரியவை என்றாலும், மனித தரவு இன்னும் வளர்ந்து வருகிறது. உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் தனிப்பட்ட தேவைகளுடன் நிரூபிக்கப்பட்ட நன்மைகளை சமநிலைப்படுத்தும் ஒரு திட்டத்தை வடிவமைப்பார்.

அது உங்களுக்கு சரியானதா?

இந்த அணுகுமுறை பெரும்பாலும் நீங்கள் முறிவுகள், நீடித்த மாதவிடாய் நிறுத்தம் அல்லது முதுகெலும்பு முறிவுகளின் வரலாற்றைக் கொண்ட ஒரு மாதவிடாய் நின்ற பெண் என்றால் உங்களுக்கு சரியானது. இந்த காரணிகள் உங்களை அதிக ஆபத்துள்ள சுயவிவரத்தில் வைக்கின்றன. சீனாவில், முறிவுகளுக்காக மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்ட மாதவிடாய் நின்ற பெண்களில் 76.9% பேர் இந்த நிலையில் உள்ளனர். கையில் எக்ஸ்கதிர்கள் போன்ற இயந்திர கற்றல் போன்ற தானியங்கி கருவிகளைப் பயன்படுத்தி ஆரம்பகால கண்டறிதலிலிருந்து நீங்கள் பயனடையலாம். இது விரைவில் சிகிச்சையைத் தொடங்க உதவும்.

நீங்கள் குறிப்பிட்ட உடல் சிகிச்சைகளுக்கு ஒரு நல்ல வேட்பாளராகவும் இருக்கலாம். கடுமையான எலும்பு இழப்பு உள்ளவர்களுக்கு, தோல் முதுகெலும்பு போன்ற நடைமுறைகள் நல்ல முடிவுகளை வழங்க முடியும். இந்த நடைமுறையின் போது 5.5 மில்லி எலும்பு சிமென்ட் பயன்படுத்துவது சிறந்த முடிவுகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் கூட்டு மாற்று தேவைப்பட்டால், அறுவை சிகிச்சையின் போது புரோட்டான் பம்ப் தடுப்பான்களைப் பயன்படுத்துவது இரண்டு அல்லது ஐந்து ஆண்டுகளில் சிக்கல்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்காது.

இருப்பினும், சுழற்சி கட்டி பழுதுபார்ப்புக்குப் பிறகு 90 நாட்களுக்குள் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் உங்கள் மருத்துவ சிக்கல்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஒரு மற்றும் மூன்று ஆண்டுகளில் சிக்கல்கள் மற்றும் மறுசீரமைப்புகளுக்கான ஆபத்து காரணி இதுவாகும். இந்த அபாயங்கள் இருந்தபோதிலும், ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் சுழற்சி கட்டி பழுதுபார்ப்பைத் தவிர்ப்பதற்கு ஒரு காரணம் அல்ல. எலும்பு அடர்த்தி குறைந்துள்ள பல நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சைக்கு இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு சிறந்த முடிவுகளை அடைகிறார்கள்.

இடுப்பு கழுத்து எலும்பு முறிவு உள்ள பல நோயாளிகள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட எலும்பு வலுவூட்டும் மருந்துகளைப் பெறவில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், வழிகாட்டுதல்கள் இருந்தாலும் கூட. உங்கள் மருத்துவர் இந்த அபாயங்களை நன்மைகளுடன் எடைபோடுவார். எலும்பு கட்டமைக்க மற்றும் அதைப் பாதுகாக்க தொடர்ச்சியான சிகிச்சைகள் சிகிச்சை திட்டங்களில் இருக்கலாம். உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைக்கு எது சிறந்தது என்பதை தீர்மானிக்க இந்த விருப்பங்களை உங்கள் மருத்துவரிடம் விவாதிக்க வேண்டும்.

முடிவுக்கு வருவது

ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் பொதுவானது மற்றும் கூட்டு அல்லது தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு சிக்கல்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. இருப்பினும், இந்த நடைமுறைகளைத் தவிர்க்க இது ஒரு காரணம் அல்ல. குறைந்த எலும்பு அடர்த்தி கொண்ட பல நோயாளிகள் இன்னும் சிறந்த நீண்ட கால முடிவுகளை அடைகிறார்கள். ஆபத்துக்களைக் குறைவாக வைத்திருக்க அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னும் பின்னும் உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் எலும்பு ஆரோக்கியத்தை நிர்வகிப்பார். இந்த அணுகுமுறை நன்கு மீட்கவும், தினசரி நடவடிக்கைகளுக்கு பாதுகாப்பாக திரும்பவும் உதவுகிறது.