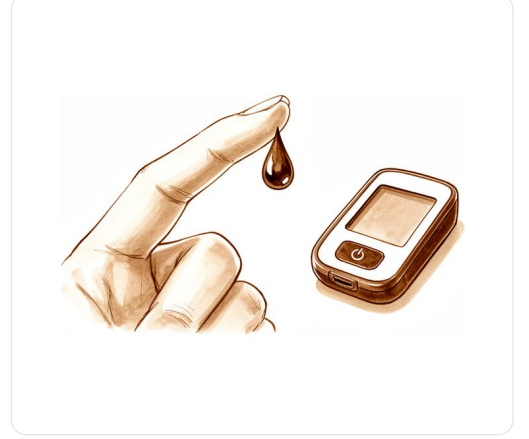


நீரிழிவு நோய்

நீரிழிவு நோய் பல கை நிலைகளை உருவாக்குகிறது தூண்டு விரல், கார்பல் சுரங்கம், கடினத்தன்மை மிகவும் பொதுவானது மற்றும் குடியேற மெதுவாக உள்ளது.

Kieran Hirpara © 2014



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் தோள்பட்டை வலியை நீங்கள் கவனிக்கலாம், அது ஆழமாக உள்ளே இருந்து வருவது போல் உணர்கிறது. இந்த வலி உறைந்த தோள்பட்டைக்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம், இது மூட்டு இறுக்கமாகவும் இறுக்கமாகவும் மாறும் ஒரு நிலை. உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், இந்த கடினத்தன்மை எளிதாக உருவாகலாம். உண்மையில், முதன்மை உறைந்த தோள்பட்டை கொண்டவர்களில் 37.5% பேர் நீரிழிவு நோய்க்கு முந்தையவர்கள். உங்கள் மருத்துவர் வகை 2 நீரிழிவு நோய் இந்த கடினத்தன்மைக்கு நேரடி காரணம் என்று கண்டறியலாம். உங்கள் தோள்பட்டை மெதுவாக பூட்டப்படுவதை நீங்கள் உணரலாம், இதனால் நகர்வது கடினம்.

உங்கள் கைகள் மற்றும் மணிக்கட்டுகள் அசை கரியமாக உணரலாம். எந்த காயமும் இல்லாமல் உங்கள் கையில் திடீர், கூர்மையான வலி மற்றும் வீக்கத்தை நீங்கள் அனுபவிக்கலாம். இது கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறி போல உணரலாம், ஆனால் நீரிழிவு நோயால் இது தனியாக நிகழலாம். உங்கள் அறிகுறிகள் வழக்கத்தை விட கடுமையானவை என்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இது உங்கள் இரைப்பை புறணிகளில் உள்ள சில புரதங்களின் அதிக அளவுகள் மோசமான நரம்பு சுருக்கத்துடன் தொடர்புடையது என்பதால். உங்களுக்கு உடல் பருமனும் இருந்தால், இந்த அறிகுறிகள் இன்னும் வலுவாக உணரலாம். நீரிழிவு மற்றும் கூடுதல் எடையின் கலவையானது கை வலியின் அபாயத்தையும் தீவிரத்தையும் அதிகரிக்கிறது.

உங்கள் இரத்த சர்க்கரை நன்கு கட்டுப்படுத்தப்படாவிட்டால், உங்கள் கை நோய்த்தொற்றுகள் மெதுவாக குணமடையலாம் அல்லது கடுமையாக உணரலாம். உங்கள் நீரிழிவு நோயை சுறுசுறுப்பாகவும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பது முக்கியம். உங்கள் மேல் கால்களுக்கு வழக்கமான உடற்பயிற்சிகள் இடுப்பு உடைந்து போவதை தாமதப்படுத்த

உதவும். உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை நிர்வகிப்பதன் மூலம், உங்கள் இடுப்புகளை பாதுகாக்கவும், ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் உணரும் வலியின் தீவிரத்தை குறைக்கவும் உதவலாம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கும்போது, இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருப்பது உங்கள் உடலின் திசுக்கள் எவ்வாறு செயல்படுகின்றன என்பதை மாற்றும். இது ஒட்டும் சர்க்கரை புரதங்களை உருவாக்குகிறது, அவை உங்கள் தசைகள் மற்றும் மூட்டுகளில் குவிகின்றன. உங்கள் தசைகளை உங்கள் எலும்புகளில் வைத்திருக்கும் ஒரு வலுவான கயிறு போன்ற ஒரு தசை பற்றி சிந்தியுங்கள். நீரிழிவு நோயால், இந்த கயிறு இறுக்கமாகவும் பலவீனமாகவும் மாறக்கூடும். நீங்கள் உடனடியாக வலியை உணரவில்லை, ஆனால் திசு ஏற்கனவே மாறிக்கொண்டிருக்கிறது. இந்த ஆரம்ப உடைப்பு மற்றும் கண்ணீர் உங்களுக்கு இன்னும் அறிகுறிகள் இல்லையென்றாலும் ஏற்படலாம்.

