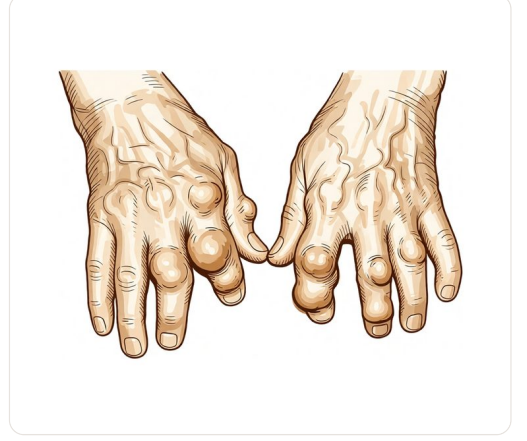


# கை, மணிக்கட்டு மற்றும் முழங்காலில் கீல்வாதம்



நீடித்த நரம்பு அழற்சி விரல் மூட்டுகளைச் சுற்றி டோஃபி எனப்படும் உறுதியான கட்டிகளை விட்டுச் செல்லக்கூடும், இது கைகளின் இயக்கத்தையும் செயல்பாட்டையும் கட்டுப்படுத்தும்.

Arthritis Research UK Primary Care Centre / Wikimedia Commons, CC BY 2.0

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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

ஒரு மூட்டு (சில நேரங்களில் மூட்டுக்கு அடிப்பகுதி) விரல், முழங்கை, மணிக்கட்டு, அல்லது முழங்கை முனை) தீவிரமாக மாறும் இது வெப்பமாக, சிவப்பாக, வீங்கியதாக தோன்றுகிறது. ஒரு படுக்கை தாளின் எடை கூட தாங்க முடியாததாக உணர்கிறது. இது ஒரு **பளபளப்பு**, மற்றும் முதல் அடிக்கடி காலில் தரையிறங்கும், ஆனால் கை மற்றும் மணிக்கட்டுகளும் பொதுவான இடங்களாகும்.

எரியும் இடையே கூட்டு முற்றிலும் சாதாரண உணரலாம், இது ஏன் மக்கள் மாதங்கள் மற்றும் வருடங்கள் கழித்து, நரம்புப்போக்கு தோலின் கீழ் உறுதியான கட்டிகள் விட்டு, விரல் மூட்டுகள் சுற்றி, முழங்கைகள், அல்லது முழங்கை மீது. இவை டோஃபி என்று அழைக்கப்படுகின்றன. அவை சுண்ணாம்பு அல்லது சருமத்தின் கீழ் வெண்மையாக இருக்கும், மேலும் அவை வளரும்போது அவை கையை இறுக்கமாக்கலாம், உங்கள் பிடியை பலவீனப்படுத்தி, சட்டை பூட்டுவது போன்ற சிறிய பணிகளை கடினமாக்குங்கள். மக்களும் கவனிக்கின்றனர் **மயக்கம் அல்லது நமைச்சல்** விரல்களில் ஒரு கட்டி அழுத்தினால் மணிக்கட்டில் ஒரு நரம்பில்.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

கீல்வாதம் என்பது உங்கள் மூட்டுகளில் தோன்றும் ஒரு முழு உடல் பிரச்சினையாகும். கழிவுப்பொருள் எனப்படும் **யூரிக் அமிலம்** (அரதம்). இது அதிகமாக இருக்கும்போது இரத்தத்தில், இது சிறிய, கூர்மையான படிகங்களை உருவாக்கி, அவை மூட்டுகளுக்குள் குடியேறும் மற்றும் கை மற்றும் மணிக்கட்டில் உள்ள மென்மையான திசுக்கள் உட்பட.

உங்கள் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு அந்த படிகங்களை படையெடுப்பாளர்களாகக் கருதி அவற்றைத் தாக்குகிறது, இந்த எதிர்வினை என்பது திடீரென ஏற்படும், கடுமையான அழற்சியாகும். உயர் யுரேட் அளவு பல ஆண்டுகளாக கட்டுப்படுத்தப்படாமல் விடப்பட்டால், படிகங்கள் உறுதியான வைப்புகள் (டோபி). காலப்போக்கில் இந்த வைப்புகள் எலும்புகளை உடைத்து, சேதப்படுத்தும். சில நேரங்களில் ஒரு நரம்பின் மீது அழுத்தவும். பிரகாசங்களும் கட்டிகளும் ஒரே விஷயத்தின் இரண்டு முகங்கள்: யுரேட்டைக் கட்டுப்படுத்தினால், நோயையும் கட்டுப்படுத்தலாம்.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

சிகிச்சையானது இரண்டு தனித்தனி பாதிகளைக் கொண்டுள்ளது, இரண்டும் முக்கியம்.