உங்கள் தோள்பட்டை மூட்டு கூட்டு காப்ஸ்யூல் என்று அழைக்கப்படும் இறுக்கமான ஸ்லீவ் மூலம் மூடப்பட்டிருக்கும். நீரிழிவு நோயால், இந்த ஸ்லீவ் அழற்சி மற்றும் தடிமனாக மாறக்கூடும். இது மூட்டு சுற்றி சுருங்கி இறுக்கமாகிறது. இது பெரும்பாலும் உறைந்த தோள்பட்டை என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது உங்கள் கையை நகர்த்துவதை கடினமாக்குகிறது மற்றும் வேதனையளிக்கிறது. இந்த நிலையில் உள்ள 37.5% பேருக்கு முன்கூட்டியே நீரிழிவு நோய் இருப்பதாக ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது. இந்த கடினத்தன்மையை ஏற்படுத்துவதில் உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் நேரடி பங்கு வகிக்கின்றன.

உங்கள் மணிக்கட்டில், அதே செயல்முறை உங்கள் கையைக் கட்டுப்படுத்தும் நரம்பை அழுத்தலாம். இது கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறி ஆகும். வீக்கம் மற்றும் தடிமன் நரம்பை அழுத்துகிறது, வலி அல்லது மயக்கம் ஏற்படுகிறது. உங்களுக்கு உடல் பருமன் இருந்தால் இந்த ஆபத்து அதிகமாக இருக்கும். நீரிழிவு மற்றும் உடல் பருமன் இருவரும் இருப்பது பிரச்சினையை அதிகரிக்கிறது, இது இந்த நிலையை உருவாக்க உங்களுக்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது.

சில நேரங்களில், உங்கள் கை அல்லது கையில் உள்ள தசைகள் திடீரென்று எந்த காயமும் இல்லாமல் உடைந்து போகலாம். இது கூர்மையான வலி மற்றும் வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இது கடுமையான தொற்றுநோய் அல்லது அடைக்கப்பட்ட இரத்த நாளமாகத் தோன்றலாம், ஆனால் இது உண்மையில் நீரிழிவு நோயின் நேரடி விளைவாகும். சரியான காரணத்தைக் கண்டறிய உங்கள் மருத்துவர் இந்த அறிகுறிகளை உன்னிப்பாகப் பார்ப்பார்.

உங்கள் இரத்த சர்க்கரையின் கட்டுப்பாட்டைக் குறைப்பது தொற்றுநோய்களை எதிர்த்துப் போராடுவதை கடினமாக்குகிறது. உங்கள் கையில் ஒரு வெட்டு அல்லது தொற்று ஏற்பட்டால், உங்கள் குளுக்கோஸ் அளவு அதிகமாக இருந்தால் அது மிகவும் கடுமையானதாக மாறக்கூடும். அதனால்தான் உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவது மிகவும் முக்கியம். இது உங்கள் தசைகள், மூட்டுகள் மற்றும் நரம்புகளை இந்த அமைதியான மாற்றங்களிலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

உங்கள் அறிகுறிகளை நிர்வகிப்பது அன்றாட பழக்கவழக்கங்களுடனும் மென்மையான இயக்கங்களுடனும் தொடங்குகிறது. உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை நிலையானதாக வைத்திருப்பது நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய மிக முக்கியமான நடவடிக்கைகளில் ஒன்றாகும். உங்கள் நீரிழிவு நோயை தீவிரமாகக் கட்டுப்படுத்துவது மற்றும் வழக்கமான மேல் கால் பயிற்சிகள் உங்கள் தோளில் உள்ள முக்கிய தண்டுகளின் தேய்மானத்தை தாமதப்படுத்த உதவும், உங்களுக்கு இன்னும் வலி இல்லையென்றாலும் கூட.

உறைந்த தோள்பட்டை போன்ற நிலைமைகளுக்கு, உங்கள் மருத்துவர் இயக்கத்தை மீட்டெடுக்க குறிப்பிட்ட பிசியோதெரபி பரிந்துரைக்கலாம். எந்த காயமும் இல்லாமல் உங்கள் கையில் திடீர் வலி மற்றும் வீக்கம் ஏற்பட்டால், உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும். இது தன்னிச்சையான நீரிழிவு மயோனெக்ரோசிஸ் என்று அழைக்கப்படும் ஒரு அரிய நிலைமையாக இருக்கலாம். சரியான நோயறிதலை ஆரம்பத்தில் பெறுவது தொற்றுநோய்கள் அல்லது இரத்த ஓட்ட பிரச்சினைகள் போன்ற பிற தீவிர சிக்கல்களுடன் குழப்பத்தைத் தவிர்க்க உதவுகிறது.

மருத்துவ மேலாண்மை வலி மற்றும் அழற்சியைக் குறைப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது. உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு வசதியாக நகர்த்த உதவும் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை பரிந்துரைக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை சிறப்பாக நிர்வகிக்க உதவ உங்கள் மருத்துவர் ஒரு எண்டோகிரினாலஜிஸ்ட்டைக் (ஹார்மோன் நிபுணர்) கேட்கலாம். சுழற்சி மஞ்ச் பழுதுபார்க்கப்பட்ட முதல் 3 முதல் 6 மாதங்களில் உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை கடுமையாகக் கட்டுப்படுத்துவது சிறந்த குணமடைதல் விகிதங்களுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

உங்கள் நீரிழிவு நோய் கண்டிப்பாக கட்டுப்படுத்தப்பட்டால், வெற்றி மிகவும் சாத்தியம் என்பதை நீங்கள் கருத்தில் கொண்டால், இந்த முடிவுகள் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட அனைவருக்கும் பொருந்தாது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். SGLT2 இன்ஹிபிட்டர்கள் போன்ற புதிய நீரிழிவு மருந்துகள், இடுப்பு ஆரோக்கியத்திற்கான வாக்குறுதியைக் காட்டுகின்றன, ஆனால் உயர் தரமான ஆதாரங்கள் இன்னும் குறைவாகவே உள்ளன. கார்பல் டன்னல் வெளியீட்டிற்கு, அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் செமக்ளுடைடைடு பயன்படுத்துவது சிக்கல்களைக் குறைக்காது அல்லது இரண்டு ஆண்டுகளுக்குள் மீண்டும் அறுவை சிகிச்சையின் தேவையை குறைக்காது.

சுய பராமரிப்பு மற்றும் மருந்துகள் மூலம் அறிகுறிகள் கடுமையானவை மற்றும் மேம்படவில்லை என்றால், உங்கள் மருத்துவர் உங்களை நிபுணர் மதிப்பீட்டிற்கு அனுப்பலாம். உறைந்த தோள்பட்டைக்கு, மயக்க மருந்தின் கீழ் கையாளுதல் ஒரு விருப்பமாகும், இருப்பினும் வயதான வயது மற்றும் நீரிழிவு நோய் விளைவை பாதிக்கும். கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறிக்கு, ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் வெளியீடு ஆரம்பத்தில் அல்லது பின்னர் செய்யப்படுகிறதா என்பது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

கையில் உள்ள தொற்றுநோய்கள் கவனமாக கவனம் செலுத்த வேண்டும். நீரிழிவு மற்றும் சிறுநீரக நோய்கள் செல்லுலைடிஸ் போன்ற தோல் தொற்றுநோய்களுக்கான சிகிச்சை தோல்வியின் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன. பெரும்பாலான நீரிழிவு கை

தொற்றுநோய்கள் வெளிநோயாளியாக சிகிச்சையளிக்கப்படலாம் என்றாலும், உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படையில் உங்களுக்கு மருத்துவமனை சிகிச்சை தேவை என்பதை உங்கள் மருத்துவர் தீர்மானிப்பார். தொற்றுநோய்களின் போது, நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கை தொற்றுநோய்கள் பெரும்பாலும் மோசமான இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டின் காரணமாக கடுமையானவை. அதிகரித்த சிவப்பு, வெப்பம் அல்லது காய்ச்சல் போன்ற தொற்று அறிகுறிகளை எப்போதும் உங்கள் பராமரிப்பு குழுவுக்கு உடனடியாக தெரிவிக்கவும்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் 3 முதல் 6 மாதங்களில் நீரிழிவு நோயை கண்டிப்பாகக் கட்டுப்படுத்துவது சிறந்த குணமடைதல் விகிதங்களுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. உங்களுக்கு டைப் 2 நீரிழிவு நோய் இருந்தால், உங்கள் நிலையை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருப்பது மற்றும் உங்கள் மேல் கால்களை தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வது அறிகுறிகள் தொடங்குவதற்கு முன்பே உங்கள் தோள்பட்டை தசைகளில் உடைந்து சிதைவதை தாமதப்படுத்த உதவும்.