**தாக்குதலை நிறுத்துதல்.** அழற்சிக்கு எதிரான மருந்துகள் மருந்து, பொதுவாக ஒரு அழற்சி எதிர்ப்பு மாத்திரை (ஒரு NSAID), கொல்கிசின், அல்லது குறுகிய காலத்திற்கு ஸ்டெராய்டுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அடுத்த நோய் வருவதற்கு முன்பாக உங்கள் மருத்துவருடன் ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்வது நல்லது.

**யுரேட் நிரந்தரமாக குறைகிறது.** இது தான் காலப்போக்கில் காய்ச்சலை குணப்படுத்துகிறது. தினசரி ஒரு மாத்திரை, பொதுவாக **அலோபுரினோல்**, படிப்படியாக உங்கள் இரத்த கொண்டு ஒரு இலக்கு நிலை கீழே உரேட். நீண்ட போதுமான அங்கு நடைபெற்றது, படிகங்கள் மெதுவாக உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை உதவி (மிகவும் குறைவான பீர் மற்றும் மதுபானங்கள், குறைவான சர்க்கரை பானங்கள், ஒரு ஆரோக்கியமான எடையை வைத்திருந்தல், நல்ல ஆனால் பெரும்பாலானவர்களுக்கு, தினசரி மாத்திரை தான் அதிக வேலைகளைச் செய்கிறது.

அறுவை சிகிச்சை அவ்வப்போது மட்டுமே தேவைப்படுகிறது. சருமத்தை உடைத்தல், ஒரு இடுப்புடன் தலையிடுதல், அல்லது ஒரு நரம்பை அழுத்துதல் (எடுத்துக்காட்டாக கார்பல் டன்னல் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துகிறது). யுரேட் அளவைக் குறைப்பதற்கான சிகிச்சை பின்னர் தொடர வேண்டும்.

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

கீல்வாதம் என்பது நாம் உண்மையாகக் கையாளக்கூடிய சில வகையான மூட்டுவலிகளில் ஒன்றாகும். உங்கள் யுரேட் நீண்ட காலத்திற்கு இலக்குக்கு கீழே வைத்திருந்தால், எரியூட்டல்கள் அரிதாகிவிடும் இது ஒரு மெதுவான செயல்முறையாகும்: மாதங்கள் முதல்

வருடங்கள் வரை, மற்றும் யூரேட் குறைக்கும் மாத்திரை பொதுவாக வாழ்நாள் முழுவதும், ஏனெனில் அதை நிறுத்துதல் படிகங்கள் மறுசீரமைக்க அனுமதிக்கிறது.

அந்த பொறுமைக்கான பரிமாற்றம் உண்மையானது: அதிகமான டோபஸ் கையில், மேலும் அது கை செய்ய முடியும் என்ன கட்டுப்படுத்துகிறது, எனவே கீழே யூரேட் பெறுவது சிகிச்சையைத் தொடரும் நபர்கள் நன்றாக செய்ய.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- **அ முதல் சூடான, வீங்கிய, வலி தசைஃ** உடனடியாக ஒரு மருத்துவரை அணுகவும். நோய்த்தொற்று நொதிக்கு ஒத்ததாக தோற்றமளிக்கும் மற்றும் அவசரநிலை, எனவே இருவரும் தேவை தனித்தனியாக சொல்லப்பட வேண்டும்.
- **மீண்டும் மீண்டும் தாக்குதல்கள்**, அல்லது தாக்குதல்கள் அதிகமாகி வருகின்றன: இது யூரேட் குறைக்கும் சிகிச்சையைத் தொடங்குவதற்கான சமிக்ஞை.
- **கட்டிகள் தோன்றுதல்** மூட்டுகள் சுற்றி, அல்லது மூட்டுகள் வழியாக உடைத்து ஒரு கட்டி தோல் அல்லது கசிவு களிமண் போன்ற பொருள்.
- **மூச்சுத் திணறல், நமைச்சல் அல்லது பலவீனம்** கையில்: ஒரு வைப்பு அழுத்தம் இருக்கலாம் ஒரு நரம்பு மற்றும் மதிப்பீடு மதிப்பு.

## மேலும் ஆழமாக

இந்த பிரிவு உயிரியல் பற்றிய ஒரு விரிவான, மாணவர் மட்ட விளக்கத்திற்கு முன்னேறுகிறது. இது நரம்புத்தன்மை நிர்வகிக்க தேவையில்லை, ஆனால் நீங்கள் ஆர்வமாக இருந்தால் ஏன் ஒரு தாக்குதல் மிகவும் திடீரென மற்றும் கொடூரமான, மற்றும் ஏன் சிகிச்சை இரண்டு தனி வேலைகள் உள்ளது, படிக்க.

### வாத நோய் என்றால் என்ன: யூரேட் படிகங்கள்

யூரிக் அமிலம் ஒரு சாதாரண கழிவுப் பொருளாகும், இது உடலில் புரேன்கள் எனப்படும் பொருட்கள் (செல்கள் மற்றும் சில உணவுகளிலிருந்து) உடைக்கப்படும்போது உருவாக்கப்படுகிறது. இரத்தத்தில் யூரேட்டின் அளவு அதிகமாக இருக்கும்போது, அது கரைசலில் இருந்து வெளியே வந்து சிறிய, ஊசி போன்ற வடிவத்தை உருவாக்கலாம் **monosodium urate (MSU) படிகங்கள்** குளிரான இடங்களில் படிகங்கள் எளிதாக உருவாகின்றன; உடலின் மிகவும் குளிரான மற்றும் மிகவும் புறமிருக்கும் மூட்டு, பெரிய கால்விரல் ஏன் முதன்மையான இலக்காக இருக்கிறது என்பதற்கு இதுவே ஒரு முக்கிய காரணம்.

### எரிச்சலூட்டும்ஃ ஏன் ஒரு தாக்குதல் மிகவும் திடீரென மற்றும் கொடூரமான உள்ளது

நோயெதிர்ப்பு மலம் உறிஞ்சும் செல்கள் (**மேக்ரோபேஜ்கள்**) MSU படிகங்களை விழுங்குகிறது. படிகங்கள் ஒரு உள் அலாரம் சிக்கலான **NLRP3 அழற்சி**, இது ஒரு என்சைமை (காஸ்பேஸ்-1) செயல்படுத்துகிறது, இது ஒரு சக்திவாய்ந்த அழற்சி தூதுவரை வெளியிடுகிறது, **இன்டர்லூகின்-1β (IL-1β)**. IL-1β மூட்டுக்கு அழற்சியை ஏற்படுத்துகிறது,

இது விரைவான, தீவிர சிவத்தல், வெப்பம், வீக்கம் மற்றும் வலியை ஒரு கடுமையான தாக்குதலின் சில மணிநேரங்களுக்குள் உருவாக்குகிறது. அதே படிகங்கள் குளிரால் உருவாக்கப்படுகின்றன, இது இரவுநேர, புற-இணைப்பு வடிவத்தை விளக்குகிறது. தாக்குதல்கள் பல நாட்களுக்குள் சுய-கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன, ஏனெனில் பதில் எரிகிறது.

### ஏன் சிகிச்சைக்கு இரண்டு தனித்தனி வேலைகள் உள்ளன

- **தாக்குதலுக்கு சிகிச்சை அளித்தல்** (கொல்கிசின், அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள், ஸ்டிராய்டுகள், அல்லது, கடினமான சந்தர்ப்பங்களில், IL-1 தடுக்கும் மருந்துகள்) அழற்சியை அமைதிப்படுத்துகிறது ஆனால் படிகங்களுக்கு எதுவும் செய்யாது.
- **நீண்டகால சிகிச்சை** (அலோபுரினோல் போன்ற யூரேட் குறைக்கும் மருந்துகள்) இரத்த யூரேட் அளவைக் குறைக்கிறது கீழே தற்போதுள்ள படிகங்கள் மெதுவாக கரைந்து புதியவை உருவாகுவதை நிறுத்துகின்றன. இது தான் உண்மையான சிகிச்சை, ஆனால் அதற்கு மாதங்கள் ஆகும், மேலும் சுருக்கமாக தூண்டுதல் படிகங்கள் கரைந்து போது தாக்குதல்கள், இது கவனமாக மற்றும் அடிக்கடி மறைத்து தொடங்கியது ஏன் இது.

### டோபி மற்றும் நீண்டகால சேதம்

உயர் யூரேட் பல ஆண்டுகளாக தொடர்ந்தால், படிகங்கள் சுண்ணாம்பு கட்டிகளாக உருவாகின்றன **டோபி** யூரேட் அளவைக் குறைத்து, அதைக் குறைவாக வைத்திருப்பதுதான் இந்த நிரந்தர சேதத்தை தடுக்கிறது.