ரோட்டேட்டர் மஃப்ட் பழுதுபார்ப்பு அல்லது கார்பல் டன்னல் வெளியீடு போன்ற அறுவை சிகிச்சையை நீங்கள் கருத்தில் கொண்டால், செயல்முறைக்கு முன் உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை மேம்படுத்த ஒரு எண்டோகிரினாலஜிஸ்ட்டுடன் பணியாற்ற உங்கள் மருத்துவர் உங்களிடம் கேட்கலாம். ரோட்டேட்டர் மஃப்ட் பழுதுபார்ப்புக்கான அறுவை சிகிச்சை தோல்வியை முன்வைக்கவில்லை என்றாலும், மோசமான கட்டுப்பாடு சிக்கல்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கக்கூடும். உதாரணமாக, நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இரத்த சர்க்கரை சரியாக நிர்வகிக்கப்படாவிட்டால் கை தொற்றுநோய்கள் கடுமையாக மாறக்கூடும். சில சந்தர்ப்பங்களில், இது வெளிநோயாளி சிகிச்சையை விட மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டும்.

குளிர்ந்த தோள்பட்டைக்கு, வயதான மற்றும் நீரிழிவு நோயால் சில அறுவை சிகிச்சைகள் குறைவாக பயனுள்ளதாக இருக்கும். இருப்பினும், கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறிக்கான அறுவை சிகிச்சை முன்கூட்டியே அல்லது தாமதமாக நடத்தப்பட்டாலும் இதேபோன்ற முடிவுகளைக் காட்டுகிறது. கார்பல் டன்னல் அறுவை சிகிச்சைக்கு குறுகிய கால சிக்கல்கள் அல்லது நீண்டகால மறுசீரமைப்பு அபாயங்களைக் குறைக்க செமக்ளுடைடைடை முன் அறுவை சிகிச்சை பயன்பாட்டை நீங்கள் எதிர்பார்க்கக்கூடாது.

சிகிச்சை இல்லாமல், அறிகுறிகள் நீடிக்கும் அல்லது மோசமடையக்கூடும். தன்னிச்சையான நீரிழிவு மயோனெக்ரோசிஸ், கையில் கடுமையான வலி மற்றும் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு அரிய நிலை, மற்ற சிக்கல்களுடன் குழப்பத்தைத் தவிர்க்க கவனமாக நோயறிதல் தேவைப்படுகிறது. பெரும்பாலான நீரிழிவு கை தொற்றுநோய்களை வெளிநோயாளியாக வெற்றிகரமாக சிகிச்சையளிக்க முடியும், ஆனால் உங்கள் இணை நோய்கள் இந்த முடிவை பாதிக்கும்.

ஒட்டுமொத்தமாக, நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதில் உங்கள் செயலில் பங்கேற்பது நீங்கள் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய மிக முக்கியமான காரணியாகும். இது குணமடைதல், தொற்று அபாயம் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத மற்றும் அறுவை சிகிச்சை தலையீடுகளின்

வெற்றி ஆகிய இரண்டையும் பாதிக்கிறது. உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் குறிப்பிட்ட சுகாதார சயவிவரத்திற்கு உங்கள் திட்டத்தை வடிவமைப்பார், ஆனால் நல்ல கிளைசெமிக் கட்டுப்பாட்டை பராமரிப்பது உங்கள் மீட்பு பயணத்தின் ஒரு மூலக்கல்லாக உள்ளது.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

தோள்பட்டை வலி இருந்தால் உங்கள் GP ஐ அணுகவும், ஏனெனில் இது உறைந்த தோள்பட்டை குறிக்கலாம். காயமின்றி உங்கள் கையில் திடீர், கடுமையான வலி மற்றும் வீக்கம் ஏற்பட்டால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். இது தன்னிச்சையான நீரிழிவு மயோனெக்ரோசிஸாக இருக்கலாம். உங்கள் இரத்த சர்க்கரை நன்கு கட்டுப்படுத்தப்படாவிட்டால், மோசமடைந்து வரும் கை தொற்று இருந்தால் அவசர சிகிச்சையைப் பெறுங்கள். மோசமான கிளைசெமிக் கட்டுப்பாடு தொற்று தீவிரத்தை அதிகரிக்கக்கூடும். கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறிவைக் குறிக்கக்கூடிய நீடித்த கை வலி அல்லது மயக்கம் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும். நீரிழிவு இந்த அறிகுறிகளை ஆழமாக்கக்கூடும். உங்கள் மேல் கால்களில் பலவீனம் அல்லது நிலையற்ற தன்மையை புறக்கணிக்க வேண்டாம். ஆரம்ப மதிப்பீடு வீழ்ச்சியை நிர்வகிக்கவும் சிக்கல்களைத் தடுக்கவும் உதவுகிறது.